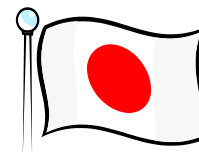


NOTÍCIAS DE UEDA 令和3年2月号



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 261 — Fevereiro de 2021
Ano 23 — Tiragem: 450



O ar seco e o coronavírus

空気が乾燥する冬は飛沫感染にご注意を！



Ar estagnado

Arejamento

Circulação de ar fresco.



Corrente de ar

A entrada de ar fresco faz com que haja dispersão dos vírus suspensos no ambiente. Se houver vírus que foram deixados pelo espirro, tosse ou conversa de alguém ainda pairando no ar de algum cômodo, a entrada de ar fresco diminui a concentração dos vírus dentro deste ambiente.



Ar seco

Umidade relativa do ar

Evitar o ar seco do inverno.

Ar úmido



Vaporizador

É aconselhável uma umidade de 40 % dentro da sala ou quarto de dormir. Arejamento e ar úmido a partir de 40 % é um bom ambiente para os humanos estarem com boa saúde. Aumentamos a umidade relativa do ar utilizando vaporizadores, toalhas molhadas ou recipientes com água dentro do cômodo. Vaporizadores = 加湿器 かしつき kashitsuki. Umidade em excesso não é boa porque causam o aparecimento de mofo. Máximo de 60 % de umidade.

* * * * *

Casas para alugar da Província de Nagano. Vide página 2.

* * * * *

**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.



* * * * *

Para acessar a homepage em português da Cidade de Ueda
<https://www.city.ueda.nagano.jp/foreignlanguage/pt-info/index.html>



Atendimento com tradutor e intérprete no Prédio Sede da Prefeitura de Ueda
Seção de atendimento aos cidadãos (Shiminka) 外国人住民総合案内
Em português e inglês: segunda a sexta de 9h às 17h, com Marisol H. B.Garcia
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 17h, com Li Xuejing
Em espanhol: segunda, quarta e sexta, 9h às 15h

Lavar as mãos com sabão diminui o número de coronavírus.

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º janeiro de 2021	
População total de Ueda: 155.595	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.801
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 701	No. de peruanos registrados em Ueda: 179
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 100	Nº. de chineses registrados em Ueda: 910

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

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

Podem ser jogados 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. Houve uma época em que era necessário abrir um furo nas latas de spray, mas como algumas pessoas se machucavam, agora não é mais necessário. Tome apenas o cuidado de esvaziar a lata de spray completamente antes de jogá-la fora. Se for necessário esvaziar a lata de spray, fazê-lo em um local aberto e bem arejado

Dias e locais dos supermercados do Weekend Recycle aos sábados (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 6 de fevereiro

Tsuruya do Bairro Yamaguchi
Delícia do Bairro Kawanishi

Dia 13 de fevereiro

Valor do Bairro Akiwa
Tsuruya do Bairro Kabatake
Tsuruya do Bairro Maruko

Dia 20 de fevereiro

Yaofuku do Bairro Kosato
A Coop do Bairro Shioda

Dia 27 de fevereiro

Seiyu do Bairro Ueda Higashi
Shiodano Shopping Center (BIG)
Chiiki Jichi Center do Bairro de Takeshi

Inscrições-Casas públicas da Província de Nagano

Casas nas Cidades de Ueda e Tōmi 県営住宅入居者

Inscrições: de 10 até 19 de fevereiro (sexta-feira) de 2021

Horário das inscrições: 8h30min às 17h15min

Dia 11 (feriado nacional) não atenderá.

Dia 13 (sábado) não atenderá.

Dia 18 (quinta-feira) estará atendendo até mais tarde, até as 19 h.

Local das inscrições: Ueda Gōdō Chōsha, Prédio Minami Tō, "Nagano Ken Jūtaku kyōkyū kōsha, Ueda Kanri Center". Endereço do local das inscrições: Ueda-Shi, Zaimokuchō 1-2-6

Dia do sorteio: 4 de março (quinta-feira) 13h30min

Local do sorteio: mesmo local das inscrições, Ueda Gōdō Chōsha Prédio Minami Tō, 2º andar.

