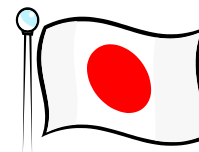


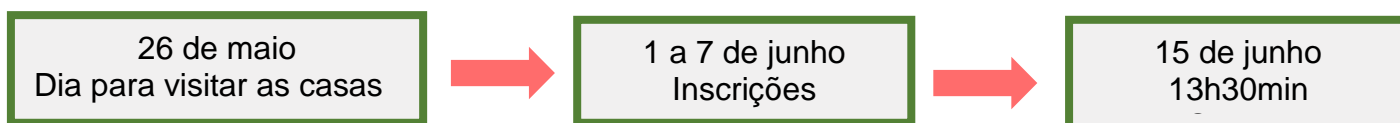
# NOTÍCIAS DE UEDA 令和3年6月号



Informativo da Prefeitura de Ueda  
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros  
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1324  
Edição número 265 — Junho de 2021  
Ano 23 — Tiragem: 450



## Inscrições para casas do estado em Ueda e Tomi 県営住宅入居者補充募集



Local das inscrições: Ueda Godo Chosha Prédio Minami (Minami Tou), andar térreo.

Local do sorteio: Ueda Godo Chosha Minami Tou, Sala de reuniões do 2º andar (Ni kai Kaigishitsu)

Mais informações: Nagano Ken jutaku kyokyu kousha Ueda Kanri Center, tel. 0268-29-7010.

## Inscrições para casas municipais em Ueda 市営住宅6月期入居者募集



Nome dos danchi (condomínio) e número de vagas entre parênteses:

Chikuma Machi (4), Uchibori (3), Nakamaruko (6), Kami Maruko (1), Hagi (1), Toya (1), Kami Toya (1), Sekkyo (1)

É necessário ter dois fiadores japoneses que falem japonês e não tenham impostos em atraso.

Local das inscrições: Prefeitura de Ueda (Jutaku Ka) e Sub-Prefeituras de de Maruko, Sanada e Takeshi (Shimin Sabisu Ka).

Local do sorteio: Chuo Kouminkan 2º andar, Dai 1 (ichi) kaigi shitsu

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção Jutaku Ka, tel. 0268-23-5176



**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, espanhol e inglês: segunda a sexta de 9h às 17h.  
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 17h.

Cobrir o nariz também, desde que não tenha problemas respiratórios ou insolação .

## Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º maio de 2021	
População total de Ueda: 155.047	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 3.729
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 733	No. de peruanos registrados em Ueda: 176
Nº. de bolivianos registrados em Ueda: 100	Nº. de chineses registrados em Ueda: 885

### 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. Tome apenas o cuidado de esvaziar em um local bem arejado a lata de spray completamente antes de jogá-la fora.

### Dias e locais dos supermercados do Weekend Recycle aos sábados (poderá haver alguma mudança de acordo com as condições de cada supermercado).

Para saber o endereço de cada um dos supermercados acima, acesse a seguinte página:

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/haiki/3282.html>

#### Dia 5 de junho

Delícia do Bairro Kawanishi  
Seiyu do Bairro Sanada

#### Dia 19 de junho

Yaofuku do Bairro Kosato  
A Coop do Bairro Shioda

#### Dia 12 de junho

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

#### Dia 26 de junho

Seiyu do Bairro Ueda Higashi  
Shiodano Shopping Center (BIG)  
※JA Shinshu Ueda do Bairro de Takeshi  
(Endereço: Shimo Takeshi 706)

※No 4º sábado do mês, por motivo de obras de demolição que estão sendo feitas no Chiiki Jichi Center, a coleta de lixo reciclável do fim de semana, será feita por um período de tempo, com início em abril, no estacionamento do JA Shinshu Ueda do Takeshi Shisho, no Bairro de Takeshi (JA 信州うえだ武石支所), localizado no endereço Shimo Takeshi 706 (下武石 706).

### Parada por um dia da emissão de certificados no Jyoho Library (4º andar do Paleo Bldg)

Por motivos de manutenção dos equipamentos, não serão emitidos os certificados de registro de carimbo (inkan touroku shoumeisho) e nem do atestado de residência (jyuminhyou) no dia 6 de junho de 2021.

Outros tipos de certificados que continuarão a ser emitidos normalmente e 6 de junho.

