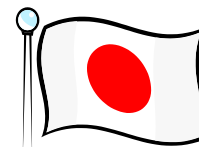


NOTÍCIAS DE UEDA 令和2年5月1日号



Informativo da Prefeitura de Ueda
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1308
Edição número 252 — Maio de 2020
Ano 22 — Tiragem: 450



Edição da Internet atualizada em 1º de maio

Telefone antes de ir ao Hospital

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone antes para o Centro de Saúde de Ueda (Hokenjo) para saber a qual hospital especializado deverá ir.

Centro de Saúde (Hokenjo) de Ueda telefone 0268-25-7135 (24 horas) em japonês

Nagano Tagengo Call Center

Orientação em 17 línguas (incluindo português) sobre o novo coronavírus:

24 horas por dia, em 17 línguas: 0120-691-792

Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto a intérprete traduz a conversa.

O Nagano Prefecture Multicultural Consultation Center (Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano) também atende a consultas em geral de 2ª a 6ª das 10h às 18h.

Não atende na 1ª e 3ª quarta-feira do mês.

Atende também no 1º e no 3º sábado do mês.

Telefone 026-219-3068 ou 080-4454-1899 em Chinês (Mandarim), Português, Tagalog, Coreano, Vietnamês, Tailandês, Inglês, Indonésio, Espanhol, Burmês (Myanmar), Francês, Khmer e Alemão.

Atestados podem ser pedidos pelo correio

Atestado de renda (Shotoku Kazei Kōjo Shōmeisho) e de pagamentos de impostos (Nōzei Shōmeisho). Cada documento custa 300 ienes, que devem ser pagos com teigaku kogawase (podem ser comprados nos dias úteis nos correios até as 16 horas).

Anexe uma cópia do zairyu card com o endereço atual. O atestado mais recente é o 31 Nendo para quem tem registro de morador em 1º de janeiro de 2019 e fez a declaração de renda.

Os formulários de pedido de certificados estão na homepage em português da Cidade de Ueda.



**Ingeriu bebida alcoólica?
Não dirija e não deixe dirigir**

Se for envolvido em um acidente de trânsito, ligar para o número 110 para chamar a polícia.



Novo endereço para acessar a homepage em português da Cidade de Ueda

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.html>



Atendimento com tradutor e intérpretes no Prédio Sede da Prefeitura de Ueda
Ao lado da Seção de atendimento aos cidadãos (Shiminka) 外国人住民総合案内
Em português: segunda a sexta de **9h às 17h**, com Marisol H. B.Garcia
Em chinês: de segunda a sexta, **9h às 17h**, com Li Xuejing
Espanhol: lunes, miércoles, viernes, **9h às 12h, 13h às 15h**

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º abril de 2020	
População total de Ueda: 156.277	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.050
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 778	No. de peruanos registrados em Ueda: 200
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 110	Nº. de chineses registrados em Ueda: 964

Obras no estacionamento da Prefeitura de Ueda

Até o começo do mês de agosto, haverá poucas vagas disponíveis para estacionar o carro, por causa das obras de construção do novo prédio da Prefeitura.

Se precisar, utilize os outros 4 locais de estacionamento que ficam nas proximidades.

Como referência, veja as placas com a marca P de Parking e com uma flor de sakura cor-de-rosa.

Coleta de lixo durante o feriado de Maio

Durante o feriado do dia 29 de abril até o dia 6 de maio a coleta de lixo será feita normalmente.

A coleta de lixo reciclável nos bairros e a coleta de recicláveis aos sábados nos supermercados (weekend recycle) também estarão funcionando normalmente.

Como jogar fora óleo de fritura Saco de lixo azul

Gordura e óleo de cozinha: O óleo líquido deve ser absorvido por algum tipo de papel toalha.

Nos supermercados, há um cubinho de papel para jogar o óleo dentro.

→ depois é só jogar no saco de lixo **cor azul** da Cidade de Ueda.



Recolhimento de lixos recicláveis aos sábados (Weekend recycle) 10h até meio dia.

Entregue os lixos para os responsáveis e respeite o horário de atendimento

Vamos jogando aos poucos o lixo reciclável que temos em casa.