Poderá obter informações sobre os endereços das moradias disponíveis para aluguel dirigindo-se ao Ueda Kanri Center ou na homepage (em japonês)

<http://www.nagano-jkk.jp>

Mais informações: Nagano Ken Jūtaku Kyōkyū Kōsha Ueda Kanri Center. Tel. 0268-29-7010

Exames para bebês em Fevereiro de 2021 (4 meses a 3 anos de idade)

Se tiver alguma dúvida sobre o dia do exame, poderá telefonar .

Há questionários sobre a criança disponíveis em língua portuguesa.

Para moradores da Região Central de Ueda, os exames são realizado no Kenko Plaza. Exceções abaixo:

- 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.

Os exames para moradores da região (chiiki) de Ueda é no **Kenkō Plaza Ueda** ☎Tel. 23-8244

Lista para moradores dos bairros centrais de Ueda, de Shioda e de Kawanishi				
Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do Exame	Local	Horário
4 meses	16 de setembro a 15 de outubro de 2020	Será enviada uma carta informando o horário individual		
4 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em setembro de 2020			
1 ano e 6 meses	bebê nasceu em 16 de julho a 15 de agosto de 2019			
2 anos	novembro de 2018 Mora em Shioda ou Kawanishi bebê nasceu em nov. ou dez. de 2018			
3 anos	janeiro de 2018 Mora em Shioda, Kawanishi dezembro de 2017 / janeiro de 2018			
7 meses	16 de junho a 15 de julho de 2020	Cancelado		
7 meses	Mora em Kawabe, Izumida, Shioda ou Kawanishi e o bebê nasceu em julho de 2020			
1 ano	fevereiro de 2020			
1 ano	Mora em Shioda ou mora em Kawanishi e o bebê nasceu em fevereiro de 2020			

Bebês de 10 meses da região de Ueda (**não se aplica a Maruko, Sanada e Takeshi**) nascidos entre 16 de março até 15 de abril de 2020 ⇒ Marque uma consulta para FEVEREIRO de 2021 em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista na próxima página).

Os exames para moradores de Maruko e de Takeshi são no **Maruko Hoken Center** ☎Tel. 42-1117

Lista para moradores dos bairros da região de Maruko e Takeshi				
Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do	Local	Horário
4 meses	setembro de 2020	4 de Fev.2021	Maruko Hoken Center	Será notificado por carta o horário individual.
10 meses	abril de 2020	26 de Fev.2021		
1 ano e 6 meses	julho de 2019	2 de Fev.2021		
2 anos	Dezembro de 2018 a Janeiro de 2019	Será notificado por carta o horário individual.		
7 meses	julho de 2020	Exames foram cancelados.		

O local dos exames para quem mora em Sanada é no **Sanada Hoken Center** ☎Tel. 72-9007

Lista para moradores dos bairros da região de Sanada				
Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do	Local	Horário
4 meses	setembro / outubro de 2020	18 de Fev.2021	Sanada Hoken Center	Será notificado por carta o horário individual.
1 ano e 6 meses	junho / julho de 2019	9 de Fev.2021		
2 anos	nov. de 2018 a jan. de 2019	Será notificado por carta o horário individual.		
7 meses	julho de 2020	Exames foram cancelados.		
1 ano	dezembro de 2019 a janeiro de 2020			

Aviso da Secretaria de Finanças sobre Ajustes na Declaração de Renda

税務署から確定申告のお知らせ Zeimusho kara kakutei shinkoku no Oshirase

Período: 1 de fevereiro (segunda-feira) a 15 de março (segunda-feira) de 2021

Local: Ueda Zeimusho Levar: original comprovante de renda (gensen), etc.

Haverá distribuição de senhas de atendimento e dependendo da situação, não será atendido no mesmo dia, devendo retornar depois.

Se possível, faça a declaração pelo computador ou celular, pelo e-Tax. O código ao lado dá acesso a homepage para a utilização do e-Tax.

Mais Informações: Ueda Zeimusho, telefone 0268-21-0434



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)

A partir de junho de 2020 há uma nova clínica credenciada para exame de 10 meses do bebê da Região de Ueda.

