

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. Também pode ser traduzido através de um aplicativo de tradução automática em vários idiomas (inglês, chinês, coreano, português, espanhol, vietnamita, filipino).

 Para quem quiser se corresponder por e-mail, use o endereço abaixo.

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

CONTEÚDO

- Esteja preparado e salve vidas!
- Dia da Amizade da Cidade Irmã: Dia de Montreal
- Cronograma de Coleta de Lixo nos Feriados
- Nova taxa do Seguro Nacional de Saúde
- Expansão do pagamento de contas online por meio de aplicativos para smartphones
- Conheça os sinais - Previna a insolação
- Vacina COVID-19: 4ª dose de reforço
- Subsídios médicos para famílias monoparentais

Esteja preparado e salve vidas!

災害から命を守りましょう



Os meses de verão no Japão, de junho a setembro, são os que mais chovem e tem ameaça de tufões e chuvas fortes. Por esta razão, é importante que as pessoas estejam preparadas e prontas para evacuar a qualquer momento.

1. Conheça os riscos

Existem vários recursos disponíveis para verificar os riscos em sua área. [Mapas de Perigo] e o [Portal de Prevenção de Desastres da Cidade de Hiroshima] fornecem informações importantes para os moradores sobre quais áreas estão em risco.

■ Mapas de Perigo: fornecem informações sobre Mapas de Previsão de Inundação (inundação, maré alta, tsunami), Áreas de Risco de Desmoronamento, Pontos de Evacuação e muito mais. Se sua residência estiver em uma área destacada, é de alto risco. O aplicativo Hazard Maps pode ser baixado do site da cidade, ou pode receber uma cópia impressa na divisão de promoção da prefeitura de onde mora.

Site de informações sobre prevenção de desastres da cidade de Hiroshima →

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saigaiinfo/list1633-3407.html>



■ Portal de prevenção de desastres da cidade de Hiroshima

Um balcão único para todas informações sobre prevenção de desastres. Mapas de Perigo também podem ser acessados através do portal. As informações estão disponíveis em 7 idiomas, incluindo: japonês, inglês, chinês, filipino, coreano, português, espanhol e vietnamita.

Site do Portal de Prevenção de Desastres da Cidade de Hiroshima →

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



2. Faça um plano de evacuação

Para poder evacuar da forma mais fácil e rápida possível, é importante ter um plano preparado. Existem várias opções de locais de evacuação, incluindo:

- ✓ **Casa de amigos/parentes**
- ✓ **Hotéis**
- ✓ **Escola ou outro local de evacuação aprovado pelo governo**