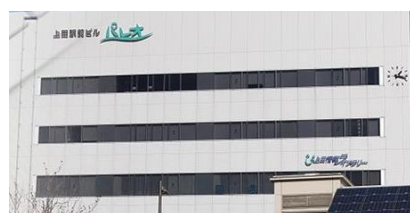
Atestado de renda (Shotoku shoumeisho),

Atestado de pagamento de impostos (Nouzei Shoumeisho)

Atestado de pagamento de imposto de carro (kei jidousha zei nozei shoumeisho)

**[6月]**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Em vermelho: dias que a biblioteca Jyoho Library estará fechada ao público no mês de junho de 2021

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, Joho Shisutemu Ka, TEL. 0268-23-8241

## Compra de capacetes para bicicletas para maiores de 65 anos

Há muitos casos de acidentes de bicicleta envolvendo idosos na Província de Nagano  
Esteja mais seguro e tranquilo protegido pelo capacete

Quem usa a bicicleta para as compras, para ir ao trabalho, esteja atento e ciente de que acidentes acontecem e que o uso do capacete chega a reduzir em 85% o risco de trauma craniano.

Ajuda de no máximo 2,000 (dois mil) ienes para cada pessoa.  
Cada pessoa só poderá 1 capacete e não serão considerados os pontos desta compra.

### Público-alvo:

Moradores da cidade de Ueda    Maiores de 65 anos    Não tem dívidas com a prefeitura

### Como fazer o pedido:

Comparecer a Prefeitura de Ueda, na seção Seikatsu Kankyo Ka ou nas sub-prefeituras de Maruko, Sanada e Takeshi, na seção Shimin Sabisu Ka, trazendo os seguintes documentos:

- 1) Trazer o capacete que comprou ou manual de uso do capacete.
- 2) Original do recibo de compra do capacete. É necessário ter o nome da produto especificado, o valor da compra, o dia da compra e o nome da loja.
- 3) Caderneta do banco em que deseja que o valor seja depositado (a conta deve estar no nome da pessoa solicitante).
- 4) selo pessoal (inkan ou hanko)

**Mais informações:** Prefeitura de Ueda, seção Seikatsu Kankyo Ka. TEL. 0268-22-4140



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

Os exames para moradores da região (chiiki) de Ueda é no Kenkō Plaza Ueda ☎Tel.0268-23-8244

Lista para moradores dos bairros centrais de Ueda, de Shioda e de Kawanishi				
Idade do bebê	Data de nascimento do bebê	Dia do Exame	Horário	Local
4 meses	16 de janeiro a 15 de fevereiro de 2021	1 ou 2 meses antes do exame, será enviada uma carta pelo correio informando o dia, o horário e o local do exame individual.		
1 ano e 6 meses	bebê nasceu em 16 de novembro a 15 de dezembro de 2019			
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.			
3 anos	maio de 2018			
7 meses	novembro de 2020			

Os exames para moradores de Maruko e de Takeshi são no Maruko Hoken Center ☎Tel. 0268-42-1117

Moradores dos bairros da região de Maruko e Takeshi				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	janeiro de 2021	3 de Junho 2021	Será enviada pelo correio carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	agosto de 2020	25 de Junho 2021		
1 ano e 6 meses	novembro de 2019	1 de Junho 2021		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegarà carta		
3 anos	16 de abril a 31 de maio de 2018	11 de Junho 2021		
7 meses	novembro de 2020	17 de Junho 2021		

O local dos exames para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎Tel. 0268-72-9007

Moradores dos bairros da região de Sanada				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	janeiro / fevereiro de 2021	10 de Junho 2021	Será enviada pelo correio carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
1 ano e 6 meses	outubro / novembro de 2019	18 de Junho 2021		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	chegarà carta		
3 anos	março / abril / maio de 2018	1 de Junho 2021		
7 meses	novembro de 2020	29 de Junho 2021		

- ❁ De abril de 2021 até março de 2022, não serão realizadas as aulas de 1 ano para todas as 4 regiões.
- ❁ Há questionários disponíveis em língua portuguesa para todos os exames, desde 4 meses até 3 anos.

Atenção pois não serão enviados avisos para fazer o exame de 10 meses da região de Ueda. Bebês nascidos entre 16 de julho até 15 de agosto de 2020 ⇒ Marque uma consulta para este mês de **junho de 2021** em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista abaixo).

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 o exame de 10 meses do bebê em uma das clínicas abaixo.			
Clínicas	Endereço, telefone e Dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL.26-3511	Terça, quarta e sexta-feira 16h/ sáb. dom. 9h
Ueda Byōin	Chūō 1-3-3	TEL.22-3580	Terça e quarta-feira das 14h30~15h30
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
Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	TEL.71-6171	Quarta 10h30 às 11h / Quinta 14h às 14h30 (※)
Sasaki Shōnika lin	Tokiwaqi 5-1-19	TEL.27-7700	Segunda a sexta, a partir de 14h30min
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 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 14h30min (1 bebê por dia)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL.24-1222	Recepção de manhã até 11h e à tarde até 17h (fechado às quintas-feiras e sextas-feiras)



## Atendimento médico de Emergências Noturnas

● Convulsões ➡ Chame uma ambulância ➡ **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 (24 horas).