Sakura no Oka Kodomo Clinic 桜の丘クリニック Ueda Shi Kojima 699-1 TEL 0268-71-6171

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

Para os moradores **de Maruko de também de Takeshi** todos os exames de bebê (incluindo o de 10 meses) são no Maruko Hoken Center. Para os moradores de Sanada, todos os exames (incluindo o exame de 10 meses) são realizados no Sanada Hoken Center. Por causa do coronavírus alguns exames foram cancelados e outros serão avisados por carta avisando o dia e a hora do exame para cada família. Veja na página anterior, a tabela atualizada deste mês dos exames de bebês até 3 anos.

Fevereiro é mês de pagamento da ajuda para crianças (Jidō Teate)

O valor referente aos meses de outubro, novembro, dezembro e janeiro da ajuda para as crianças (jidō teate) será depositado nas contas bancárias no dia **10 de fevereiro (quarta-feira)**. Confirme na sua caderneta do banco se o valor foi depositado na sua conta bancária. Se seu filho nasceu recentemente ou se o seu filho com idade de frequentar o chūgakkō (por volta de 13 a 15 anos) ou de 0 a 15 anos de idade se mudaram recentemente para a Cidade de Ueda, é necessário preencher o formulário de inscrição, para que possa receber a ajuda. Para os que ainda não fizeram o pedido de inscrição, favor preenchê-lo e entregá-lo rapidamente, pois é necessário a entrega do formulário preenchido para que possa receber a ajuda.

Maiores informações: Ko sodate ko sodachi shien Ka, tel. 0268-23-5106

Atendimento médico de Emergências Noturnas

● Convulsões → 119

Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente, em qualquer hora do dia ou da noite uma ambulância, ligando 119.

Emergências noturnas que não possam esperar até a manhã seguinte.
Febres repentina, fortes vômitos ou diarreia, dor repentina na barriga, etc.

19h até 23h (22h30min) → **Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center**

(上田市内科小児科 初期救急センター)

Telefonar antes. Acidentes como quedas e fraturas não são tratados aqui ⇒ **Ligar para os bombeiros**
Este ano excepcionalmente estará atendendo no feriado de fim de ano e de ano novo.

○ **FEVEREIRO de 2021 Atenderá todos os dias.**

Deverá telefonar antes de ir ao Shoki Kyūkyū Center, informando por telefone a condição do paciente e comparecer até 22h30min.

Se for fraturas que necessitem de médico ortopedista ⇒ **Ligar para os bombeiros**



Paciente **até 15 anos** ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)
Paciente **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)
Se for ferimento, quedas, lesões ⇒ **Ligar para os bombeiros.**

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 Kyukyu Center fica à sua esquerda.

Foto do Pronto Socorro **Shoki Kyūkyū Center** → **Endereço: Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21**

Levar o cartão de seguro de saúde (hokencho) e dinheiro da consulta.

Crianças até 15 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō (福祉医療費受給者証) Veja imagem ao lado.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta da farmácia ou algo que informe o nome do remédio que está tomando.

子どもの受給者証	
現住所	福祉医療費受給者証
公費医療費番号	
受給者番号	
居住地区	
氏名	
生年月日	年 月 日
年齢	
収入	11セブツに2千上層300円
課税額	11セブツに2千上層300円
医療費額	11セブツに2千上層300円
控除額	11セブツに2千上層300円
人別医療費負担率	負担なし
備考	
有効期限	年 月 日から 年 月 日まで
医師以上印	
交付年月日	年 月 日

★ Quando precisar de um médico de emergência

depois de 23h → **Ligue para o corpo de bombeiros (em japonês)**

Honbu (região central) **0268-26-0119**
Tōhoku (região nordeste) **0268-36-0119**

Nanbu (região sul) **0268-38-0119**
Kawanishi **0268-31-0119**

Levar o cartão de seguro de saúde (hokencho) e dinheiro da consulta.

■ 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

No inverno, vamos nos prevenir contra a Influenza Sazonal

季節性インフルエンザ





A influenza é uma doença que atinge pessoas de todas as idades, com um pico de incidência entre os meses de dezembro e março. Este ano, além da influenza temos também o coronavírus que está aumentando o número de infectados diariamente.

Sintomas: Febre de 38°C ou mais, dor de cabeça, dor muscular e nas articulações, etc.

