

Hiroshima NOW

7

2024

Español No. 27

Hiroshima NOW contiene información seleccionada del boletín oficial de Hiroshima (*Hiroshima Shimin to shisei*) boletín gratuito ofrecido por la ciudad. Este boletín mensual (Hiroshima NOW) es publicado en Inglés, Chino, Portugués, Español, Vietnamita y Japonés fácil. Todos los idiomas se encuentran disponibles en nuestra página web (h-ircd.jp/) o impresos en diversas instalaciones públicas.

Hiroshima Shimin to Shisei se encuentra disponible en la página web de la ciudad. También puede ser traducido por la app automática a varios idiomas (Inglés, Chino, Coreano, Portugués, Español, Vietnamita, Filipino)

Contenido

- Como evitar una insolación o golpe de calor
- Como prevenir infecciones alimentarias por campylobacter
- Vacuna contra el virus del papiloma humano
- Subsidio médico para hogares monoparentales
- Entrenamiento profesional público
- Solicitud para vivienda municipal más de agosto
- Coleta de basura días festivos julio y agosto
- Nihongo iine!: desastres naturales comunes en verano

Redactado y editado por:

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

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

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

Página Web: https://h-ircd.jp/es/hiroshima_now

Aquellos que deseen recibir el boletín por correo electrónico por favor envíe su petición a la siguiente dirección: internat@pcf.city.hiroshima.jp



Como evitar una insolacion o golpe de calor

熱中症を予防しましょう ひろしま市民と市政 6月15日号 (p2)

☀ El golpe de calor no solo sucede por exponerte al sol, también puede pasar estando dentro de casa.

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. Un golpe de calor puede provocar la muerte.

☀ Síntomas

- mareos ● entumecimiento en las manos y pies ● dolor de cabeza ● vomito
- extremo letargo ● confusión mental ● espamos musculares

☀ Recomendaciones en caso de síntomas

- Tome agua o electrolitos
- Encuentre un lugar fresco
- Pongáse bolsas frías en su cuello, axilas, ingle
- Si los síntomas son muy fuertes, llame una ambulancia



☀ Método de Prevención

Tome mucha agua

- Tome agua durante todo el día, incluso sin sed.
- Si usted suda mucho tome también electrolitos.

Evite contacto directo con el sol

- Utilice sombreros y sombrilla en la calle.
- Realice actividades en la sombra.
- En casa prenda el aire acondicionado, baje las persianas de las habitaciones.



Vista ropas frescas

- Vista prendas ligeras, holgadas y transpirables.

Cuide su cuerpo

- Haga ejercicios físicos de forma regular para promover la sudoración.
Manténgase saludable
- Las personas que se encuentran en baja forma física por sueño insuficiente, resaca, resfriado etc son bastante propensas a sufrir de una insolación.

Información: Departamento de Promoción a la Salud Tel. 082-504-2980

Como prevenir infecciones alimentarias por campylobacter

カンピロバクター食中毒にご注意を ひろしま市民と市政 6月1日号 (p1)

Las intoxicaciones alimentarias son comunes en verano. Es necesario cocinar bien los alimentos para evitar las intoxicaciones.

■ Campylobacter ¿qué es?

Es una bacteria presente en el intestino de animales, la principal vía de contaminación es el consumo de carne de cerdo, pollo y res poco cocinada.

■ Diarrea, fiebre, dolor abdominal que empiezan de 2 a 7 días después de la contaminación. Los síntomas duran por lo general una semana. Los más afectados son los niños y adultos mayores.

Como prevenir infecciones alimentarias por campylobacter

☑ Cocinar bien los alimentos

- No ingerir ni probar carnes o aves crudas ni medio crudas.



☑ Como prevenir la contaminación cruzada

- Separe los utensilios utilizados para preparar la carne cruda de los utensilios utilizados para preparar otros alimentos.
- Evite el contacto del jugo de la carne cruda con verduras frescas y otras comidas.
- Lave muy bien los utensilios después de manipular la carne cruda.

☑ Cocinar bien los alimentos

- Cocine la carne a una temperatura interna de 75 grados durante más de un minuto para eliminar la bacteria campylobacter por completo.
- Cocine muy bien las tripas de cerdo y carne molida.

Información: División de Saneamiento de Alimentos Tel. 082-241-7434

Vacuna contra el virus del papiloma humano

HPV ワクチンは定期接種で ひろしま市民と市政 6月15日号 (p3)

La vacuna contra el VPH te protege contra el virus del Papiloma Humano, que puede causar cáncer de cuello uterino. Conozca los beneficios y riesgos de la vacuna. La vacuna es gratuita. En la mayoría de los casos el cáncer de cuello uterino es causado por el virus del Papiloma Humano.

La vacuna VPH es considerada como un método de prevención, y la prueba para el cáncer del cuello uterino puede diagnosticar el cáncer en etapa temprana.

