

2020

6

スペイン語版

# INFORMATIVO DE LA MUNICIPALIDAD KOUHOU NAGAHAMA

Editado y Publicado por Shimin Kouhouka de la Municipalidad de Nagahama  
Shiga-ken Nagahama-shi Yawata Higashi-cho 632 Tel.: 0749-62-4111 Fax.: 0749-63-4111

新型コロナウイルス 感染予防対策 **Medidas para Prevenir el Contagio del Nuevo Tipo de Coronavirus**  
**Vamos a Poner en Práctica para Proteger la Salud y la Vida de Todos!**

2ª parte

Cada uno de nosotros, tengamos en cuenta [[Las 3 Medidas Básicas para Prevenir la Infección](#)] y [[El Nuevo Estilo de Vida Cotidiana](#)] dentro de nuestra vida diaria.

Las 3 Medidas Básicas para Prevenir la Infección



1. Mantener 2 m de distancia entre las personas (mínimo 1m)
2. Utilizar máscara
3. Lárvase las manos frecuentemente

La distancia es aproximadamente como mide un tatami 2m

## Las Pautas Sobre “El Nuevo Estilo de Vida Cotidiana”

### En la Vida Cotidiana

- **Controlar su salud, midiendo la temperatura corporal** todas las mañanas.
- **Evite estas [3 situaciones]** Lugar Cerrado • Lugar Aglomerado • Contacto cercano entre las personas.
- **Tome nota de dónde, cuándo y con quien se reunió.** (para en caso de contagio.)
- Hacer ventilación de las habitaciones frecuentemente.



### Al salir • Al desplazarse

- **Evite ir a regiones donde hay la propagación de contagio.**
- Utilice mascarilla aunque no tenga síntoma.
- Cuando no tenga mascarilla sustituya con una bandana (pañuelo), etc.
- Evite de conversar dentro del tren o elevador.



### Al comer

- Evite reuniones o comer donde hay muchas personas.
- Sentarse uno al lado de otro y no frente a frente.
- Evite compartir de un solo plato grande, elegir platos individuales.



### Compras

- Realizar en un horario de poca congestión, rápidamente y en lo posible ir solo o con pocas persona.
- Evite de tocar las muestras de los productos que estan en venta.



### Al Hacer Ejercicio

- Caminar o trotar con pocas personas (grupo pequeño).
- Evite hacer ejercicio donde se reúnen muchas personas, así sea al aire libre.
- Utilice vídeos para hacer ejercicio en casa.



### Evento • Reunión

- No asistir, no participar en caso de presentar fiebre o síntomas de resfrío.



Miremos 「<sup>Hama ru</sup>はま〜るぶ。」 el canal oficial de la ciudad de Nagahama, contiene vídeos que serán útiles para la buena salud, ejercicios etc.



Miremos el [ejemplo del Nuevo Estilo de Vida Cotidiana] de la página web del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social (en japonés).



## GUÍA DE SALUD ほけんだより Nagahama-shi Hoken Center Kenkou Suishinka ☎ 0749-65-7751.

### EXAMEN PEDIÁTRICO / VACUNACIÓN PREVENTIVA 乳幼児健診・予防接種

Los exámenes pediátricos, que se han postergado para evitar la propagación de la infección por el Nuevo Tipo de Coronavirus, se reiniciarán a partir de junio. Atención, porque las fechas no serán las mismas que las contenidas en Kenkou Zukuri Nitteihyou (Programa de exámenes para el mantenimiento de la salud) o en el folleto con el programa de exámenes pediátricos distribuidos al comienzo del año fiscal.

Le enviaremos un aviso sobre la fecha del examen pediátrico, en orden y a cada persona correspondiente. Por favor, en la medida de lo posible, realice el examen en la fecha indicada en ese aviso.

### SODACHIKKO HIROBA そだちっこ広場

El Sodachikko Hiroba es una actividad donde se podrá orientar sobre las dudas y preocupaciones del embarazo, la lactancia, crecimiento y desenvolvimiento de los hijos, vacunación, dientes, papillas, juegos y otros aspectos de la crianza de hijos.