Papéis, roupas, latas, vidros. Produtos tóxicos (termômetro com mercúrio, pilhas, lâmpadas).

Papelão, caixas de leite lavadas e cortadas, jornal, panfletos, revistas.

Recebem também latas vazias de spray e de gás portátil.

Não precisa abrir furo na lata de spray.

Dias previstos e locais dos supermercados do Weekend Recycle (poderá haver alguma mudança de local de acordo com as condições de cada supermercado). Para saber o endereço de cada um dos supermercados acima, acesse a seguinte página:

www.city.ueda.nagano.jp/kurashi/gomi/weekend.html

Dia 2 de maio (sábado)

Tsuruya – Yamaguchi

Delicia Ueda – Kawanishi

Seiyu - Sanada

Dia 9 de maio (sábado)

Valor- Akiwa

Tsuruya - Kabatake

Tsuruya – Maruko

Dia 16 de maio (sábado)

Yaofuku – Kosato

A Coop - Shioda

Dia 23 de maio (sábado)

Seiyu - Ueda Higashi

Shiodano Shopping Center (BIG)

Takeshi Chiiki Jichi Center (sub-prefeitura regional).

Ajuda de 100.000 ienes do Governo do Japão

Tokubetsu Teigaku Kyūfukin

Esta ajuda foi anunciada pelo governo federal. Pelas informações que temos no dia de fechamento desta edição (28 de abril de 2020) 11h07min, temos as seguintes informações que serão atualizadas na página em português da Cidade de Ueda.

Será enviada uma carta pelo correio pela prefeitura para todas as pessoas registradas no Jyūmin Kihon Daichō do município na data de 27 de abril de 2020.

Escrever a conta bancária do solicitante e colocar o envelope resposta PELO CORREIO.

Com o My Number Card e ambiente de internet necessário há a opção de fazer o pedido PELA INTERNET.

É necessário anexar uma cópia do zairyu card, carteira de motorista, etc. e uma cópia da caderneta do banco do solicitante.

Quarentena

Todos esperamos que este período de dificuldades passe o quanto antes.

Quem está em casa por motivo de suspensão temporária de aulas ou trabalho poderá sentir estresse.

A sociedade unida nos esforços de contenção é mais eficaz para criar barreiras a transmissão do vírus, que é "uma coisa" no limite entre um ser vivo e um ser inanimado.

Todos e cada ser é importante, a contaminação começa com 1 indivíduo e a partir dele se espalha.

Quem está em casa está ajudando a conter a pandemia.

A aparente inação pode ser a maior ação que podemos efetuar para impor barreiras e limites evitando a transmissão do vírus.

Food Drive – Você poderá colaborar doando alimentos para pessoas necessitadas

Condições para receber os alimentos:

- ◆ Ter escrito a data de validade, devendo haver mais de um mês até a data de validade.
- ◆ A embalagem deve estar fechada e com o rótulo
- ◆ Não pode ser alimentos perecíveis
- ◆ Se tiver arroz para doar, precisa ser da safra do ano 2018 ou mais novo.

Local: Kenkō Plaza Data: 9 de maio (sábado) Horário: 10h às 11h30min

Mais informações: Food Drive Shinshu, tel. 026-219-3215

Consultas gratuitas da AMDA sobre Coronavírus para estrangeiros até o dia 20 de maio

sexta-feira: 10h às 17h TEL. 03-6233-9266

Preparabilidade

☼ Saber qual o local de refúgio perto da casa em que mora e do local de trabalho.

☼ Caminhar até o local de refúgio de dia, de noite, na chuva, para conhecer os locais perigosos.

☼ Caminhar por diferentes rotas até o local de refúgio.

☼ Tenha várias fontes de informação confiáveis para ajudá-lo na tomada de decisões.

☼ Imaginando que a família esteja separada na hora do desastre, combinar um modo de encontrar-se e de se comunicarem.

☼ Leia o folheto Mapa de Riscos da Cidade de Ueda para obter conhecimentos.

