


Hiroshima Now contiene información seleccionada del boletín oficial de la Municipalidad de Hiroshima (*Hiroshima Shimin to shisei*. Ciudadanos y administración municipal) y se encuentra disponible en el sitio web de la ciudad. También puede ser traducido por la app automática a distintos idiomas (Inglés, Chino, Coreano, Portugués, Español, Vietnamita, Filipino).

 Si usted desea recibir noticias por correo electrónico por favor envíe un correo a la siguiente dirección: internat@pcf.city.hiroshima.jp

CONTENIDO

- Estar listos puede salvar vidas!
- Día de la Amistad con la Ciudad Hermana: Journée de Montréal
- Calendario de coleta de basura durante los festivos nacionales
- Cambio en la tasa del Seguro de Salud Nacional
- Método de pago através de apps de smartphone
- Conozca las señales para prevenir la insolación
- Subsidio médico para hogares monoparentales
- Covid-19: 4.^a dosis de refuerzo
- Conozca las señales para prevenir la insolación

Estar listos puede salvar vidas!

災害から命をまもりましょう



En los meses de Verano de Japón desde junio hasta septiembre, podemos observar la temporada más lluviosa con amenaza de tifones. Por esta razón necesitamos estar preparados y listos para evacuar en cualquier momento que nos llegue el aviso.

1. Conozca sus riesgos

Usted puede encontrar muchas fuentes de información disponibles para identificar los riesgos de su localidad el [Mapas de Peligrosidad] y el [Portal de Prevención a Desastres de la Ciudad de Hiroshima] ofrecen información importante para personas que viven en lugares de alto riesgo.

- Mapas de Peligrosidad: ofrece Mapas de Zonas de Riesgo de Inundación (marea alta, tsunami), Zonas con Riesgo a Deslizamiento de Tierra, Sitios de Evacuación, y más. Si su casa se encuentra en un área resaltada quiere decir que es un lugar de alto riesgo. Usted

puede bajar la app Mapas de Peligrosidad desde la pagina web de la ciudad, o puede recibir una copia impresa en el Departamento de Promoción de su Municipalidad.

Sitio de Información de Prevención a Desastres de la Ciudad de Hiroshima →

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/17886.html>



■ Portal de Prevención a Desastres de la Ciudad de Hiroshima

Aquí usted puede encontrar toda información acerca de prevención a desastres. También es posible consultar el Mapa de Peligrosidad por este portal. La información se encuentra disponible en 7 idiomas: Japonés, Inglés, Chino, Filipino, Coreano, Portugués, Español, y Vietnamita.

Portal de Prevención a Disastres de la Ciudad de Hiroshima →

<https://www.bousai.city.hiroshima.lg.jp/es/>



2. Tenga un plan de evacuación

Es importante tener un plan de antemano para evacuar lo más fácil y rápido posible cuando sea necesario. Existen muchas opciones de sitios para evacuación, incluyendo:

- ✓ **Casa de Amigos/ Parientes**
- ✓ **Hoteles**
- ✓ **Escuelas u otros lugares de evacuación aprobados por el gobierno**

✧ Si usted se encuentra en una zona segura, usted no necesita evacuar.

Sitios de evacuación pueden ser encontrados en [Mapas de Peligrosidad] y también en el [Portal de Prevención a Desastres de la Ciudad de Hiroshima]. No obstante, también recomendamos la app [Guia de Evacuación de Emergencia de la Ciudad de Hiroshima] en caso de emergencia para obtener información rápida y segura. Usted puede encontrar más detalles en [4. Información disponible de Prevención a Desastres] ver abajo.

3. Conozca los criterios de evacuación

La Ciudad de Hiroshima posee 5 niveles de alerta para que los residentes se enteren de los riesgos durante un desastre y cuando deben evacuar. Conocer los varios niveles de alerta utilizados en casos de desastres naturales le ayudará a saber cuando debes evacuar.