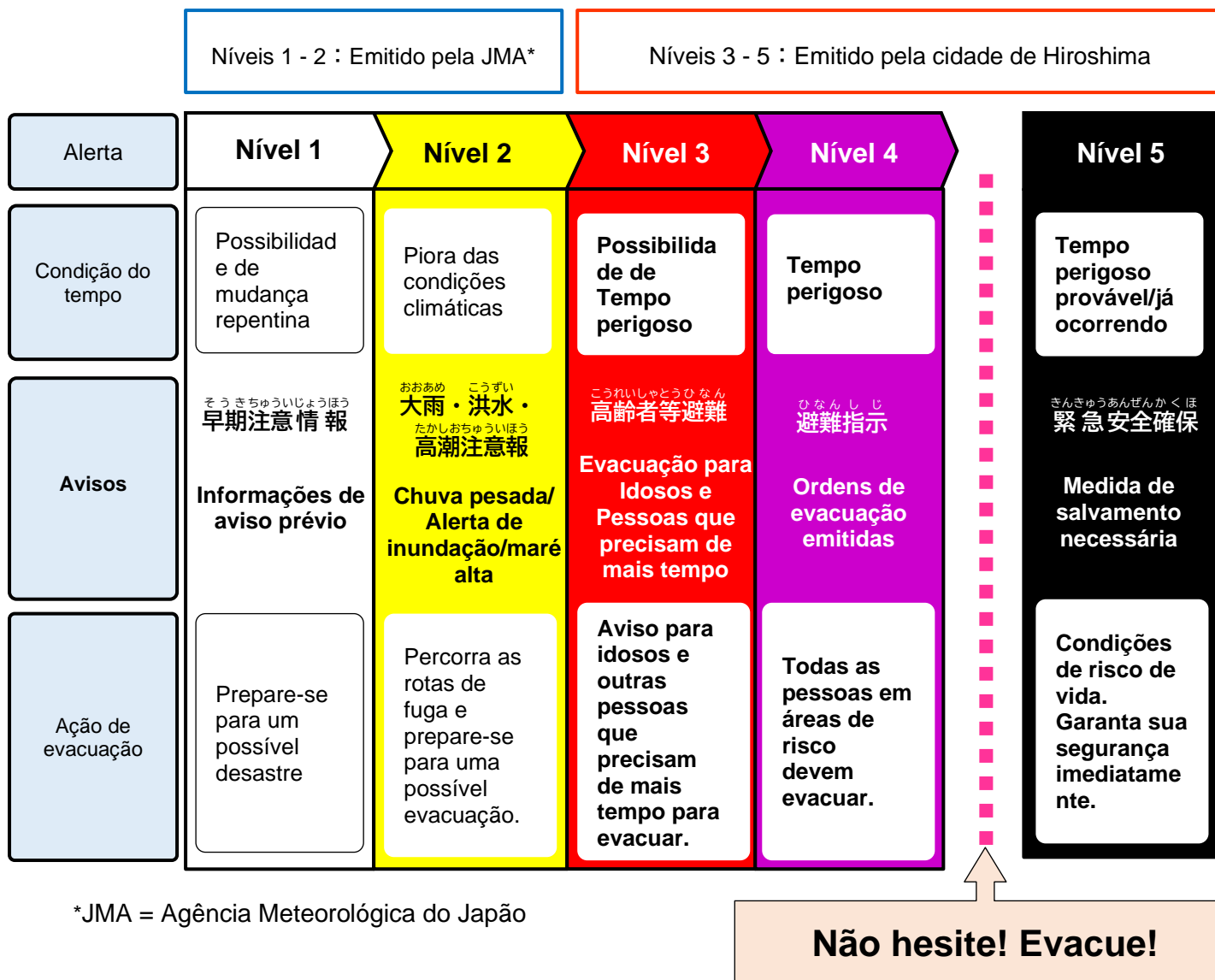
✧ Se você já estiver em uma zona segura, não há necessidade de evacuar.

Os locais de evacuação podem ser encontrados em [Mapas de Perigo], bem como no [Portal de Prevenção de Desastres da Cidade de Hiroshima]. No entanto, o aplicativo [Guia de evacuação de emergência da cidade de Hiroshima] também é recomendado durante emergências para obter informações rápidas e confiáveis. Os detalhes podem ser encontrados em [4 Informações Disponíveis sobre Prevenção de Desastres] abaixo.

3. Conheça os vários critérios de evacuação

A cidade de Hiroshima tem 5 níveis de alerta para informar os moradores sobre o risco durante um desastre e quando devem evacuar. Aprender os vários níveis de alerta usados o ajudará a avaliar melhor quando evacuar.





*JMA = Agência Meteorológica do Japão

4. Ser informado

E-mail de prevenção de desastres da cidade (textos)

Ao se cadastrar pelo e-mail do celular ou do computador, os usuários podem receber e-mails (textos) com informações de evacuação ou alertas de chuva forte, etc. Para se cadastrar no serviço, envie um e-mail em branco para o seguinte endereço:

entry@k-bousai.city.hiroshima.jp

Aplicativo Guia de Evacuação de Emergência da Cidade de Hiroshima

Um aplicativo gratuito que alerta os usuários sobre as medidas de evacuação apropriadas a serem tomadas antes de ocorrer um desastre. Quando as informações de emergência, como ordens de evacuação, são anunciadas, você pode verificar o grau de perigo de sua localização atual, bem como a melhor rota para o local de evacuação de emergência mais próximo.

Disponível em 8 idiomas, incluindo: inglês, chinês, coreano, japonês, espanhol, português, filipino e vietnamita. Para mais detalhes, acesse o site da cidade:

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



Mídia social

Informações sobre prevenção de desastres estão disponíveis online através das contas de mídia social da cidade (Twitter, Facebook, LINE). Certifique-se de seguir aqueles que funcionam melhor para você.

