Noticias de la Municipalidad

Noticias de la Municipalidad contiene información seleccionada del boletín oficial de la Municipalidad de Hiroshima *ひろしま市民と市政 (Shimin to shisei. Ciudadanos y administración municipal*). *Noticias de la Municipalidad* está disponible en versión impresa en el Salón de Intercambio Internacional (Kokusai Koryu Lounge), y online en nuestro website https://h-ircd.jp/es/guide-es.html

Al acceder al sitio http://www.city.hiroshima.lg.jp/ y hacer clic sobre Boletín Oficial (Boletín oficial impreso, programas televisivos y radiales con información oficial, etc.), puede ver el contenido del boletín oficial de la Municipalidad de Hiroshima ひろしま市民と市政 (Shimin to shisei. Ciudadanos y administración municipal). La página de la ciudad de Hiroshima puede utilizarse en inglés, chino simplificado, chino tradicional y coreano.

Prácticas higiénicas para combatir el Coronavirus (COVID-19)

手洗いや咳エチケットの徹底を（3 月 15 日、P2）

El lavado apropiado de manos y una manera higiénica de toser son extremadamente importantes para combatir la propagación del COVID-19. Además, en caso de tener síntomas como fiebre, debe evitar salir afuera a menos de que sea necesario.

Lavado apropiado de manos

Antes del lavado, a) mantener las uñas cortas y b) retirar reloj y/o anillos.

①

Mojar las manos y enjabonar las palmas.

②

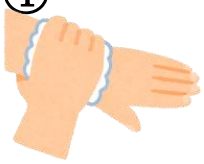
Frotar el dorso de las manos.

③

Limpiar entre los dedos y los pulgares.

Limpiar los pulgares con rodeándolo utilizando la otra mano.

④



No olvidar el lavado de las muñecas.

Al terminar, enjuagar las manos y secarlas con una toalla limpia o de papel.

Consideraciones al toser

Utilice una máscara sobre su boca y nariz.

Si no tiene máscara:

Cúbrase boca y nariz con un papel tissue o pañuelo.

Si tose abruptamente:

Cúbrase boca y nariz con el brazo, doblando el codo.

Editado y publicado por la Fundación del Centro Cultural de la Paz de Hiroshima,
Departamento de Asuntos Internacionales, División de Intercambio y Cooperación Internacional.
Tel: (082) 242-8879, Fax: (082) 242-7452
Página web: https://h-ircd.jp/es/guide-es.html
Salón de Intercambio Internacional
Tel. : (082)247-9715, E-mail: golounge@pcf.city.hiroshima.jp
Sala de Consultas para Ciudadanos Extranjeros de Hiroshima
Tel. : (082) 241-5010, E-mail: soudan@pcf.city.hiroshima.jp

- Puede acceder a información reciente en el sitio de internet de la ciudad de Hiroshima.
- Si tiene fiebre por un período prolongado y le preocupa haber contraído el COVID-19, comuníquese telefónicamente con el escritorio de ayuda establecido en el Centro de Salud de su distrito (*Hoken Sentā*)

Centros de Salud

Distrito	Teléfono	Distrito	Teléfono	Distrito	Teléfono	Distrito	Teléfono
Naka	504-2528	Minami	250-4108	Asaminami	831-4942	Aki	821-2809
Higashi	568-7729	Nishi	294-6235	Asakita	819-0586	Saeki	943-9731

Los centros de salud están abiertos de 8:30 a 17:00 horas. Cuando éstos no están abiertos, llame a la línea de ayuda 241-4566.