Niveles 1 - 2 : Publicado por JMA*

Niveles 3 - 5 : Publicado por la Ciudad de Hiroshima

Alerta	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Condición de tiempo	El clima puede cambiar subitamente	El clima está empeorando	El clima puede ser peligroso	Clima peligroso	Clima muy peligroso
Aviso	<small>そうきちゅういじょうほう</small> 早期注意情報 Información de alerta temprana	<small>おおあめ こうずい</small> 大雨・洪水・ <small>たかしおちゅういほう</small> 高潮注意報 Lluvia fuerte/Inundación/ Marea alta	<small>こうれいしゃとうひなん</small> 高齢者等避難 Evacuación de mayores y personas que necesitan de más tiempo para evacuar	<small>ひなんしじ</small> 避難指示 Orden para evacuación	<small>きんきゅうあんぜんかくほ</small> 緊急安全確保 Se requiere medidas salva vidas
Evacuación	Preparese para un posible desastre	Camine en dirección a rutas de escape y preparese para posible evacuación	Aviso para mayores y personas que necesitan más tiempo para evacuar	Todas las personas en zona de peligro deben evacuar	Peligro para la vida. Garantice su seguridad inmediatamente

*JMA= Agencia Meteorológica de Japón

No espere para evacuar!

4. Manténgase informado

■ Mensajes de prevención a desastres enviadas por correo electrónico

Usted puede recibir mensajes en su correo electrónico (móvil, ordenador) con información acerca de evacuación o avisos de lluvias torrenciales, etc. Para recibir estos mensajes nada más envíe un correo vacío a la siguiente dirección: entry@k-bousai.city.hiroshima.jp

■ Guia de Evacuación de Emergencia de la Ciudad de Hiroshima

Una app gratuita que emite avisos como métodos de como evacuar de manera apropiada antes de que un desastre ocurra. Cuando información de emergencia , emergencia de evacuación, es anunciada, usted puede confirmar el nivel de riesgo de su localidad, así como su mejor ruta para el sitio de evacuación más cercano. Disponible en 8 idiomas: Inglés, Chino, Coreano, Japonés, Español, Portugués, Filipino, y Vietnamita.

Para más información, por favor consulte la pagina web de la ciudad:

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/138186.html>



■ Medios Sociales

Información acerca de prevención a desastre se encuentra disponible en línea por las cuentas de medios sociales de la ciudad (Twitter, Facebook, LINE). Asegúrese de seguir la que más se adecue a usted.

5. Prepare su kit de emergencia

Se recomienda arreglar el kit de emergencia para desastres naturales en una mochila para que usted pueda cargarla con las manos libres. Los kits deben estar en un lugar de fácil acceso y listo para llevar en el caso de un desastre natural. Aparte de los objetos de uso diario, se recomienda incluir los que sirven de prevención al COVID-19.

■ Libreta de Prevención a Desastres [Prevención a Desastres Inmediatos] *Japonés

Libreta de información detallada de la lista de objetos necesarios en los kits de emergencia, también, útil para tener información acerca de prevención de desastres.

Puede ser visto / bajado del sitio web de la ciudad, o usted puede obtener una copia impresa en el Departamento de Promoción de la Municipalidad.

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/17942.html>



Evacuar con mascotas

Las mascotas hacen parte de nuestras familias, y como amos es nuestra responsabilidad mantenerlos seguros. En caso de evacuación usted debe tener en mente llevar a su mascota también. Como regla general, casi todos los sitios de evacuación permiten las mascotas, pero en muchos casos, las mascotas se quedan en sitios separados de sus dueños. Dependiendo de la gravedad del desastre, y el tipo de mascota, puede ser que los abrigos de evacuación no acepten las mascotas. Para más detalles consulte el Departamento de Promoción de su municipalidad.

Reglas para evacuar con mascotas:

- Perros, deben estar con su correa, y el cuello debidamente ajustado (con espacio suficiente para entrar el dedo de una persona). Los documentos que acrediten que usted es dueño pueden ser útiles, el perro debe estar vacunado contra la rabia, etc.
- Perros pequeños y gatos, deben estar en sus canastas.