**Con el fin de evitar la propagación de la infección por el Nuevo Tipo de Coronavirus, se ha cancelado la programación del Sodachikko Hiroba. Tan pronto como sea definida la programación, se informará a través de la página de internet.**

En caso de tener alguna consulta personal u otros, contactar por teléfono con Kenkou Suishinka ☎ 0749-65-7751.

### 長浜米原林日急患診療所 Horario de Atención del Centro de Salud de Emergencias Nagahama-Maibara

Los domingos, feriados y feriado de final e inicio de año (30 de diciembre al 3 de enero), el Centro de Emergencias Nagahama-Maibara, brinda atención médica en las especialidades de Pediatría y Medicina Interna. En caso de necesitar asistencia médica repentina por síntomas leves, en vez de acudir a consultas ambulatorias de emergencias en los hospitales, se solicita ir a este centro.

**※Para evitar la propagación de la infección por el Nuevo Tipo de Coronavirus, se les solicita, llamar por teléfono obligatoriamente y colocarse máscara; antes de acudir al centro.**

**[Fechas de Atención]** Junio: 7, 14, 21, 28 Julio: 5, 12, 19, 23, 24, 26

**[Horario de Recepción]** 8:30 hrs. ~ 11:30 hrs. y 12:30 hrs. ~ 17:30 hrs.

**[Horario de Atención]** 9:00 hrs. ~ 18:00 hrs.

**[Lugar]** Miyashi-cho 1181-2. En Kohoku Iryou Support Center (Medisapo).

**[Teléfono]** 0749-65-1525 (prestar atención para que no haya equivocación al marcar el número).

※Presentar en la recepción, la Tarjeta del Seguro de Salud (Hokenshou), Tarjeta de Asistencia Social de Subsidio de Gastos Médicos (Marufuku), Libreta de Medicamentos (Okusuri Techou), Libreta de Salud Materno-Infantil (Boshi Kenkou Techou. En caso de infantes), entre otros. **Informes:** Chiiki Iryouka ☎ 0749-65-6301



気をつけよう！食中毒が  
増える季節になりました

### ~ ¡Tengamos Cuidado! Estamos en la temporada en donde aumenta la intoxicación alimentaria ~



Las bacterias, que son la principal causa de la intoxicación alimentaria; aumentan desde la temporada de lluvias, época cálida y húmeda, hasta el verano.

~ 3 Reglas para la Prevención de la Intoxicación Alimentaria ~

#### ○[No contaminar] de bacterias a los alimentos

Lavémonos cuidadosamente las manos y supervisemos a diario nuestra salud.

#### ○[No proliferar] las bacterias de los alimentos

Es efectivo almacenar alimentos frescos como la carne, el pescado y las guarniciones; en el refrigerador u otros, a baja temperatura, tan pronto como sea posible después de la compra.

#### ○[Eliminar] las bacterias de los alimentos y utensilios de cocina

La mayoría de las bacterias y virus se eliminan con la cocción. Acabemos con las bacterias y virus, cocinando las carnes, pescados y también las verduras; antes de ingerirlas. En especial, se recomienda cocer las carnes, de modo que el centro alcance una temperatura de 75°C por más de un minuto.

日曜日の乳がん検診を実施します

### Se Realizará el Despistaje de Cáncer de Mama Los Domingos, en el Hospital Municipal de Nagahama

Se dice que el Cáncer de Mama ataca a 1 de cada 11 mujeres, por lo que se convierte en el cáncer más propenso a contraer entre ellas. Es importante realizar el despistaje del cáncer de mama cada dos años. Con el fin que la mayor cantidad de personas puedan realizar este despistaje, el Hospital Municipal de Nagahama (Shiritsu Nagahama Byouin) realizará este examen, los días domingo. ¿No le gustaría aprovechar esta oportunidad para saber el estado de su organismo?