5. Prepare um kit de suprimentos de emergência

Recomenda-se que os kits de emergência para evacuação sejam de qualquer tipo de bolsa, como uma mochila, que deixe as duas mãos livres. Eles devem ser facilmente acessíveis e prontos para serem usados em caso de desastre natural. Além dos bens normais do dia a dia, recomenda-se incluir suprimentos para o combate ao COVID-19.

■ Manual de prevenção de desastres [Em uma prevenção instantânea de desastres] *

Língua Japonesa

Manual informativo detalhando listas de produtos para kits de suprimentos de emergência, bem como adicionais, úteis para obter informações sobre prevenção de desastres. Ele pode ser visto / baixado no site da cidade, ou os indivíduos podem pegar uma cópia impressa na divisão de promoção do escritório local.

Evacuação com animais de estimação

Os animais de estimação fazem parte de nossas famílias e, como proprietários, é nossa responsabilidade mantê-los seguros. Ao evacuar, você deve sempre planejar trazer seu animal de estimação junto com você. Como regra, a maioria dos locais de evacuação permite que os indivíduos tragam seus animais de estimação, mas em muitos casos, os animais de estimação são mantidos em quartos separados de seus donos. Dependendo da gravidade do desastre e do tipo de animal de estimação, pode haver uma chance de que os abrigos de evacuação não sejam capazes de aceitá-los. Para mais detalhes, certifique-se de verificar com o departamento de promoção do escritório de sua região.

Regras para evacuar com animais de estimação:

- Para cães, certifique-se de que eles sejam mantidos na coleira, que suas coleiras estejam devidamente ajustadas (com folga suficiente para a largura do dedo de uma pessoa) 、 Deve ter os documentos de propriedade à mão e que comprove que são vacinados contra raiva, etc.
- Para cães e gatos pequenos, certifique-se de mantê-los em suas caixas de transporte.

Em abrigos de evacuação :

Nos abrigos de evacuação, os animais de estimação são mantidos do lado de fora em gaiolas. Isso é para ajudar a proteger outros indivíduos que podem ter alergias ou medo de certos animais. Ao evacuar, observe atentamente o comportamento e os hábitos do seu animal de estimação no banheiro, para que todos possam coabitar juntos sem problemas.

Informações

Divisão de Prevenção de Desastres: Tel. 504-2662 Fax. 504-2802

Centro de Direitos Animais : Tel . 243-6058 Fax. 243-6276

Várias divisões de promoção das regiões.

Região	Telefone	Fax	Região	Telefone	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	Saeki	943-9704	943-9718

Dia da Amizade da Cidade Irmã: Dia de Montreal



姉妹・友好都市の日記念イベント モントリオールの日

DIA: 10 de julho de 2022 (dom.)

TEMPO: 13:30 – 15:45

LOCAL: Loja de departamentos Fukuya, 6º andar, localização da estação JR Hiroshima,
Matsubara-cho, Minami-ku

TAXA DE ENTRADA: Gratuita

CONTEÚDO: Exposição de Montreal e Canadá, apresentação comemorativa e outros

INFORMAÇÕES: Fundação Centro de Paz e Cultura de Hiroshima, Divisão de Diversidade e
Inclusão da Cidade (Hiroshima Heiwa *Bunka Center* , *Kokusai Shimin Koryu Ka*)
Tel. 242-8879 Fax 242-7452

Cronograma de Coleta de Lixo nos Feriados



祝日等のごみの収集スケジュール

○ . . . O lixo é coletado ✕ . . . Lixo **NÃO** é coletado

Feriado nacional	Dias de lixo para: [Lixo Queimável / Garrafas Plásticas / Plásticos Recicláveis] Da sua região	Dias de lixo para: [Resíduos Recicláveis e Nocivos / Não Combustíveis / Outros] Da sua região
18 de julho [Dia do Mar]	○	○
11 de agosto [Dia da Montanha]	○	○
19 de setembro [Respeito pelos Idosos]	○	○