En el centro de evacuación:

Las mascotas permanecen fuera del abrigo dentro de jaulas. Para mantener el bienestar de personas que tienen alergias o miedo a ciertos animales. Durante la evacuación, por favor ponga atención en el comportamiento de su mascota y sus hábitos de baño, de esta forma todos pueden cohabitar sin problemas.

Información

Departamento de Prevención a Desastres: Tel. 504-2662 Fax. 504-2802

Centro de Derechos de los Animales: Tel. 243-6058 Fax. 243-6276

Departamentos de Promoción de Municipalidad

Municipalidad	Telefono	Fax	Municipalidad	Telefono	Fax
Naka	504-2820	541-3835	Asaminami	831-4926	877-2299
Higashi	568-7705	262-6986	Asakita	819-3905	815-3906
Minami	250-8935	252-7179	Aki	821-4905	822-8069
Nishi	532-0927	232-9783	Saiki	943-9704	943-9718

Día de la Amistad con la Ciudad Hermana: Journée de Montréal

姉妹・友好都市の日記念イベント モントリオールの日



Fecha: 10 de julio de 2022 (Domingo)

Hora: 1:30 pm – 3:45 pm

Lugar: Tienda de Departamentos Fukuya, piso 6, cerca de la estación JR Hiroshima, Matsubara-cho, Minami-ku

Entrada: Gratis

Contenido: Exhibición de Montréal y Canada, presentación conmemorativa y más

Información: Fundación del Centro Cultural de la Paz de Hiroshima, Departamento de Diversidad e Inclusión (*Hiroshima Heiwa Bunka Center, Kokusai Shimin Kōryū Ka*)

Tel. 242-8879 Fax 242-7452

Calendário de coleta de basura en los festivales nacionales

祝日等のごみの収集スケジュール



○ • Hay coleta de basura

✕ • **NO** hay coleta de basura

Festivos Nacionales	Día de coleta para: [Basura Incinerable/Botellas de Plástico/Plástico Reciclable] de su localidad	Día de coleta para: [Basura Reciclable & Basura con Sustancias Nocivas/Basura no Incinerable/ Otros] de su localidad
Julio 18 [Día del Mar]	○	○
Ag. 11 [Día de la Montaña]	○	○
Sept. 19 [Día del Respeto a los Ancianos]	○	○
Sept. 23 [Equinoccio de Otoño]	○	○
Oct. 10 [Día del Deporte]	○	○
Nov. 3 [Día de la Cultura]	✕	○

Nov. 23 [Día de Acción de Gracias por el Trabajo]	×	○
Dec. 29 [Vacaciones de año nuevo]	○	×
Dec. 30 [Vacaciones de año nuevo]	○	×
Dec. 31 a En. 3 [Vacaciones de año nuevo]	×	×
Jan. 9 [Día de la mayoría]	○	○
Feb. 23 [Cumpleaños del Emperador]	×	○
Mar. 21 [Equinoccio de Primavera]	×	○

- ▶ Día de la Fundación Nacional [11 de febrero] Sábado, **NO HAY** coleta de basura.
- ▶ Algunas municipalidades cambiaron su día de coleta de basura de enero. Por favor confirme antes de sacar su basura.

Información: Oficina del Medio Ambiente de la Municipalidad, Departamento de Operación I
(Kankyō Kyoku Gyōmu Dai-ichi Ka) Tel. 504-2220 Fax 504-2229

Cambio en la tasa del Seguro Nacional de Salud

国民健康保険の保険料が決まりました 「ひろしま市民と市政」6月1日号



La proporción utilizada como base para calcular tasa del Seguro Nacional de Salud para cada hogar cambia a cada año fiscal. La tasa base del año fiscal de 2022 ha sido determinada.