**Emergências noturnas leves** que não possam esperar até a manhã seguinte.

Febre repentina, fortes vômitos ou diarreia, dor repentina na barriga, etc. em adultos e crianças

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

Telefonar antes.

(上田市内科小児科 初期救急センター)

Acidentes como quedas e fraturas **não** são tratados no Shoki Kyukyu Center ⇒ Ligar para 119

○ Em JUNHO de 2021, o Shoki Kyukyu Center atenderá todos os dias (sab, dom. e feriados) sem folga. Telefonar antes de ir, no horário entre **19h e 22h30min**

Fraturas que necessitem de médico ortopedista, **não** ligue para o shoki kyukyu center.

⇒ Ligue para os bombeiros 119



Paciente **até 15 anos** ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)

Adultos **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

Se for ferimento, quedas, lesões ⇒ Ligar para os bombeiros 119

**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 Shinshu 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.

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

Se sofreu fraturas e necessita de um ortopedista, ligue para 119.

子どもの受給者証	
現物	福祉医療費受給者証
公費医療費受給者	
申請番号	
所在地	
氏名	
生年月日	年 月 日
人 数	1レセプトにつき上乗500円
通 院	1レセプトにつき上乗500円
保険調剤	1レセプトにつき上乗500円
訪問看護	1レセプトにつき上乗500円
入院医療費受給者	該当なし
備考	
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
医療費上限額	
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


# Novo Coronavírus COVID-19 Parte 16

Vacina para a prevenção do Covid-19


- 1) Em primeiro lugar, foram vacinados os profissionais da área médica.
- 2) **Em 10 de maio, começou a vacinação para pessoas com 65 anos ou mais.**

**Após receber o seu cupom, além de agendar pelo telefone 0570-079-567 ou pela internet, deverá também ter os seguintes cuidados essenciais.**

 No dia para receber a vacina, vá vestido com uma camiseta regata ou com uma blusa que permita imediatamente mostrar o ombro e o braço para o médico.

 Leve seu questionário médico completamente preenchido (com exceção da temperatura, que será medida no local de vacinação).

6ª pergunta do questionário: "O médico que está tratando da doença disse que você pode tomar a vacina hoje?"  sim  não

 Se estiver em tratamento médico ou tomando remédios que seu médico receitou, deverá marcar uma consulta com seu médico e perguntar para ele se ele autoriza ou proíbe que você receba esta vacina.

 Cuidado extra.

Se tiver uma pessoa com boa saúde e que possa acompanhá-lo e ficar com você durante os 15 minutos em que necessita esperar para observar sua reação após a aplicação da vacina, leve-o junto para que possa auxiliá-lo em caso de necessidade.

- 3) Pessoas com comorbidades e funcionários de asilos de idosos e afins.

(Sem data prevista ainda)

- 4) Outras pessoas em geral, fora dos grupos anteriores (Sem data prevista ainda).

A vacina é gratuita. Assim que receber o seu cupom, o que ainda levará um tempo, poderá marcar um dia para que a vacina seja aplicada.



Se estiver passando mal, com sintomas de coronavírus

**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 - Novo número de telefone**

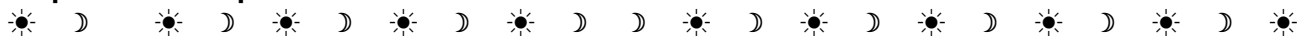
Orientação em 20 línguas (incluindo português) sobre o novo coronavírus:

em 20 idiomas gratuito **0120-974-998 em 20 idiomas** (24 horas 365 dias)

A partir de abril de 2021, este é o novo número de telefone

Existe este outro telefone também, mas a chamada é paga. 092-687-5289

**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.**

## Informações úteis para criar os filhos de 0 a 3 meses

### Evitar acidentes domésticos 子どもの事故防止～生後3か月頃～

Quando o bebê está chegando perto de 3 meses de idade, ele começa a movimentar bastante os braços e as pernas.

Veja alguns exemplos de acidentes que ocorrem frequentemente nesta fase da vida da criança e como agir para tentar prevenir estes acidentes.

O bebê cai do sofá em que estava deitado.

⇒ Não deixe o bebê sozinho e desatendido em sofás ou em qualquer outro lugar que alto em relação ao solo.