23 de setembro [Entrada do Outono]	○	○
10 de outubro [Dia do Esporte]	○	○
3 de novembro [Dia da Cultura]	×	○
23 de novembro [Dia de Ação de Graças do Trabalho]	×	○
29 de dezembro [Feriado de Ano Novo]	○	×
30 de dezembro [Feriado de Ano Novo]	○	×
31 de dezembro a 3 de janeiro [Feriado de Ano Novo]	×	×
9 de janeiro [Dia da maioridade]	○	○
23 de fevereiro [Aniversário do Imperador]	×	○
21 de março [Entrada da Primavera]	×	○

- ▶ O Dia Nacional da Fundação [11 de fevereiro] é um sábado, então o lixo **NÃO** será coletado.
- ▶ Certas regiões mudaram seus dias de coleta de lixo em janeiro. Confirme ao retirar o lixo.

INFORMAÇÕES: Secretaria de Meio Ambiente da Prefeitura, Divisão de Operações
(Kankyō Kyoku Gyōmu Dai-ichi Ka) Tel. 504-2220 Fax 504-2229

Nova taxa do Seguro Nacional de Saúde

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



A taxa usada para calcular o valor do Seguro Nacional de Saúde de cada família muda a cada ano fiscal. A taxa para o ano fiscal de 2022 já foi definida. Se sua família estiver inscrita no Seguro Nacional de Saúde, a cidade de Hiroshima enviará uma notificação sobre seu valor no dia 10 de junho .

Apoio aos afetados pelo COVID-19

Se você achar difícil fazer pagamentos de seguro nacional devido ao COVID-19 (por exemplo, sua renda prevista para o ano fiscal de 2022 é inferior a 30% de sua renda para o ano fiscal de 2021), você pode ter direito a adiamento ou redução de seus pagamentos de seguro nacional de saúde . Por favor, para mais detalhes consulte o escritório de sua região Divisão Nacional de Seguros e Pensões (*Hoken Nenkin Ka*).

INFORMAÇÕES: Divisão Nacional de Seguros e Pensões (Hoken Nenkin Ka) do escritório local

Região	Telefone	Fax	Região	Telefone	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

Expansão do pagamento de contas online por meio de aplicativos para smartphones

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



Pagamentos de seguro de saúde, bem como outras contas, agora podem ser pagos usando aplicativos de pagamento on-line, como PayPay e Line Pay, por meio de um dispositivo portátil!

Adicionando PayPay e LINE Pay

Ao usar aplicativos online, os usuários não precisarão mais se deslocar até a loja de conveniência ou banco local para pagar as contas! Basta baixar o aplicativo desejado e escanear o código impresso em seu extrato, agora você pode efetuar pagamentos no conforto de sua casa (ou de qualquer lugar)!

Até agora, as contas a seguir só podiam ser pagas com o aplicativo PayB, mas recentemente foram expandidas para incluir PayPay e LINE Pay. Para mais detalhes, não deixe de conferir o site da cidade.

Tipo de fatura/extrato	Divisão	Informações de contato.
Prêmio de seguro de saúde de idoso (mensalidade)	Divisão de Cuidados de Idoso (<i>Kaigo Hoken Ka</i>)	Tel. 504-2173 Fax 504-2136
<ul style="list-style-type: none"> • Prêmio do Seguro Nacional de Saúde (mensalidade) • Imposto Nacional de Seguro de Saúde 	Divisão Nacional de Seguros de Saúde e Pensões (<i>Hoken Nenkin Ka</i>)	Tel. 504-2159 Fax 504-2135
Prêmio de cuidados médicos para idosos em estágio avançado (taxa mensal)	Divisão Nacional de Seguros de Saúde e Pensões (<i>Hoken Nenkin Ka</i>)	Tel. 504-2158 Fax 504-2135
<ul style="list-style-type: none"> • Taxa para instalações do tipo berçário • Taxa de alimentação da creche (creche pública) 	Divisão de Cuidados Infantis e Planejamento Familiar (<i>Hoiku Kikaku Ka</i>)	Tel. 504-2153 Fax 504-2255