Si usted está inscrito en el Seguro Nacional de Salud, la ciudad de Hiroshima le enviará una notificación acerca de la tasa el día 10 de junio.

Apoyo aquellos que se encuentran en dificultad a causa de la pandemia COVID-19

Si usted se encuentra en dificultad para pagar el Seguro Nacional a causa de la pandemia COVID-19 (ejemplo: la previsión de sus ingresos para el año fiscal de 2022 es 30% inferior a sus ingresos del año fiscal de 2021), usted puede lograr un aplazamiento o una reducción del pago de su Seguro Nacional de Salud . Por favor consulte el Departamento de Seguro y Pensión Nacional (*Hoken Nenkin Ka*) de su municipalidad para más detalles.

Información: Departamento de Seguro y Pensión Nacional (*Hoken Nenkin Ka*) de su municipalidad

Municipalidad	TEL	FAX	Municipalidad	TEL	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

Método de pago através de apps de smartphone

スマホ決済アプリの利用拡大「ひろしま市民と市政」6月1日号



Pagos del Seguro de Salud, y de otras cuentas, ahora pueden ser realizados en línea utilizando apps como PayPay y Line Pay através de su aparato móvil!

Uso de PayPay y LINE Pay

Utilizando apps en línea, usted ya no necesita ir a tiendas de conveniencia o bancos para pagar sus cuentas! Usted nada más necesita bajar la app que usted quiere utilizar y escánear el código a su disposición, usted ahora puede realizar pagos desde la comodidad de su casa (o cualquier otro lugar)! Hasta el momento los pagos de las siguientes cuentas eran posibles solamente por la app PayB, y ahora se ha expandido al uso de ambos PayPay y LINE Pay. Para más detalles por favor consulte la página web de la ciudad.

Tipos de factura	Departamento	Telefono
Seguro Médico para Personas Mayores (pago mensual)	Departamento de Cuidados para Personas Mayores (Kaigo Hoken Ka)	Tel. 504-2173 Fax 504-2136
• Seguro Nacional de Salud (pago mensual) • Impuesto de Seguro Nacional de Salud	Departamento de Seguro de Salud y Pensión Nacional (Hoken Nenkin Ka)	Tel. 504-2159 Fax 504-2135
Seguro Médico para Personas Mayores en Etapa Avanzada (pago mensual)	Departamento de Seguro de Salud y Pensión Nacional (Hoken Nenkin Ka)	Tel. 504-2158 Fax 504-2135
• Tasa por Servicio de Guardería • Alimentación Diária (cuidado diario público)	Departamento de Cuidado a los Niños y Organización Familiar (Hoiku Kikaku Ka)	Tel. 504-2153 Fax 504-2255
• Alquiler de Vivenda Municipal • Alquiler de Tienda Pública • Alquiler de Estacionamiento de Vivienda Municipal	Departamento de Política de Vivienda (Jūtaku Seisaku Ka)	Tel. 504-2395 Fax 504-2308
Alimentación Escolar	Departamento de Salud y Educación (Kenkō Kyōiku Ka)	Tel. 504-2490 Fax 504-2328

Atención acerca del pago por línea:

◎ Los siguientes pagos no pueden ser realizados por línea. Por favor pague estas facturas en su municipalidad local, oficina de impuestos de la ciudad o banco:

- Facturas sin barra de códigos.
- Factura con el valor superior a 300,000 yenes.
- Facturas con el limite de pago caducado.

◎ Recibos no son impresos en pagos en línea.

◎ Tenga cuidado en no pagar doble.

Conozca las señales para prevenir la insolación

熱中症を予防しましょう 「ひろしま市民と市政」6月1日号



El comienzo de junio marca el inicio de la temporada de lluvia y verano en Japón. El calor y humedad aumenta el riesgo de insolación. Sin embargo, conocer las señales le puede ayudar a mantenerse y mantener a los suyos bien este verano.

¿Que es insolación?