■ Beneficios y riesgos de la vacuna

Desde 2023 (año Reiwa 5) se utiliza la vacuna 9-valente contra el VPH. Esta vacuna tiene el potencial de prevenir del 80-90% el cáncer de cuello uterino. No obstante, igual a otras vacunas, puede causar efectos secundarios.

Información: vea la página web ministerio de salud y bienestar social.

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html>

Vacuna contra el HPV

■ Quienes

Mujeres que no han sido vacunadas y corresponden uno de los siguientes casos:

- 1-Mujeres estudiantes del sexto año de primaria al primero año de bachillerato
- 2-Mujeres que nacieron entre el 2 de abril de 1997 (año heisei 9) al 1 de abril de 2008 (año heisei 20)

* Mujeres que pertenecen al grupo 2 corresponden al grupo catch up (inmunización de rescate) "catch up (inmunización de rescate)". Para más información vea "catch up (inmunización de rescate)" abajo.

■ Número de veces, intervalo

Como regla general es posible recibir 2 o 3 dosis de la misma vacuna. La cantidad y el intervalo depende del tipo de la vacuna y la edad de la persona.

■ Puntos de atención

Aquellos que no respeten el número de veces o intervalo de vacunación, tendrán que pagar por su vacuna. En este caso, mujeres que sufran alguna clase de daño físico, después de recibir la vacuna, no tendrán derecho a compensación.

■ Como recibir la vacuna

1-Presente su libreta de maternidad, Tarjeta de Salud etc a la institución médica

* Los cupones de vacunación, cuestionario para de vacunación se encuentran disponibles en la institución médica.

2-Reciba la vacuna.

* Más información acerca de catch up (inmunización de rescate) vea:

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/72/2951.html>



Catch up (Inmunización de rescate)

Las mujeres que correspondan al grupo de Catch up (Inmunización de rescate) deben empezar a vacunarse en el verano deste año.

Mujeres que perdieron su oportunidad de vacunarse, durante el periodo de suspensión de recomendación, pertenecen al grupo catch up (inmunización de rescate) y tienen derecho a vacunarse.

Será posible recibir la vacunación gratuita de Catch up (inmunización de rescate) hasta el 31 de marzo de 2025 (año Reiwa 7). Se necesita el periodo de 6 meses para completar las 3 vacunas. Por esta razón, se requiere empezar la vacunación el verano deste año, hasta el 31 de marzo de 2025 (año reiwa 7).

Más información acerca del programa de catch up (inmunización de rescate) vea la página web de la ciudad de Hiroshima.

Información: Sección de promoción de la salud Tel. 082-504-2882

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 (p4)

■ Quienes

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.

■ Costos que pueden ser subsidiados

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

■ Como solicitar

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

Información: Municipalidad, Sección de Bienestar

Municipalidad	Tel.	Fax
Nakaku	082-504-2569	082-504-2175
Higashiku	082-568-7733	082-568-7781
Minamiku	082-250-4131	082-254-9184
Nishiku	082-294-6342	082-294-6311
Asaminamiku	082-831-4945	082-870-2255
Asakitaku	082-819-0605	082-819-0602
Akiku	082-821-2813	082-821-2832
Saekiku	082-943-9732	082-923-1611



Entrenamiento profesional público

公的職業訓練のご利用を ひろしま市民と市政 6月1日号 (p2)

Entrenamiento profesional público ofrecido por la ciudad de Hiroshima, prefectura de Hiroshima y el estado.

Entrenamiento profesional público (entrenamiento hello)

Entrenamiento para obtener conocimiento técnico para conseguirse un trabajo. Se encuentran disponibles cursos de cuidado de enfermos, trabajo de oficina, IT. El curso es gratuito (no obstante puede haber alguna parte del curso que requiere pago, el interesado debe pagar por sus libros.) Personas que corresponden al seguro desempleo y personas que no corresponden al seguro desempleo pueden tomar el curso.

Información Ministerio del Trabajo de Hiroshima (Japonés).



Sistema de subsidio a persona que busca trabajo

Sistema que otorga 100 mil yenes a personas que estén buscando trabajo y tomándose un curso de capacitación laboral.

Hay ciertas condiciones para recibir este subsidio mensual mientras se toma la capacitación laboral. Para más detalles consulte el Hello Work más cercano a usted.



Hello work

Hello work	Tel.	Dirección
Hello work Hiroshima	082-223-8609	中区上八丁堀 8-2 広島清水ビル1から4階 Nakaku kami hachobori 8-2 Hiroshima shimizu biru (del primer al cuarto piso)
Hello work Hiroshima Higashi	082-264-8609	東区光が丘 13-7 Higashi Higaoka 13-7
Hello work Kabe	082-815-8609	安佐北区可部南 3-3-36 Asa kitaku kabe minami 3-3-36

Información: Sección de promoción laboral Tel. 082-504-2244

Solicitud para vivienda municipal más de agosto

市営住宅 8月の募集

Las personas que cumplan con los requisitos, pueden solicitar vivienda municipal. Más información vea la página web de Hiroshima.