Mais informações: Prefeitura de Ueda Seção Kiki Kanri Bousai Ka, Tel. 0268-21-0123

Novo Coronavírus COVID-19 Parte 3

Segurança na quarentena

→ No Japão, as cidades mais afetadas pelo vírus são as com muita entrada e saída de pessoas, como aeroportos, trens e ônibus. 🚗 Evite deslocar-se muito, para longe, para vários locais. Neste feriado de maio, encontre atividades de lazer perto de casa, dentro de casa, evitando longas viagens e deslocamentos de pessoas, evitar visitantes de outras províncias ou cidades. Quanto mais se deslocar viajando para vários lugares, mais poderá se expor ao vírus.

Fortalecendo o corpo

🕒 Acordar cedo. ☀️ Tomar sol alguns minutos por dia. 😴 Dormir protegido por bons pensamentos. Ter uma alimentação variada, equilibrada, considerando alergias, doenças que exigem dietas específicas. 🥕 🥔 🥑 Alimentos ricos em vitamina A, B6, B12, C, D, E, ácido fólico, zinco, ferro, selênio, magnésio, potássio, etc. são bons para melhorar a saúde, deixando nossas defesas naturais mais fortes.

Higiene Ao voltar para casa, lavar as mãos com água e sabão, a boca com água, gargarejo com água, lavar o rosto com espuma de sabonete.

Poderá também tomar banho, lavar os cabelos e lavar as roupas que usou. Limpar os óculos.

🧼 Lavar as mãos com sabão e água corrente. Lavar as mãos antes de comer, após ir ao banheiro.

O sabão limpa melhor que o álcool.

O álcool é para ser usado quando não puder lavar as mãos com sabão ou se tocou em algo sujo.

Evitar na medida do possível colocar a mão na boca, roer as unhas, coçar o olho.

Manter higiene bucal escovando os dentes após as refeições.

Desinfectar superfícies Ter um ambiente limpo protege mais que a máscara

A água sanitária é um produto tóxico e corrosivo, armazenar longe do alcance das crianças e aprender a usá-lo com segurança.

A água sanitária não pode NUNCA ser misturada com outro produto contendo amônia.

A urina contém amônia, não sendo recomendado o uso nos vasos sanitários.

Usar 1 tampa de água sanitária em 1 litro de água ou 1 parte de água sanitária para 9 de água.

No Brasil, a água sanitária é conhecida como "cândida", "quiboa", água de lavadeira.

No Japão o produto mais conhecido é o Haitã, dentro do plástico azul claro.

A água sanitária elimina os coronavírus, podendo ser utilizada para desinfetar superfícies.

Utilize luvas de plástico para proteger as suas mãos da água sanitária. Abra as janelas.

A água sanitária é prejudicial aos pulmões e danifica a pele das mãos.

Renovação do ar

🌀 Locais fechados sem arejamento (sem vento) podem ter vírus suspensos no ar na forma de aerossóis.

Prevenindo a disseminação

🌀 Agir como se estivesse contaminado, quando tiver algum sintoma de doença, evitando a transmissão para outras pessoas. Muitos contaminados pelo vírus não apresentam os sintomas típicos.

Há relatos de pacientes que apresentaram perda de olfato (não sentem cheiro) ou deixaram de sentir o gosto da comida (alguns sentiram um gosto metálico), portanto, como prevenção, se apresentar estes sintomas, use máscara e não exponha muitas pessoas ao risco de contaminação.

Fique sempre atento ao estado de saúde próprio e das pessoas da família pois no decorrer de algumas poucas horas poderá passar de normal para caso crítico.

Para buscar informações na Cidade de Ueda ou na Província de Nagano.

Telefone em japonês para obter informações específicas sobre o novo coronavírus.

026-235-7277 ou 026-235-7278 (atendem 24 horas por dia)

Centro de Saúde (Hokenjo) de Ueda telefone 0268-25-7135 (24 horas) em japonês

Para tirar dúvidas sobre saúde: Prefeitura de Ueda Seção Kenkō Suishin Ka, tel. 0268-28-7124

Horário de atendimento: 8h30min às 17h15 min (em japonês)

Mais informações sobre o novo coronavírus na Homepage de Ueda em japonês e outras línguas.