Modos de transmissão:

- 1) tosse, espirro ou saliva que sai durante a conversa com uma pessoa contaminada, transmite o vírus ao entrar em contato com os olhos, nariz ou boca de pessoas que estão próximas.
- 2) o vírus que está na sua mão, ao tocar o próprio olho, nariz ou boca entra no seu organismo.

Prevenção:

-  Lavar as mãos com frequência. Lavar as mãos ao voltar para casa, antes das refeições, antes e após ir ao banheiro, antes de preparar as refeições ou sempre que estiver com as mãos sujas.
-  Manter as regras de etiqueta da tosse.
-  Arejar o ambiente deixando entrar um pouco de ar fresco de vez em quando.
-  Evitar três tipos de aglomerações/proximidade com outras pessoas.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Kenkō Suishin Ka, telefone: 23-8244

Quem mora em cidades como Ueda, em que a neve acumula nas ruas, é necessário trocar o pneu normal para pneu de neve (studless).

O pneu normal patina em pequenos acíves, desliza e não freia a tempo.



Se alguém da sua família tem esquecimento (Alzheimer, etc)

認知症の方を介護されているご家族へ

Para idosos que ficam perdidos e não sabem como voltar para casa por causa da Demência. Mimamori Shīru é um adesivo que pode ser colado na roupa e que tem um QR Code impresso.

Se o idoso tiver saído de casa e estiver sem rumo, sem saber o que fazer e algum desconhecido perceber que o idoso está precisando de ajuda, poderá fazer a leitura do QR Code com um smartphone e enviar em e-mail para a família do idoso. Não é disponibilizado informação pessoal nem do idoso e nem tampouco da pessoa que o encontrou.

No. de selos: 40 (É gratuito na primeira vez. Não há taxa mensal de uso).

※Se quiser mais selos, será cobrado 3,960 ienes para um set de 40 selos.

Modo de utilização: Colar ou costurar o selo nas roupas ou bolsas de uso diário.

Pedidos: telefonar para um dos números de telefone abaixo:

Oferecemos também orientação individual para pessoas com problemas relacionados a Demência (Ninchisho). Não fique sobrecarregado com problemas de família sozinho. Estamos a sua disposição para ouvi-lo.

Ueda: 23-5131 Maruko: 42-0092 Sanada: 72-4700 Takeshi: 85-2119

N.T.: Vocabulário. Demência = 認知症 にんちしょう Ninchishō Lê-se "nintixô".

Mimamori shīru 見守りシール Selo ou adesivo de proteção (tomar conta de alguém).

Prefeitura de Ueda, Seção de Idosos e Cuidados, telefone 0268-23-5131.

Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), ☎️ telefone antes de ir para a clínica/hospital 📞. Se for emergência chame a ambulância e comunique que há possibilidade de que seja coronavírus.

Levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō).

Crianças até 15 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō.

Dia	Hospitais e Clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
7 Domingo	Yanagisaw a Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna (Clínico)
	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna (Clínico)
	Miyasaka Naika Shōnika lin	Tokida 2-5-3	0268-22-0759	Pediatra
	Watanabe Hifuka Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	0268-26-3511	Ginecologia e Obstetria
11 Quinta	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna (Clínico)
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna (Clínico)
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna (Clínico)
	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
Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista	
14 Domingo	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna (Clínico)
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna (Clínico)
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	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
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetria
21 Domingo	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Miyashita lin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna (Clínico)
	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	0268-71-6171	Pediatra
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangaw a Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Kaw anishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Matsutaka Ganka	Tokida 2-33-11	0268-22-0809	Oftalmologista
	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Asamura Jibi inkō ka Clinic	Akiw a 304-5	0268-28-8733	Otorrinolaringologista
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanōjō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
23 Terça	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna (Clínico)
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	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 Obstetria
28 Domingo	Tsujii Naika Shōkaki Ka Clinic	Tsujii 539-2	0268-29-8686	Gastroenterologista
	Heart Clinic Ueda	Fumiri 2-1225-6	0268-23-0386	Medicina interna/ cardiol.
	Kōda Clinic	Koaso 1833	0268-38-3065	Medicina interna (Clínico)
	Tanaka Clinic	Tokiiri 1-7-42	0268-23-5757	Cirurgião
	Hibi Yūichi Clinic	Uedahara 158-1	0268-21-0721	Cirurgião
	Aoyagi Ganka	Sumiyoshi 577	0268-28-6688	Oftalmologista
	Kōda Clinic (jibika)	Koaso 1833	0268-38-3065	Otorrinolaringologista

Ajuda para famílias em que apenas o pai ou apenas a mãe cuida do(s) filho(s)

ひとり親世帯臨時特別給付金

Prazo para pedidos nos guichês até o dia 26 de fevereiro de 2021.