Insolación sucede cuando el cuerpo no logra regular su propia temperatura. Quedarse por largos periodos afuera bajo calor y humedad, o mismo dentro de habitaciones, sin ventilación adecuada, puede causar síntomas de golpe. En casos extremos insolación puede causar la muerte.

Síntomas

Las señales de insolación son mareos, calambres musculares, entumecimiento en las manos y pies, dolor de cabeza, náuseas, vomito, extremo letargo, fiebre alta, síncope, confusión mental, espasmos musculares, etc.

Recomendaciones

- Encuentre un lugar fresco, y vista ropas holgadas.
- Pongáse bolsas frías en su cuello, axilas, o articulación de cadera.
- De palmaditas en su piel con una toalla mojada y un ventilador pequeño.
- Tome agua o electrolitos en cantidad adecuada.
- Si los síntomas son muy fuertes, llame una ambulancia!



Se puede sufrir una insolación con más facilidad cuando uno no se encuentra bien.

Si usted no se siente bien, doble sus cuidados!



Método de Prevención

Tome mucha agua

Cuando usted empieza a sentir sed su cuerpo ya se encuentra un poco deshidratado. Tome agua durante todo el día, como mínimo 1.2 litros.


Mantenga las habitaciones en temperatura agradable.

Insolación puede ocurrir en cualquier momento, incluso dentro de habitaciones y por la noche. En esta temporada es bastante importante mantener la temperatura fresca, la recomendación general es de 28°C y de 55 a 65% de humedad (Esta información es solo una guía. Por favor mantenga la temperatura de acuerdo a sus necesidades).

<p>Vista ropas frescas</p> <p>Se recomienda vestirse con prendas ligeras, holgadas y transpirables. Si posible evite contacto directo con el sol. Cuando se encuentre afuera quítese su tapa bocas siempre manteniendo una distancia prudente con otras persona.</p>	<p>Mantenga un estilo de vida saludable</p> <p>Hacer ejercicios físicos de forma regular es importante para mantener un estilo de vida saludable, y promueve la sudoración que es el mecanismo que el cuerpo utiliza para refrescarse. Sin embargo, haga calentamiento antes de empezar a hacer los ejercicios.</p>
---	--


Mantengase hidratado- No es una cuestión de solamente tomar agua!

Los fluidos de nuestro cuerpo contienen elementos llamados electrolitos. Tomar agua o té solamente no ayuda al cuerpo a reponer sus reservas. Durante el verano, cuando usted se encuentre afuera, tome bebidas que contengan sales y electrolitos!



Información: Departamento de Promoción de la Salud (*Kenō Suishin Ka*)
Tel. 504-2290 Fax 504-2258

Vacuna COVID-19: 4.^a dosis de refuerzo
 新型コロナワクチン 「ひろしま市民と市政」6月15日号



La 4.^a dosis de refuerzo de la vacuna COVID-19 se encuentra disponible. Usted puede encontrar información acerca de las fechas de inicio y implementaciones generales en la página web de la ciudad.

■ **Tipo de vacuna**

Vacunas de la marca Pfizer y Moderna serán utilizadas.

■ **La 4.^a dosis de la vacuna está dirigida a:**

Personas que recibieron su 3.^a dosis hace 5 meses y que corresponden a las siguientes condiciones:

- Personas con 60 años de edad o mayores
 - Personas entre 18-59 con enfermedad crónica o aquellos con gran riesgo de desarrollar enfermedades serias
- ※ En caso de duda consulte su medico antes de recibir la vacuna.