- Página web de Hiroshima "Vivienda Municipal" (Japonés)
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/jyuutaku/6265.html>



*A partir de abril de 2021 las personas con el Certificado de Asociación (Registro de unión entre personas del mismo sexo) podrán solicitar vivienda municipal.

Suscripción pública para viviendas municipales agosto de 2024

Anuncio de suscripción	Periodo de solicitud
1 de agosto (jueves)	Del 7 (miércoles) al 9 (viernes) de agosto

★ Es posible solicitar viviendas fuera del periodo de solicitud mencionado, desde que hayan habitaciones disponibles.

Para más información, consulte la página web de la municipalidad (Japonés)
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/jyuutaku/6267.html>



Donde obtener la lista de viviendas municipales disponibles

▶ Departamento de política de viviendas (Municipalidad de Hiroshima) 5º piso y el Departamento de edificación, municipalidad de cada distrito.

Lunes a viernes de 8:30 a 17:15.

Cerrado: festivos nacionales, del 29 de diciembre al 3 de enero.



▶ Ventanilla de servicio, municipalidad (Central Abastecedora de Agua 1º piso, Oficina de Motomachi)

- Lunes a viernes de 8:30 a 18:30.

- Sabado, domingo, festivos nacionales, 6 de Agosto de 9:00 a 18:30.

Cerrado: del 29 de diciembre al 3 de enero.

▶ Sede del gobierno provincial 1º y 5º piso, Sección de Edificación

* La lista de viviendas municipales disponibles se encuentra también en la pagina web de la ciudad de Hiroshima. す。

* Para averiguar la ubicación de las viviendas vea el "mapa de viviendas municipales de la Ciudad de Hiroshima".

● Pagina web Ciudad de Hiroshima "Viviendas Municipales" (Japonés)

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/jyuutaku/6265.html>



● Pagina web Ciudad de Hiroshima "Mapa de Viviendas Municipales de la Ciudad de Hiroshima" (Japonés)

<https://www.midori-gr.com/hiroshima-shiei/info/map.html>



Como solicitar

Elija una vivienda de la lista de viviendas municipales seleccionadas, rellene el formulario de solicitud, y solicite por correo electrónico, correo o directamente en la municipalidad.

(1) Correo electrónico

Posible solicitar 24 horas diárias (a partir de la 8:30 de la mañana el primero día del periodo de solicitud)

(2) Correo

Envíe la solicitud y postal en el sobre para envío.

* El formulario de solicitud, postal y sobre de envío se encuentran adjuntos al manual de viviendas municipales de Hiroshima.

* Serán aceptadas las solicitudes selladas con la fecha del último día de solicitud (solamente las solicitudes que lleguen al departamento de edificación hasta el jueves de la semana siguiente).

(3) Directamente

Posible solicitar directamente en la ventanilla de cada municipalidad de las 9:00 a las 17:00.

* No se requiere presentar el registro de residencia o certificado de ingresos para solicitar.

Presente dichos documentos en la segunda inspección una vez sea candidato para ocupar una vivienda.

Información: Sección de edificación

Distrito	Teléfono	Distrito	Teléfono
Nakaku	082-504-2578	Asaminamiku	082-831-4954
Higashiku	082-568-7744	Asakitaku	082-819-3937
Minamiku	082-250-8959	Akiku	082-821-4928
Nishiku	082-532-0949	Saekiku	082-943-9744

Coleta de basura días festivos julio y agosto

2024年7月と8月のごみの収集スケジュール

Día de coleta de basura

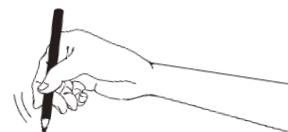
En los días festivos trasladados al día lunes, 15 de julio (lunes) "día del mar" y 12 de Agosto (lunes) "día de la montaña" habrá coleta de basura.

Información: Página web de la ciudad de Hiroshima →

Oficina del medio ambiente Tel. 082-504-2220



Nihongo iine! にほんご いいね!



Presentamos palabras en Japonés que "habría sido útil si hubiera sabido".

Desastres naturales comunes en verano en Japonés

大雨	おおあめ ooame	lluvia torrencial.	
ゲリラ豪雨	げりら ごうう gerira gou	tormentas de guerrilla (fuertes y repentinos aguaceros causados por lluvias intensas)	
線状降水帯	せんじょう こうすいたい senjoukousuitai	zona de precipitación linear (zona de lluvia intensa y prolongada).	
洪水	こうずい kouzui	inundación (rios desbordados).	
浸水	しんすい shinsui	inundación (casas inundadas).	
土砂災害	どしゃさいがい dosha saigai	desastres causados por deslizamiento de tierras.	
避難	ひなん hinan	refugiarse.	
避難場所	ひなんばしょ hinan basho	lugar de refugio "指定緊急避難場所" (shitei kinkyu hinan basho) Lugar de refugio generalmente ubicado en parques.	
避難所	ひなんじょ hinanjo	abrigo.	