Atenção, pois a tradução automática da homepage pois poderá ter erros.

<http://www.city.ueda.nagano.jp/kenko/singatakorona.html>

Exames para bebês em Maio de 2020 (4 meses a 3 anos de idade)

Peça o seu formulário em português e leve-o preenchido, entregue-o na recepção e pegue seu número de atendimento. Demora de 2 a 3 horas até terminar todos os exames.

O local da maioria dos exames da região (chiiki) de Ueda é no prédio Kenkō Plaza Ueda

Abreviação: Kenko Plaza (KP) ☎ Tel. 23-8244

Exceções:

- 1) Moradores de Shioda, Kawanishi, Kawabe, Izumida: 4 meses e 7 meses → Kawanishi Kōminkan.
- 2) Moradores de Shioda e Kawanishi: 1 ano, 1 ano e 6 meses, 2 anos, 3 anos → Shioda Kōminkan.
- 3) Moradores de Maruko, Sanada e Takeshi → Vide tabelas abaixo para cada região.

Devido a pandemia de coronavírus, os exames para bebês foram cancelados para o mês de maio. Exceção para o exame para bebês de 4 meses, que estará sendo realizado normalmente no Kenko Plaza para moradores da região de Ueda.

Maruko, Sanada e Takeshi, favor acompanhar informações que serão atualizadas na Homepage da Cidade de Ueda ou telefonar antes para confirmar se haverá o exame.

Exames no Kenko Plaza para bebês com 4 meses ⇒ Serão enviados pelo correio avisos sobre o dia e horário do exame.

Idade do bebê	Data de nascimento do bebê Família mora em Ueda	Dia do Exame	Local	Horário FIXO da recepção e Horário ESTIMADO do exame	
4 meses	16 a 31 de dezembro de 2019	7 de Maio	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
4 meses	1 a 15 de janeiro de 2020	19 de Maio	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
4 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi bebê nasceu em dezembro de 2019	8 de Maio	Kawanishi Kouminkan	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
1 ano e 6 meses	16 a 31 de outubro de 2018	13 de Maio	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
1 ano e 6 meses	1 a 15 de novembro de 2018	27 de Maio	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
1 ano e 6 meses	Mora em Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em 16 de set. a 15 de nov. de 2018	22 de Maio	Shioda Kouminkan	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
2 anos	1 a 15 de fevereiro de 2018	1 de Maio	Ueda KP	12:30 até 13:15	13:15 até 16:15
2 anos	16 a 28 de fevereiro de 2018	21 de Maio	Ueda KP	12:30 até 13:15	13:15 até 16:15
3 anos	1 a 15 de abril de 2017	14 de Maio	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
3 anos	16 a 30 de abril de 2017	29 de Maio	Ueda KP	12:30 até 13:30	13:30 até 16:30
7 meses	16 a 30 de setembro de 2019	7 de Maio	Ueda KP	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00
7 meses	1 a 15 de outubro de 2019	19 de Maio	Ueda KP	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00
7 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em outubro de 2019	28 de Maio	Kawanishi Kouminkan	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00
1 ano	1 a 15 de maio de 2019	13 de Maio	Ueda KP	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00
1 ano	16 a 31 de maio de 2019	27 de Maio	Ueda KP	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00
1 ano	Mora em Shioda, Kawanishi e o bebê nasceu em maio de 2019	20 de Maio	Shioda Kouminkan	9:20 até 9:45	9:45 até 12:00

Bebês de 10 meses da região de Ueda (**não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi**) nascidos entre 16 de junho e 15 de julho de 2019 ⇒ agendar uma consulta para MAIO de 2020.