<ul style="list-style-type: none"> • Taxa Municipal de Habitação • Taxa de inquilino de loja de propriedade da cidade • Taxa de estacionamento de habitação municipal 	Divisão de Política de Habitação <i>(Jūtaku Seisaku Ka)</i>	Tel. 504-2395 Fax 504-2308
Taxa de almoço escolar	Divisão de Educação em Saúde <i>(Kenkō Kyōiku Ka)</i>	Tel. 504-2490 Fax 504-2328

Uma nota de cautela em relação ao pagamento online:

◎Para os seguintes casos, os pagamentos online não podem ser feitos. Por favor, certifique-se de pagar no escritório local, escritório de impostos da cidade ou banco:

- Extratos que não possuem código de barras impresso.
- Extratos totalizando mais de 300.000 ienes para um único pagamento.
- Extratos fora do prazo de pagamento.

◎Não são emitidos recibos para pagamentos online.

◎Por favor, tenha cuidado para evitar fazer pagamentos duplos.

Conheça os sinais - Previna a insolação

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



O início de junho marca o início da estação chuvosa e do verão no Japão. Com o calor e a umidade, aumenta o risco de insolação. No entanto, saber os sinais pode ajudar a manter você e aqueles que conhece seguros nesta temporada de verão.

O que é insolação?

É quando o corpo não consegue se refrescar devido a exposição ao ar livre por longos períodos de tempo no calor e umidade, ou mesmo dentro de casa, sem ventilação adequada, pode causar sintomas subitamente. Em casos extremos, a insolação pode levar à morte.

Sinais e sintomas

Os indicadores de insolação são tonturas, câibras musculares, dormência nas mãos e pés, dor de cabeça, náuseas, vômitos, letargia extrema, febre, desmaio, nevoeiro cerebral, espasmos musculares, etc.



Dicas e cuidados

- Encontre um local fresco e use roupas folgadas.
- Use pacotes de resfriamento na base do pescoço, axilas ou articulação do quadril.
- Use uma toalha úmida para refrescar a pele junto com um pequeno ventilador.
- Certifique-se de beber quantidades adequadas de água ou minerais.
- Se os sintomas se tornarem graves, não hesite em chamar uma ambulância!

Quando você não se sente bem, é mais fácil ter uma insolação.

Sempre tome cuidado se você não se sentir bem!



Métodos de prevenção

<p>Beber grande quantidade de líquidos</p> <p>Quando você começa a sentir sede, seu corpo já está levemente desidratado. Para combater isso, é melhor beber ao longo do dia, visando 1,2 litros no total.</p>	<p>Mantenha os quartos em uma temperatura confortável.</p> <p>A insolação pode ocorrer a qualquer hora, mesmo dentro de casa ou à noite. Por esta razão, é importante manter a temperatura do ar fresca, sendo a recomendação geral de 28°C e 55 a 65% de umidade (isto é apenas um guia. Ajuste-o de acordo com o que você sente).</p>
<p>Use roupas leves</p> <p>Recomenda-se usar roupas leves e folgadas que possam respirar bem. Se possível, evite sol direto. Quando estiver fora, não há problema em remover a máscara, mantendo a distância adequada.</p>	<p>Mantendo um estilo de vida saudável</p> <p>O exercício regular é importante para manter um estilo de vida saudável e promove a transpiração que o corpo usa para se refrescar, mas certifique-se de se acostumar ao calor antes de se exercitar.</p>

Manter-se hidratado é mais do que apenas água !

O líquido em nossos corpos contém elementos chamados minerais. Apenas bebendo água ou chá, você não consegue reabastecer as reservas deles no seu corpo!

Então, durante o verão, quando você estiver fora de casa, certifique-se de buscar bebidas que contenham sal ou minerais!



INFORMAÇÕES: Divisão de Promoção da Saúde (Kenō Suishin Ka)

Tel. 504-2290 Fax 504-2258

Vacina COVID-19: 4ª dose de reforço

新型コロナウイルスワクチン 「ひろしま市民と市政」6月15日号



Já está disponível uma 4ª dose da vacina COVID-19. Informações sobre as datas de início em Hiroshima, bem como a implementação geral, podem ser encontradas no site da cidade.