**[Fechas]** 28 de junio, 12 de julio, 4 de octubre y 8 de noviembre; 9:00 hrs. ~ 11:30 hrs.

**[Lugar]** Shiritsu Nagahama Byouin (Ooinui-cho)

**[Destinado]** a mujeres mayores de 40 años (examen, una vez cada 2 años)

**[Tarifa]** Menores de 49 años: ¥1,800 / mayores de 50 años: ¥1,500

**[Solicitud]** Realizar la solicitud llamando por teléfono a la sección encargada.

※Consulte en el momento de hacer la reserva para obtener detalles sobre el horario. ※Si desea realizar el despistaje un sábado, por favor consulte a Nagahama Shiritsu Kohoku Byouin (Kinomoto-cho Kuroda).

**Informes:** Kenkou Suishinka ☎ 0749-65-7759

がん治療をしている人のために

## Se Subsidiará el Gasto por la Compra de Pelucas Médicas

医療用ウィッグの購入費を助成します

### Para Quienes Estén en Tratamiento Contra el Cáncer

**[Personas Destinadas]** ○Quienes posean domicilio en la ciudad, al momento de la solicitud

○Quienes compraron pelucas debido a la pérdida del cabello, causado por los efectos secundarios del tratamiento farmacológico anticancerígeno u otros (compra realizada después de abril de 2020) ○Personas que en el momento de la solicitud del subsidio, no tengan pagos pendiente de los impuestos municipales ni la tasa del Seguro Nacional de Salud.

**[Importe del Subsidio]** ¥10,000 como máximo

**[Período Límite de Solicitud]** 1 año, contado desde el día siguiente de la compra. ※Solo una vez por cada persona destinada al subsidio.

**[Modo de Solicitar]** Adjuntar los siguientes documentos al formulario de solicitud determinado y presentar directamente en la sección encargada. ※El formulario está a disposición en la sección encargada y en Hokubu Kenkou Suishin Center. Además podrá ser descargado a través de la página de internet de la Municipalidad.

**[Documentos para la Solicitud]** Solicitud de Trámite del Subsidio y Solicitud de Pago, documento en donde pueda verificarse los detalles del importe de la peluca adquirida (recibo u otros), documento que certifique el tratamiento farmacológico anticancerígeno u otros que tiene como efecto secundario, la pérdida del cabello.

**Informes:** Kenkou Suishinka ☎ 0749-65-7759

6月は児童手当現況届の提出月です

## Junio: Mes de Entrega de la Notificación de Actualización de Datos del Abono Infantil

Todos los años en el mes de junio, los beneficiarios del Abono Infantil (Jidou Teate), deberán entregar la Notificación de Actualización de Datos (Genkyou Todoke). A los beneficiarios actuales de este subsidio se les enviará, por correo, un sobre amarillo que contiene el formulario de notificación y otros; se solicita llenar los datos correspondientes y presentar adjuntando los documentos necesarios por uno de los métodos abajo.

Sobre los documentos que se deberá adjuntar, por favor verificar en la carta enviada por correo.

**[Modo de Entrega]** ○Vía postal (usar el sobre respuesta adjunto).

○Solicitud electrónica, a través del Pittari Service (Mynportal).

※Será necesario alistar anticipadamente el "My Number Card" u otros (para mayores detalles, acceder a la página de internet de la Oficina del Gabinete - Naikakufu).

**[Período de Recepción]** lunes 1 de junio ~ martes 30 de junio

※Prestar atención, puesto que al atrasarse la entrega de la Notificación de Actualización de Datos, se atrasará el depósito del Jidou Teate.

※**Con el fin de evitar la propagación por el nuevo Corona Virus pedimos por favor que solicite VÍA POSTAL**

**Informes:** Kosodate Shienka ☎ 0749-65-6554.

太陽光発電設備等を設置する時は

## Se Requiere una Notificación Basada en la Ley de Paisajes al Instalar Equipos que Generan Energía Solar u Otros

景観法に基づく届出が必要となります

La municipalidad está trabajando para aprovechar al máximo el paisaje para desarrollarlo como un activo precioso para ser compartido por todos los ciudadanos, y así hacer de la ciudad un lugar más atractivo.

