

Avisos 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 (*Hiroshima Shimin to shisei*. Ciudadanos y administración municipal). está disponible en nuestro sitio web : www.city.hiroshima.lg.jp

Se publica dos veces al mes, y lo puede encontrar en el Salón de Intercambio Internacional y en nuestro sitio web: h-ircd.jp/en/guide/hiroclubnews-en.html

A menos que se indique lo contrario, es probable que las oficinas y los servicios de asesoramiento solo hablen japonés.



Para obtener la última información en inglés sobre COVID-19 en la ciudad de Hiroshima, incluyendo el número de casos y bienestar social, hay una [parte](#) dedicada a ello en el sitio web de la ciudad de Hiroshima.

Iconos			
	¿Quién puede usar este servicio?		
	Tarifa		Cómo aplicar
	Lugar de eventos		Hora (formato 24 horas)
	Fecha		Consultas

Temas de este mes

- * Por favor no olvide de enviar la solicitud para recibir los 100.000 yenes del subsidio especial!
- * Riesgo de insolación al usar mascara

No olvide de solicitar el subsidio especial de 100.000 yenes!

(ご注意ください！申請はお早めに P7)

¿Enviaste su solicitud para recibir el subsidio especial del gobierno?

Hasta: agosto 28, viernes

- La fecha del sello del sobre de la solicitud no debe sobrepasar el 28 de Agosto.
- Fecha límite para solicitar por online media noche del 28 de Agosto (puede ocurrir cambios).

No podrás recibir el subsidio (100,000 yenes por persona) si el cabeza de la familia no solicita.

Por favor contacte el siguiente centro de llamadas si todavía usted no ha recibido la

solicitud para llenar.

Centro de llamadas del subsidio especial de la ciudad de Hiroshima
(Shi Tokubetsu Teigaku Kyūfukin Kōru Senta)

Número gratuito 0120-082417

8:30 – 17:15
(excepto fines de semana & días festivos)

Riesgo de insolación al usar mascararas

熱中症に注意が必要です(P2)

Este será nuestro primero verano bajo al nuevo estilo de vida japonés, en el cual debemos llevar mascarillas.

No obstante, llevar mascarillas aumenta el

Editado e publicado pela Fundação da Paz e Cultura de Hiroshima
Dep. de Assuntos Internacionais, Divisão de Coop. e Relações Internacionais
Tel: (082) 242-8879, Fax: (082) 242-7452
Homepage: <https://h-ircd.jp/pt/guide-pt.html>
Salão de Intercâmbio Internacional
Tel: (082)247-9715, E-mail: golounge@pcf.city.hiroshima.jp
Sala de consultas para Cidadãos Estrangeiros de Hiroshima

riesgo de insolación o agotamiento por calor. Este año tenemos que cuidarnos mucho.

Insolación, agotamiento por calor qué es?

Insolación y agotamiento por calor son causados por deshidratación y falta de sales minerales en el cuerpo.

Aun estando dentro de su casa puedes sufrir los síntomas. Puede causar hospitalización, y en algunos casos la muerte.

En Japón, **40% de los casos ocurren en casa**, por esta razón debemos tener cuidado diario.

Cuales son los riesgos de llevarse mascarillas?

1. Cuando llevas mascarilla su cuerpo tiene más dificultad de expulsar el calor. El ritmo cardiaco y temperatura interna de su cuerpo aumenta, esta es una condición extrema para el cuerpo.
2. El vapor de agua se queda dentro de la boca, y se hace difícil darse cuenta de la sed.
3. Algunas personas se sienten temerosas en quitarse la mascarilla y se deshidratan con más facilidad. Aún cuando lleves mascarilla debes beber agua con frecuencia.

Si estás **afuera y puedes mantener 2 metros de distancia con otras personas** puedes y debes quitar su mascarilla.

Exceso de pacientes en los hospitales

Entre mayo y septiembre de 2019, 1,587 viajes de ambulancia fueron realizadas en la ciudad de Hiroshima.

Los hospitales están llenos de pacientes tratados con COVID-19. Más pacientes pueden causar más estrés en el sistema.

Este verano, por favor haga todo lo posible para prevenir insolación o agotamiento por calor.

Cuáles son los síntomas

Los síntomas pueden ser: hinchazón en las

manos y pies, mareos, confusión mental, náusea, vomito, letargo, desmayos*, incapacidad de tomar líquidos solo*, respuestas incoherentes a preguntas*

Hay que tomar las siguientes primeras medidas en caso de síntomas:

- Ir a un lugar fresco.
- Beber una bebida deportiva para sustituir sales y minerales.
- Holgar cualquier ropa apretada.
- Resfriar el cuerpo (especialmente el cuello, las axilas y ingles).

En caso de síntomas serios (los de arriba marcados con *) **llame una ambulancia inmediatamente.**

Como prevenir el cansancio por el calor

¿Hay alguien cerca? Si no, quítese la mascarilla!

- Si estás afuera y puedes mantener una distancia de 2 metros con otras personas, quítese la mascarilla.

Drink up!

- Manténgase hidratado, aun cuando no tengas sed.

Evite el calor extremo!

Dentro de casa:

- Use un ventilador o aire acondicionado para mantener el ambiente frío.
- Mantenga la temperatura de la habitación fría con cortinas o persianas. (abra las ventanas para prevenir la propagación del COVID-19.)

Fuera de casa:

- Protéjase del sol usando sombrillas, sombreros etc.
- Tome descansos bajo la sombra
- Tenga en consideración el clima antes de salir de su casa, evite días muy calientes y horas muy calientes del día.

Manténgase sano!

- Confirme la temperatura de su cuerpo todos los días.
- Entrene la tolerancia al calor de su cuerpo. Una cantidad adecuada de ejercicios puede entrenar su cuerpo a tolerar mejor

Editado e publicado pela Fundação da Paz e Cultura de Hiroshima
 Dep. de Assuntos Internacionais, Divisão de Coop. e Relações Internacionais
 Tel: (082) 242-8879, Fax: (082) 242-7452
 Homepage: <https://h-ircd.jp/pt/guide-pt.html>
 Salão de Intercâmbio Internacional
 Tel: (082)247-9715, E-mail: golounge@pcf.city.hiroshima.jp
 Sala de consultas para Cidadãos Estrangeiros de Hiroshima

el calor.

Haga 30 minutos de ejercicios diario con moderación acuérdesese de mantenerse hidratado!

 **Sector de salud del ayuntamiento (Kenkō Suishin Ka)**

 504-2290  504-2258

Editado e publicado pela Fundação da Paz e Cultura de Hiroshima
Dep. de Assuntos Internacionais, Divisão de Coop. e Relações Internacionais
Tel: (082) 242-8879, Fax: (082) 242-7452
Homepage: <https://h-ircd.jp/pt/guide-pt.html>
Salão de Intercâmbio Internacional
Tel: (082)247-9715, E-mail: golounge@pcf.city.hiroshima.jp
Sala de consultas para Cidadãos Estrangeiros de Hiroshima