INFORMES: División de Promoción Sanitaria de la Municipalidad (*Kenkō Suishin Ka*)
Teléfono: 504-2622 Fax: 504-2258

¿Ha dejado su trabajo recientemente?
No olvide afiliarse al Seguro Nacional de Pensiones y al Seguro Nacional de Salud

会社などを退職した人へ 国民年金の届け出や医療保険への加入などをお忘れなく（3 月 15 日、P6）

≡ Seguro Nacional de Pensiones

Si tiene entre 20 y 59 años y se ha retirado de Seguro de Pensión de Empleados (*Kōsei Nenkin Hoken*) debido a que ha dejado su trabajo, debe afiliarse al sistema del Seguro Nacional de Pensiones (*Kokumin Nenkin*).

Para asegurar el acceso a los beneficios tales como la Pensión Básica por ancianidad, no olvide inscribirse en el sistema del Seguro Nacional de Pensiones.

Si su cónyuge tiene entre 20 y 59 años y está registrado como su dependiente, también debe afiliarse al Seguro Nacional de Pensiones.

INFORMES: División de Seguro Nacional y Pensiones (*Hoken Nenkin Ka*) de la oficina municipal de su distrito.

Distrito	Teléfono	Fax	Distrito	Teléfono	Fax
Naka	504-2556	541-3835	Asaminami	831-4931	877-2299
Higashi	568-7712	262-6986	Asakita	819-3910	815-3906
Minami	250-8944	252-7179	Aki	821-4910	822-8069
Nishi	532-0935	232-9783	Saeki	943-9713	923-5098

≡ Seguro de Salud

Por ley, todos los residents de Japón deben contar con un seguro de salud. Si no cuenta con uno debido a que ha dejado su trabajo, debe afiliarse a un nuevo plan de seguro de salud.

Por lo general, en este caso usted cuenta con tres opciones:

Editado y publicado por la Fundación del Centro Cultural de la Paz de Hiroshima,
Departamento de Asuntos Internacionales, División de Intercambio y Cooperación Internacional.
Tel: (082) 242-8879, Fax: (082) 242-7452
Página web: https://h-ircd.jp/es/guide-es.html
Salón de Intercambio Internacional
Tel. : (082)247-9715, E-mail: golounge@pcf.city.hiroshima.jp
Sala de Consultas para Ciudadanos Extranjeros de Hiroshima
Tel. : (082) 241-5010, E-mail: soudan@pcf.city.hiroshima.jp

(1) Mantener su seguro anterior (por un máximo de dos años más).
(2) Afiliarse al seguro de salud de un miembro de su familia como dependiente. Esto no puede realizarse con el Seguro Nacional de Salud *(Kokumin Kenkō Hoken*).
(3) Afiliarse al Seguro Nacional de Salud.

El procedimiento para realizar la solicitud depende del tipo de seguro que usted requiera.

Antes de dejar su trabajo, si usted opta por (1) o (2), hable con su empleador. Si elige (3), hable con la División de Seguro Nacional y Pensiones (*Hoken Nenkin Ka*) de la oficina municipal de su distrito (citado a continuación).

INFORMES: División de Seguro Nacional y Pensiones (*Hoken Nenkin Ka*) de la oficina municipal de su distrito.

Distrito	Teléfono	Fax	Distrito	Teléfono	Fax
Naka	504-2555	541-3835	Asaminami	831-4929	877-2299
Higashi	568-7711	262-6986	Asakita	819-3909	815-3906
Minami	250-8941	252-7179	Aki	821-4910	822-8069
Nishi	532-0933	232-9783	Saeki	943-9712	923-5098

Editado y publicado por la Fundación del Centro Cultural de la Paz de Hiroshima,
Departamento de Asuntos Internacionales, División de Intercambio y Cooperación Internacional.
Tel: (082) 242-8879, Fax: (082) 242-7452
Página web: https://h-ircd.jp/es/guide-es.html
Salón de Intercambio Internacional
Tel. : (082)247-9715, E-mail: golounge@pcf.city.hiroshima.jp
Sala de Consultas para Ciudadanos Extranjeros de Hiroshima
Tel. : (082) 241-5010, E-mail: soudan@pcf.city.hiroshima.jp