O local do exame/aula para quem mora em Maruko e também para quem mora em TAKESHI é no Maruko Hoken Center ☎ Tel. 42-1117

Idade do bebê	Data de nascimento do bebê Família mora em MARUKO	Dia do exame/aula	Local do exame ou aula	Horário FIXO da recepção e Horário ESTIMADO do exame	
4 meses	dezembro de 2019	14 de Maio	Maruko	12:30 até 12:45	12:45 até 16:00
10 meses	julho de 2019	29 de Maio	Maruko	12:30 até 12:45	12:45 até 16:00
1 ano e 6 meses	outubro de 2018	12 de Maio	Maruko	12:30 até 12:45	12:45 até 16:00
7 meses	outubro de 2019	21 de Maio	Maruko	9:30 até 9:45	9:45 até 12:00
1 ano	abril / maio de 2019	19 de Maio	Maruko	9:30 até 9:45	9:45 até 12:00

O local do exame/aula para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎ Tel. 72-9007

Idade do bebê	Data de nascimento do bebê Família mora em SANADA	Dia do exame/aula	Local do exame ou aula	Horário FIXO da recepção e Horário ESTIMADO do exame	
10 meses	junho / julho de 2019	13 de Maio	Sanada	12:45 até 13:00	13:00 até 16:00
2 anos	fevereiro / março / abril de 2018	20 de Maio	Sanada	9:30 até 9:45	9:45 até 12:00
7 meses	outubro de 2019	27 de Maio	Sanada	9:30 até 9:40	9:30 até 12:00

Moradores de Takeshi.

Takeshi Kenkō Center ☎ Tel. 85-2067 .

A partir deste mês de abril, os exames para bebês da Região de Takeshi serão todos no Maruko Hoken Center. Veja a tabela de exames acima para os bebês de Maruko e também para os bebês que moram em Takeshi.

Exames de saúde para crianças de 0 a 3 anos de idade

A Cidade de Ueda é subdividida em 4 regiões (chiiki), que são Ueda, Maruko, Sanada e Takeshi.

Moradores da Cidade de Ueda, chiiki de Ueda → vide Caso A e caso B para exame de 10 meses.

Moradores da Cidade de Ueda, chiiki de Maruko, Sanada e Takeshi → Pular o caso A e B, vide Caso C.

Caso A) Os exames de bebês para de Ueda são no Kenkō Plaza, com três exceções:

1) moradores dos distritos de Shioda e Kawanishi fazem exame de 4 meses e a aula de 7 meses no Kawanishi kōminkan e a aula de 1 ano e os exames de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos no Shioda kōminkan.

2) Kawabe · Izumida, cujos exames de 4 meses e a aula de 7 meses são no Kawanishi kōminkan e a aula de 1 ano e os exames de 1 ano e 6 meses, 2 anos e 3 anos são no Kenkō Plaza Ueda.

3) moradores de Maruko, Sanada e Takeshi fazem todos os exames nos Hoken ou Kenkō Center locais, incluindo o exame de 10 meses do bebê (vide Caso C).

Veja abaixo a lista de bairros (jichikai) que pertencem a Shioda, Kawanishi e Kawabe · Izumida.

Shioda: Shimogumi, Fujiyamanakagumi, Narao, Hiraiji, Suzuki, Ishigami, Yanagisawa, Shimonogō, Sakura, Shimohongō, Higashigoka, Goka, Kamihongō, Nakano, Kamikojima, Shimokojima, Hoya, Gakkaminami, Maita, Yagisawa, Hachimai, Gakkaikita, Serēno Yagisawa, Jūnin, Shioda Shinmachi, Higashimaeyama, Nishimaeyama, Tedzuka, Yamada, Nogura.

Kawanishi: Nikoda, Oka, Urano, Kōdo, Fujinoki, Uranominamidanchi, Koizumi, Shimomuroga, Kamimuroga, Hibarigaoka.

Kawabe: Uedahara, Kawabechō, Kuramasu, Kabatake, Shimonojō, Tsuiji, Higashitsuiji **Izumida:** Hanga, Fukuta, Yoshida.

Caso B) Para os moradores do chiiki de Ueda os exames dos bebês de 10 meses são realizados em clínicas.