■ Tipos de vacinas

Serão usadas as vacinas Pfizer e Moderna.

■ Público-alvo para a 4ª vacina

Aqueles que já completaram 5 meses da 3ª dose e atendem aos seguintes critérios:

- Pessoas com 60 anos ou mais
 - Pessoas de 18 a 59 anos com uma condição médica baixa ou com alto risco de desenvolver doenças graves
- ※ Se não tiver certeza se se enquadra nesta categoria, é aconselhável consultar seu médico antes de receber a vacina.

■ Programação da vacina

Aqueles com 60 anos ou mais:

Cupons para a 4ª dose de reforço foram enviados para as pessoas que já tenham completado 5 meses da 3ª dose de reforço.

Pessoas de 18 a 59 anos com uma condição médica baixa ou com alto risco de desenvolver doenças graves:

Você deve se inscrever para receber o cupom para a 4ª dose de reforço. Para mais detalhes sobre como se inscrever, visite o site da cidade:

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

■ Tabela de locais de doses de reforço (a partir de 30 de maio de 2022)

Região	Nome do local	Tipo da Vacina	Abertura
Naka	Kamiya-cho Shareo (#307 área de compras subterrânea, Ote-machi 1-chome)	Pfizer	Qui./Sáb./Dom.
Asaminami	Aeon Mall Gion, 3F (2-1 Gion 3-chome)	Pfizer	Sex./Sáb./Dom.
Nishi	Hiroshima Marina Hop (14-35 Kanon-shin-machi 4-chome)	Moderna	Sex./Sáb.
	Nihontsūun Hiroshima shiten Nishi Hiroshima sōko (日本通運株) 広島支店西広島倉庫) (4-1 Kusatsu-ko 3-chome)	Moderna	Sex./Sáb.
Asakita	Across Plaza Koyo, 2F (30-38 Fukawa 5-chome)	Moderna	Sex./Sáb./Dom.

※ Consulte o site da cidade para mais informações.

INFORMAÇÕES:

Consulte o site da Cidade de Hiroshima, <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/english/list2370.html>.

Prefeitura de Hiroshima Centro de ligação do COVID-19

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

Multilingual: inglês, chinês, coreano, português, tagalo e vietnamita

Tel. 513-2847 Lines open 24/7 Fax. 211-3006

Subsídios médicos para famílias monoparentais

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



A cidade de Hiroshima fornece subsídios médicos para famílias monoparentais que morem em Hiroshima e têm seguro de saúde.

[Custos que podem ser subsidiados]

Copagamentos para tratamento médico segurado, excluindo custos de refeições ou acomodações durante internação.

[Quem pode receber?]

As pessoas que moram na cidade de Hiroshima, têm seguro de saúde e se enquadram em uma dos seguintes itens:

- Uma criança de família monoparental, o pai ou mãe que cuida dessa criança (elegível até 31 de março após o aniversário de 18 anos)
- Uma criança que não está sob os cuidados de seus pais e o tutor da criança é solteiro
- Pessoas em situações semelhantes às mencionadas acima

Nota: Este serviço tem critérios de renda. Por favor, entre em contato para detalhes.

[Como inscrever]

Traga seu cartão de seguro saúde, etc., para a Divisão de Bem-Estar do escritório local.

INFORMAÇÕES: Divisão de Bem-Estar do escritório local (Fukushi Ka)

Região	Telefone	Fax	Região	Telefone	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

☐ Salvo indicação em contrário, os serviços e páginas da Web mencionados provavelmente serão fornecidos apenas em japonês. Traduções de nomes próprios não são necessariamente traduções oficiais em português.

Editado & Publicado por:

Fundação Centro de Paz e Cultura de Hiroshima Divisão de Intercâmbio de Cidadãos Estrangeiros

1-5 Nakajima-cho, Naka-ku, Hiroshima, Japan 〒730-0811

TEL. 082-242-8879 FAX. 082-242-7452

E-mail: internat@pcf.city.hiroshima.jp Website: https://h-ircd.jp/pt/hiroshima_now

★ Para quem quiser se corresponder por e-mail, use o endereço acima.