Se tiver dúvidas se tem direito a esta ajuda, entrar em contato pelo telefone abaixo ou consulte a homepage da Cidade de Ueda.

Informações: Prefeitura de Ueda, Kosodate · Kosodachi Shien Ka, tel. 0268-23-5106



Novo Coronavírus COVID-19 Parte 12

A Província de Nagano apresentou no mês de janeiro de 2021 um aumento no número de casos confirmados de COVID-19. Foi declarado Estado de Emergência do Sistema Médico e pede-se que as pessoas não saiam de casa sem necessidade, aumentando o cuidado ao se locomover de um local para o outro, evitando situações que são mais comuns de ocorrerem "clusters" ou focos de contaminação.

Podemos ajudar a conter a propagação do vírus mantendo a rotina de higiene, seguindo o modo recomendado de como interagir com as pessoas nas diferentes situações do cotidiano, com o objetivo de evitar ser contaminado com o coronavírus. Evitar os 3 tipos de aglomeração e 5 situações que apresentam maior risco de propagação do vírus. Acessando a homepage da Cidade de Ueda em português poderá ler as edições anteriores). <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.html>

Além de evitar entrar em contato com o vírus, podemos também aumentar as defesas do próprio organismo ao manter a boa saúde, tomando ações que reflitam positivamente no nosso estado de saúde em geral. Muitas recomendações referentes a nutrição ainda não tem comprovação científica de que ajudam realmente em relação ao coronavírus, mas ter uma alimentação dentro dos moldes recomendados para uma boa saúde em geral é aconselhável, adaptados a cada caso específico. Acompanhe com atenção as novas recomendações dos médicos.



Se tiver febre ou outros sintomas de coronavírus, tais como dor de garganta, tosse prolongada, forte cansaço, falta de ar (dificuldade para respirar), telefone para o seu médico, para o Centro de Saúde Pública (Hokenjo) de Ueda (em japonês) ou para o Nagano Tagengo Call Center (atendimento 24 horas por dia, em 17 idiomas).

Nagano Tagengo Call Center

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

em 17 idiomas

0120-691-792 em 17 idiomas

(24 horas 365 dias)

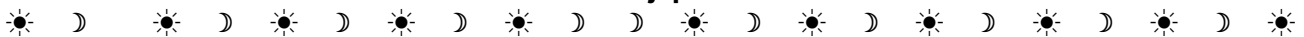
Poderá pedir para a ligação seja transferida para conversar com uma enfermeira (hokenshi), enquanto o intérprete traduz a conversa.



Ueda Hokenjo 0268-25-7178 em japonês

(24 horas 365 dias)

Centro de Saúde Pública de Ueda. Atende em japonês a consultas sobre coronavírus.



Se estiver passando mal, com sintomas de coronavírus

- ♥ Telefone antes de se dirigir a uma clínica médica. Não vá diretamente, sem ter primeiro telefonado.
- ♥ À noite e durante os dias de feriado, a equipe médica funciona com número limitado de pessoal. Para diminuir os riscos de transmissão, tente na medida do possível, comparecer durante o dia no hospital/clínica. Durante o dia, se você ou seu filho estiver diferente do normal, dirija-se a uma clínica durante o dia.
- ♥ Quando a febre surgir durante a noite, tente não ficar em pânico, tome bastante líquidos e descanse. Se não estiver se sentindo bem, a ponto de não poder esperar até a manhã seguinte, procure ajuda.
- ♥ Em relação às crianças, há uma homepage em japonês, inglês e chinês que orienta sobre vários tipos de ocorrências de emergência que podem acontecer com as crianças. (こどもの救急 Kodomo no kyūkyū). <http://kodomo-gg.jp> <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/5069.html>