

# Avisos da Prefeitura

O Jornalzinho de Avisos da Prefeitura contém informações selecionadas do Jornal da cidade de Hiroshima (Hiroshima Shimin to Shisei) disponível no site da cidade de Hiroshima: [www.city.hiroshima.lg.jp](http://www.city.hiroshima.lg.jp).

É publicado duas vezes por mês e pode encontrá-lo no Lounge do Centro de Intercâmbio Internacional e em nosso site: [h-ircd.jp/en/guide/hiroclubnews-en.html](http://h-ircd.jp/en/guide/hiroclubnews-en.html)

Salvo indicação em contrário, é provável que escritórios e serviços de consultoria falem apenas japonês.

Para obter informações mais recentes em inglês sobre o COVID-19 em Hiroshima, incluindo números de casos e assistência social, existe uma [área](#) específica no site da cidade de Hiroshima.



## Ícones

	Quem pode usar o serviço?		
	Custo		Como inscrever
	Local		Horário
	Data		Informações

## Tópicos

- \* Não esqueça de se inscrever para receber o Benefício Especial de 100.000 ienes!
- \* Risco de insolação ao usar máscaras

**Não esqueça de se inscrever para receber o Benefício Especial de 100.000 ienes!**

(ご注意ください！申請はお早めに P7)

**Você já solicitou o benefício especial do governo?**

**Último dia: 28 de Agosto (Sex.)**

- Os pedidos por correio devem ser postados até 28 de agosto.
- As inscrições on-line devem ser feitas até meia-noite do dia 28 de agosto (sujeitas a alterações).

Você NÃO PODE receber o benefício (100.000 ienes por membro da família) se o chefe da família não se aplicar.

Entre em contato com o seguinte call center se você não recebeu um formulário de inscrição ou o perdeu.

**Central de atendimento sobre o benefícios especial do governo em Hiroshima**  
(Shi Tokubetsu Teigaku Kyūfukin Kōru Senta)

Ligaçāo gratuita 0120-082417

8:30 – 17:15  
(exceto final de semana e Feriados Nacionais)

**Risco de insolação ao usar máscaras**

熱中症に注意が必要です(P2)

Este será o nosso primeiro verão no Japão, com o Novo Estilo de Vida, que devemos usar máscaras.

No entanto, usar uma máscara aumenta o risco de insolação ou exaustão pelo calor.

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>

Saíao de Intercâmbio Internacional

Tel: (082)247-9715, E-mail: [golounge@pcf.city.hiroshima.jp](mailto:golounge@pcf.city.hiroshima.jp)

Sala de consultas para Cidadãos Estrangeiros de Hiroshima

Este ano, devemos ter mais cuidado do que nunca.

## O que é insolação e exaustão pelo calor?

A insolação e exaustão pelo calor são causadas pela desidratação e desequilíbrio dos sais no corpo.

Mesmo se você não estiver fazendo nada dentro de casa, poderá obter sintomas. Isso pode levar à hospitalização e, em casos graves, à morte.

No Japão, 40% dos casos acontecem em casa, portanto, o cuidado deve fazer parte do nosso dia a dia.

## Quais são os riscos das máscaras?

1. Quando você usa máscara, fica mais difícil para o seu corpo expulsar o calor. Sua frequência cardíaca e temperatura interna aumentam, e isso é difícil para o corpo.
2. O vapor d'água fica dentro da boca e fica mais difícil perceber a sede.
3. Algumas pessoas hesitam tirar a máscara, e assim se reidratam com menos frequência. Mesmo quando você usa máscara, deve beber água com frequência.

Se você estiver em lugar aberto e puder ficar a 2 metros de outras pessoas, você pode e deve tirar sua máscara.

## Congestionamento nos hospitais

Entre maio e setembro de 2019, foram realizadas 1.587 viagens de ambulância relacionadas a insolação e exaustão pelo calor em Hiroshima.

Os hospitais já estão sobrecarregados com o tratamento com COVID-19. Consultas extras devido a insolação adicionarão ainda mais estresse ao sistema.

Neste verão, faça sua parte para reduzir ao mínimo a insolação e a exaustão pelo calor.

## Quais são os sintomas?

Os sintomas incluem: dormência nas mãos e nos pés, tontura, náusea, vômito, desmaio\*, incapacidade de beber sozinhos\*, respostas incomuns a perguntas\*.

Se alguém tiver sintomas, tome estas medidas de primeiros socorros:

- Vá para um local fresco.
- Substitua líquidos e sais perdidos por uma bebida esportiva etc.
- Solte roupas apertadas
- Resfrie o corpo (concentre-se no pescoço, axilas e virilhas).

Se aparecerem sintomas graves (como os marcados com \* acima), chame a ambulância imediatamente.

## Como prevenir doenças causadas pelo calor

### Ninguém por perto? Tire a máscara!

- Se você estiver fora e puder ficar a 2 metros de distância de outras pessoas, tire sua máscara.

### Beba mais líquidos!

- Mantenha-se hidratado, mesmo que não sinta sede.

### Lute contra o calor!

#### Em locais fechados:

- Use um ventilador ou ar condicionado para se resfriar.
- Mantenha a sala fresca com cortinas ou persianas. (Equilibre isso com a abertura de janelas para impedir a propagação do COVID-19.)

#### Locais abertos:

- Proteja-se com um guarda-sol ou chapéu, etc.
- Tenha cuidado e faça pausas na sombra
- Quando tiver que sair, evite dias quentes e horários quentes do dia.

### Mantenha-se saudável!

- Verifique a temperatura todos os dias.
- Treine a tolerância ao calor do seu corpo.
  - Uma quantidade apropriada de exercício pode treinar seu corpo para tolerar melhor o calor.
  - Exercite o corpo por 30 minutos todos os dias - mas não exagere e lembre-se de reidratar!



## Divisão de Promoção de Saúde da Prefeitura (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](mailto:golounge@pcf.city.hiroshima.jp)

Sala de consultas para Cidadãos Estrangeiros de Hiroshima