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores do chiiki (região) de Ueda, incluindo Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida. NÃO se aplica a moradores de Maruko, Sanada e Takeshi)

Pai, mãe ou responsável ⇒ Marcar um horário para um exame individual do bebê

Clínicas	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26-3511	Terça, quarta e sexta-feira: 9h e 16h Sáb, dom: 9h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22-3580	Terça e quarta-feira das 14h~16h
Kamishina Chūō Clinic	Sumiyoshi 397-2	TEL.26-1144	Terça-feira das 14h~14h30
Kōda Clinic	Koaso 1833	TEL.38-3065	Segunda, terça, quarta e sexta, a partir das 14h30
Sasaki Shōnika lin	Tokiwagi 5-1-19	TEL.27-7700	Segunda a sexta-feira, a partir das 14h30
Shioda Byōin	Nakano 29-2	TEL.38-2221	Terça-feira à tarde: até 17h
Sugiyama Clinic	Chūō Kita 1-2-5	TEL.26-8200	Segunda-feira das 15h~16h
Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	TEL.23-5566	Terça a sexta-feira de manhã
Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	TEL.22-0759	Terça, quinta e sexta-feira: 15h Quarta-feira: 13h
Murakami lin	Ōte 1-2-6	TEL.22-3740	Segunda a sexta-feira das 09h~11h30
Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	TEL. 26-8181	Segunda, terça, quarta e sexta-feira a partir das 15h (atende a 1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24-1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (clínica é fechada às sextas-feiras)

Caso C) **Para moradores de Maruko, Sanada e Takeshi (incluindo o exame de 10 meses do bebê)**

Para os moradores de Maruko, Sanada e Takeshi todos os exames/ aulas são no Maruko Hoken Center ou Sanada Hoken Center, respectivamente, incluindo também o exame de 10 meses do bebê. Para os moradores de Takeshi, os exames são no Takeshi Kenkō Center. (Atenção ao exame de 4 meses de Takeshi, que é realizado no Maruko Hoken Center).

Educar as crianças sem castigos físicos ①

Legislação Japonesa estipula castigos como crime

Qual é a sua opinião sobre castigar a criança com intenção de educá-la a se comportar melhor ?

Há pessoas que pensam que "não há como evitar bater nas crianças para que elas se comportem".

Mas, com o tempo, os castigos vão aumentando de intensidade e podem acarretar em abusos e maus tratos.

Para evitar chegar a uma situação extrema, a Lei Japonesa não tolera nenhum castigo físico, desde os mais leves até os mais exagerados. Qualquer castigo que provoque dor ou sentimento vexatório na criança, por menor que seja, é considerado como punição corporal.

Vamos pensar juntos quais poderiam ser as formas alternativas de criar e educar as crianças, sem que seja necessário recorrer a força física.

Mais informações: Ueda Shi Ko Sodate Ko Sodachi Shien Ka, telefone 0268-23-5106

Seguro de Saúde (hokenshō)

Todo morador (adulto e criança) registrado no Japão (que tem Zairyū Card) deve ter um seguro de saúde obrigatoriamente, podendo ser o Kokumin Kenkō Hoken ou o Shakai Hoken.

- 1) Kokumin Kenkō Hoken ao se registrar na cidade em que mora ou o Shakai Hoken.
- 2) Ao receber o cartão de saúde da empresa em que trabalha (shakai hoken), deve comparecer a prefeitura para cancelar o kokumin kenkō hoken. Ao ser cancelado o shakai hoken deve comparecer a prefeitura para entrar no Kokumin Kenkō Hoken e no Kokumin Nenkin.

Atendimento médico de Emergências Noturnas



● Convulsões → Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente uma ambulância, ligando para 119.

▲ Se precisar de um médico de emergência no horário de **[19h até 23h (22h30min)]** **Emergências noturnas** que não possam esperar até a manhã seguinte. Febres, vômitos, etc. → ☎ **Pronto Socorro Shoki Kyūkyū Center**

★ **Atenderá todos os dias de MAIO (incluindo sábado, domingo e feriados).**

☎ **Telefone antes de ir ao Pronto Socorro (Shoki Kyūkyū Center)**
Telefone informando a condição do paciente e compareça no local até 22h30min.