Las áreas donde es necesaria la promoción del desenvolvimiento del paisaje aprovechando al máximo las características regionales, fueron asignadas como [zonas prioritarias de formación del paisaje]. Al establecer algunas reglas como la de inclinación y altura de techos de edificios pequeños etc. y solicitar la notificación basada en la Ley de paisajes, planeamos el desenvolvimiento de un paisaje de construcción refinado.

En base a los criterios de consideración al paisaje, a partir del 1º de julio, en caso de instalar equipos que generen energía solar (incluido los calentadores de agua que usan calor solar), será necesario notificar antes de la instalación.

### <Dimensión de los Equipos que Generan Energía Solar u Otros que Están Destinados a la Notificación>

○En las zonas prioritarias de formación del paisaje, están destinadas las superficies donde el área total del panel en el lugar, excede los 10 m<sup>2</sup> (los paneles solares instalados directamente en el suelo que están destinados, son aquellos que tengan un área total de paneles superior a 100 m<sup>2</sup>).

○En las zonas que no son prioritarias de formación de paisajes, están destinadas las superficies donde el área total del panel en el lugar, excede los 1,000 m<sup>2</sup>

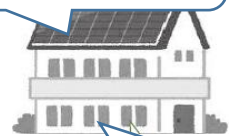
※Un aproximado de la cantidad de energía que genera por cada 10 m<sup>2</sup> de área de paneles es de 1.5 a 1.9 kw

### <Criterios para la Consideración del Paisaje>

Lo descrito anteriormente es un ejemplo del estándar de consideración del paisaje. Hagamos uso de las características del paisaje de acuerdo con los criterios de consideración para cada región.

**Informes:** Toshi Keikakuka ☎ 0749-65-6562

Instalar en un lugar donde no pueda ser visto desde las avenidas



Los paneles tienen baja reflexión o colores como negro o azul oscuro

7月税のお知らせ

## AVISO SOBRE EL PAGO DE IMPUESTOS DEL MES DE JULIO

2<sup>da</sup> cuota del Impuesto sobre Activos Fijos e Impuesto sobre la Planificación Urbana (Koteishisanzei, Toshi Keikakuzei).

2<sup>da</sup> cuota de la tasa del Seguro Nacional de Salud (Kokumin Kenkou Hokenryou).

2<sup>da</sup> cuota de la tasa del Seguro de Cuidados y Asistencia (Kaigo Hokenryou).

1<sup>ra</sup> cuota de la Tasa del Seguro Médico para Personas Mayores de 75 años (Kouki Koureisha Iryou Hokenryou).

Efectuar el pago en las instituciones financieras, agencias de correo o tiendas de conveniencia hasta el 31/Jul/ 2020.

Personas Aplicables	Quienes en la fecha base (27 de abril de 2020) estén inscritos en el Libro de Registro Básico de Residentes de la Municipalidad de Nagahama .
Beneficiario	<b>Jefe de la unidad familiar</b> al que pertenece la persona destinada al auxilio.

※Desde el punto de vista de la prevención de la propagación del Covid-19, se solicita realizar la solicitud del auxilio, en principio, de alguna de las siguientes maneras ① ó ②. **La fecha límite** para la recepción tanto de la [①Solicitud vía postal] como el de la [② Solicitud en línea] **será el lunes 31 de agosto.**

**① Solicitud Vía Postal**



**(1) La Municipalidad envía la solicitud**

El formulario de solicitud es enviado por la municipalidad a los beneficiarios (jefe de la unidad familiar) inscritos en el **Libro de Registro Básico de Residentes en la fecha base (27 de abril de 2020).**

**(2) Enviar la solicitud a la Municipalidad**

**Escribir los datos para la transferencia bancaria** en la solicitud enviada por la Municipalidad al beneficiario y reenviarla junto con la copia de un **documento donde pueda verificarse los datos del banco** en donde será depositado el auxilio (libreta de banco u otros donde figure el nombre del banco, N° de cuenta y nombre del titular de la cuenta) **a nombre del jefe de familia** y un documento de identidad del jefe de familia (My Number Card, licencia de conducir u otros, donde esté escrito el nombre, dirección y fecha de nacimiento).