O bebê cai de dentro do carregador de bebê.

⇒ Aprenda a utilizar o carregador corretamente e certifique-se de que o bebê está firme e bem envolvido dentro do carregador do bebê.

O bebê morre asfixiado quando está deitado com a barriga para baixo em cobertores macios ou no travesseiro.

⇒ Utilizar um tipo mais firme (menos macio) de cobertor e tecido que forra o colchão.

Queimaduras

⇒ Testar na palma da sua mão a temperatura do leite da mamadeira que vai dar pro bebê e da água da banheira em que vai dar banho no bebê.

Ingestão de objetos estranhos

⇒ Não deixe objetos pequenos e que podem passar pela garganta do bebê ou entrar pelas narinas do bebê. Por exemplo, as baterias do tipo botão usadas em relógios de pulso e em termômetros são especialmente danosos, nunca deixe-os largados ou colocados temporariamente em cima de um móvel da casa. Armazene ou jogue fora de um modo absolutamente seguro.

Ao acontecer um acidente com o bebê, mantenha seu equilíbrio mental na medida do possível e telefone para o seu médico pediatra, ou se for após as 7 da noite (até 10 e meia da noite) para o serviço de emergência noturno ou médicos de plantão nos dias feriados.

Há um manual em japonês com fotos de acidentes comuns que ocorrem com os bebês e crianças pequenas. É altamente recomendável que a mamãe e papai também estejam preparados de antemão e tenham conhecimentos para prevenir acidentes e para saber como agir caso um aconteça.

**Mais informações:** Ueda Shi, Kenkou Suishin Ka, telefone 0268-23-8244

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

O valor referente aos meses de fevereiro, março, abril e maio da ajuda para as crianças (jidō teate) será depositado nas contas bancárias no dia **10 de junho (quinta-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

Maruko shimin sabisu Ka, tel. 0268-42-1039

Sanada shimin sabisu Ka, tel. 0268-72-2203

Takeshi shimin sabisu Ka, tel. 0268-85-2067

**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
6 Domingo	Ikeda Clinic	Uedahara 687	0268-22-5041	Medicina interna (Clínico)
	Yoda lin	Tokiwagi 5-3-3	0268-28-1223	Medicina interna (Clínico)
	Hōden Shinryōjo	Tonoshiro Aza Kanbayashi 250-4	0268-29-1220	Medicina interna (Clínico)
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna (Clínico)
	Research Park Clinic	Shimonogō 813-46	0268-37-1133	Cirurgião
	Shimogata Seikei Geka Clinic	(芳田)Yoshida 1904-1	0268-35-5252	Ortopedista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
13 Domingo	Harada Naika Clinic	Oya 513-1	0268-36-0520	Medicina interna (Clínico)
	Uedahara Life Clinic	Uedahara 1053-1	0268-22-0873	Medicina interna (Clínico)
	Wakata Naika	Shinmachi 180-1	0268-38-2540	Medicina interna (Clínico)
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Medicina interna (Clínico)
	Hanazono Byōin	Chuo Nishi 1-15-25	0268-22-2325	Cirurgião
	Clinic Okada	Chuo 6-10-10	0268-24-2662	Cirurgião
	Kawanishi lin (hifuka)	Hoya 710	0268-38-2811	Dermatologista
Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista	
20 Domingo	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna (Clínico)
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna (Clínico)
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Shioda Byōin (geka · jibika)	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião / Otorrino
27 Domingo	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna (Clínico)
	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna (Clínico)
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	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
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista



## Cuidados com o coronavírus

Tenha o hábito de utilizar a máscara cobrindo o nariz, para que possa proteger-se melhor e proteger também as pessoas a sua volta.

Quem voltou do exterior e está no período de quarentena, fique dentro de sua casa.

Quem está esperando o resultado do teste PCR do Hokenjo para positivo ou negativo, deverá também ficar dentro de casa e evitar encontrar-se com outras pessoas na medida do possível para evitar a transmissão do coronavírus.

Tenha alimentos e água o suficiente para passar 1 dia, 3 dias ou mais sem que tenha que sair para fazer compras no supermercado.

Só saberemos realmente o quanto é importante estes cuidados quando alguém de nossa família ou nós próprios formos afetados pelo vírus.

Se não souber ler em japonês o aviso do Hokenjo sobre como deve proceder enquanto espera o teste de PCR, principalmente se sua nacionalidade for japonesa, será presumido que sabe ler japonês. Não tenha receios em comunicar que gostaria de receber a mensagem em português, espanhol, inglês, para que possa tomar os devidos cuidados.