Paciente **até 15 anos** ⇒ ☎ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)
Paciente **16 anos ou mais** ⇒ ☎ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

Estacionamento é pago: indo de carro, passar pela cancela (a máquina emitirá um cartão do estacionamento) e parar o carro dentro do estacionamento do Hospital Shinshū Ueda Iryou Center (antigo Nagano Byōin). A entrada do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū Center** fica antes de passar pela cancela do estacionamento do hospital Shinshū Ueda Iryou Center. A cancela é aquela barra que levanta quando o carro passa para entrar no estacionamento. Olhando a cancela de frente, antes de entrar, ao fundo tem a maternidade, o Hospital fica à sua direita e o Kyukyū Center fica à sua esquerda.

Foto do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū Center**
上田市内科小児科 初期救急センター
Endereço: Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21

Levar estes dois itens sempre que for ao médico:
1) cartão de seguro médico (hokenshō)
2) dinheiro

子どもの受給者証	
現物	福祉医療費受給者証
公費負担者番号	
受給者番号	
氏名	
生年月日	年 月 日
入 院	1177円につき1週間500円
退 院	1177円につき1週間500円
入院期間	1177円につき1週間500円
入院期間	1177円につき1週間500円
入院料等事務費	別紙に記す。
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
医師の上記	
発行年月日	年 月 日

福祉医療費受給者証
Fukushi Iryōhi
Jyukyūshashō
(Caderneta cor azul claro)

※Se for criança até 15 anos, levar a caderneta Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō (imagem acima), que dá direito a descontos nos pagamentos em hospitais e farmácias.

Ao requerer esta caderneta azul clara precisa apresentar o hokenshō do responsável pela criança.

※Se estiver tomando remédios, levar também a caderneta de remédios da farmácia (kusuri techō) ou algo que possa informar os remédios que está tomando.

▲ Se precisar de um médico de emergência **[depois de 23h]** → ☎ **bombeiros**
Ambulância 119 Ligue para o **corpo de bombeiros** (atendimento em japonês)

Honbu (região central) ☎ **0268-26-0119** Nanbu (região sul) ☎ **0268-38-0119**
Tōhoku (região nordeste) ☎ **0268-36-0119** Kawanishi ☎ **0268-31-0119**

Levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō) e dinheiro.

※Pacientes até 15 anos levar ,se tiver, a caderneta azul clara Fukushi Iryōhi Jyukyūshashō.

※Para pacientes que estejam tomando remédios, levar a caderneta da farmácia (kusuri techō).

■ Dentista – apenas para casos de emergência nos feriados

Horário: 9h às 15h Local: Shika Kinkyū Center Endereço: Zaimokuchō 1-3-6 Tel.: 0268-24-8020

Plantão Médico apenas para doenças leves e pequenos ferimentos
Domingo e feriados MAIO de 2020 (9h às 18h)

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone antes para o Centro de Saúde de Ueda (Hokenjo) ou se for emergência chame a ambulância e comunique que há possibilidade de que seja coronavírus.

Dia	Hospital / Clínica	Endereço	Telefone	Especialidade
3 dom	Iijima lin	Tsuiji 188	0268-22-5011	Medicina interna
	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
	Iijima Jibi inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
4 seg	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
5 ter	Kawanishi lin (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Ashizawa Naika lin	(芳田)Yoshida 1818-4	0268-35-3330	Medicina interna
	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
6 qua	Shioda Byōin (geka · jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Cirurgião
	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Yamada Naika lin	Shimonogō Otsu 351-1	0268-26-8181	Medicina interna
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
10 dom	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Ueda Seikei Geka Clinic	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Ortopedista
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Izumi Ganka	Tenjin 3-5-1 Ario 2º andar	0268-75-8641	Oftalmologista
17 dom	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Saitō Geka lin	Aokubo 1177	0268-35-0887	Cirurgião
	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	0268-38-1313	Cirurgião
	Imai Ganka lin	Shimonogō Otsu 346-6	0268-38-1700	Oftalmologista
24 dom	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia
	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Komatsu Naika Junkanki Ka lin	Ueda 1493-3	0268-27-2200	Cardiologista
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Kawanishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
31 dom	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Akiwa Hifuka	Akiwa 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiwa 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
31 dom	Kōda lin	Chūō 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573	Ginecologia e Obstetrícia