■ **Calendario de Vacunación**

<p><u>60 años de edad o mayores:</u></p> <p>Cupons para la 4.^a dosis de refuerzo están siendo enviados a personas que cumplieron 5 meses después de su 3.^a dosis de refuerzo.</p>
<p><u>Personas entre 18-59 años de edad con enfermedad crónica o aquellos con gran riesgo de desarrollar enfermedades serias:</u></p> <p>Deben solicitar para recibir el cupón para la 4.^a dosis de refuerzo. Para más detalles acerca de como solicitar, por favor consulte la página web de la ciudad: https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/english/list2370.html</p>

■ Puestos con dosis de refuerzo disponibles (el 30 de mayo de 2022)

Municipalidad	Lugar-Dirección	Tipo de vacuna	Disponible
Naka	Kamiya-cho Shareo (#307 Centro Comercial Subterráneo, Ote-machi 1-chome)	Pfizer	Jue./ Sab./Dom.
Asaminami	Aeon Mall Gion, Piso 3 (2-1 Gion 3-chome)	Pfizer	Vier./Sab./Dom.
Nishi	Hiroshima Marina Hop (14-35 Kanon-shin-machi 4-chome)	Moderna	Vier./Sab.
	Nippon Express Hiroshima branch, West Hiroshima Storehouse (4-1 Kusatsu-ko 3-chome)	Moderna	Vier./Sab.
Asakita	Across Plaza Koyo, Piso 2 (30-38 Fukawa 5-chome)	Moderna	Vier./Sab./Dom.

※ Por favor la página web de la ciudad para más detalles.

Información: Consulte la página web de la ciudad de Hiroshima,

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/english/list2370.html>

Centro de llamadas de la vacuna COVID-19 de la Prefectura de Hiroshima

(Hiroshima Ken Shingata Korona-uirusu Wakuchin Sesshu Kōru Sentā)

Idiomas: Inglés, Chino, Coreano, Portugués, Filipino, y Vietnamita

Tel. 513-2847 Disponible 24 horas todos los días Fax. 211-3006

Subsidio médico para hogares monoparentales

ひとり親家庭などの医療費の補助「ひろしま市民と市政」6月1日号



La ciudad de Hiroshima proporciona subsidio médico a hogares monoparentales que residen en la ciudad de Hiroshima y tienen seguro de salud.

【Costos que pueden ser subsidiados】

Copagos para tratamiento médico, excluye gastos con comida o alojamiento en el hospital

【¿Quiénes pueden recibir?】

Personas que vivan en la ciudad de Hiroshima, que tengan Seguro de salud, y que correspondan a uno de los siguientes criterios:

- Niño que viva en un hogar monoparental y el progenitor le cuide (lo puede recibir hasta el 31 de marzo siguiendo su 18 cumpleaños)
- Niño que no tiene progenitores, persona soltera que cuida a este niño

- Aquellos que se encuentran en situaciones similares a las mencionadas arriba

Nota: Este subsidio tiene requisitos relacionados a los ingresos. Por favor consulte para más detalles.

【Como solicitar】

Lleve su tarjeta de Seguro de salud al Departamento de Bienestar de su municipalidad local.

Información: Departamento del Bienestar (*Fukushi Ka*) de su municipalidad local

Municipalidad	TEL	FAX	Municipalidad	TEL	FAX
Naka	504-2569	504-2175	Asaminami	831-4945	870-2255
Higashi	568-7733	568-7781	Asakita	819-0605	819-0602
Minami	250-4131	254-9184	Aki	821-2813	821-2832
Nishi	294-6342	294-6311	Saeki	943-9732	923-1611

 Servicios y páginas web mencionadas suelen estar solamente en Japonés.

Traducciones de nombres propios en comillas son proporcionados solamente con la intención de dejar el artículo más comprensible y no se trata de una traducción oficial del Español.

Redactado y editado por:

Fundación del Centro Cultural de la Paz de Hiroshima Departamento de Diversidad e Inclusión

〒730-0811 Hiroshima Ken Hiroshima Shi Nakajima-cho 1-5

Tel. 082-242-8879 Fax 082-242-7452

E-mail: internat@pcf.city.hiroshima.jp

Website: https://h-ircd.jp/es/hiroshima_now



★Las personas que deseen recibir las noticias por correo electrónico por favor envíen su petición a través de la dirección de correo mencionada arriba.