**(3) El beneficiario (jefe de familia) recibe el auxilio. Importe: ¥100,000 por persona destinada a la recepción del beneficio**

Se realizará la transferencia bancaria por unidad familiar, a la cuenta determinada del jefe de familia, de lo correspondiente a los miembros de la familia .

**Informes:** Línea Telefónica del Tokubetsu Teigaku Kyuufukin de Nagahama ☎ 0749-65-6372

**② Solicitud en Línea**



**(1) Acceder al sitio de internet**

Acceder al **[Myna Portal]**

⚠ Para hacer uso de este medio, es necesario la **Tarjeta My Number del beneficiario (jefe de fam).** Además, es necesario un [smartphone] para la lectura de la tarjeta My Number o una [computadora con un lector de tarjetas].

**(2) Solicitud a través del sitio de internet**

- ① Escoger [Tokubetsu Teigaku Kyuufukin] en el Pittari Service.
- ② Ingresar el contenido de la solicitud y **subir (enviar) el documento para la verificación de la cuenta bancaria (imágen).**
- ③ Ingresar la contraseña (alfanumérica de 6 ~ 16 dígitos) fijada en la Tarjeta My Number.
- ④ Leer la Tarjeta My Number, certificación electrónica.

給付金詐欺にご注意ください！

**¡Cuidado con las Estafas Relacionadas a los Subsidios!**

El gobierno municipal, central o prefectural **¡nunca harán** lo siguiente con relación a las ayudas financieras o subsidios!

- × Solicitar **operar un cajero automático (ATM).**
- × Solicitar realizar una **transferencia por tarifa de trámites** para la recepción del beneficio.
- × Enviar un mensaje y solicitar **ingresar al URL para realizar los trámites de solicitud.**

**Nunca diga o entregue su número de contraseña, número de cuenta bancaria, tarjeta de banco ni su My Number.**

**Si piensa [¿esto es algo sospechoso, no?] no dude en consultar**

→Nagahama-shi Shouhi Seikatsu Shitsu ☎ 0749-65-6567

→Central de Policía más cercana

もしかして新型コロナウイルス？

**¿Será que he Contraído en Nuevo Tipo de Coronavirus?**

相談・受診の目安

**Pautas Para la Consulta y Atención Médica**

★Antes de la Consulta・Antes de la Atención Médica

Si tiene una enfermedad crónica y sus síntomas cambian, o si le preocupa alguna enfermedad que no sea el nuevo tipo de coronavirus, consulte primero a su médico de cabecera.

A quienes correspondan a los siguientes síntomas, se les solicita **no acudir directamente a una institución médica, sino consultar al [Kikokusha・Sesshokusha Soudan Center]**

- ① **En caso de presentar inclusive solo uno de los siguientes síntomas agudos; fuerte fatiga, dificultad para respirar, fiebre alta, entre otros.**
- ② **En caso de presentar síntomas relativamente leves de gripe y tos por un período superior a 4 días consecutivos (incluso si ha tenido que tomar antipiréticos).**

※Los ancianos, mujeres en estado de gravidez y personas con enfermedades crónicas (diabetes, insuficiencia cardíaca, afección en el aparato respiratorio, quienes reciben diálisis, quienes usan inmunosupresores o medicamentos contra el cáncer) que son más propensas a agravarse su estado de salud, consultar lo más pronto posible con el [Kikokusha・Sesshokusha Soudan Center] al presentar los síntomas descritos en el punto ②.

**[Kikokusha・Sesshokusha Soudan Center]** ☎ 077-528-3621 (todos los días - 24 hrs) Fax: 077-528-4865

Correo Electrónico: [s-support@office.email.ne.jp](mailto:s-support@office.email.ne.jp)

**Consultas en Idioma Extranjero:** Shiga Gaikokujin Soudan Center Tel. 077-523-5646 (días útiles, 10:00 hrs ~ 17:00 hrs)

Correo Electrónico: [mimitaro@s-i-a.or.jp](mailto:mimitaro@s-i-a.or.jp)