

Hiroshima NOW

No. 39
2025. 7

Hiroshima NOW é um Jornalzinho de Avisos formado a partir de uma coleção de artigos retirados de *Hiroshima Shimin to Shisei*, um jornal gratuito produzido pela cidade. Este boletim mensal, Hiroshima NOW, é publicado em inglês, chinês, português, espanhol, vietnamita e japonês simplificado. Eles estão todos disponíveis em nosso site (https://h-ircd.jp/hiroshima_now) ou impressos em vários estabelecimentos públicos.

Para quem quiser receber o informativo Hiroshima NOW por e-mail, use o endereço:

Email: internat@pcf.city.hiroshima.jp

Hiroshima Shimin to Shisei está disponível para visualização no site da cidade. Também pode ser traduzido através de um aplicativo de tradução automática em vários idiomas.

Conteúdo

- Cuidado com a intoxicação alimentar por *Campylobacter*
- Assistência médica para famílias monoparentais
- Agende sua vacinação contra o HPV
- Prevenir insolação
- Economize energia tomando medidas para reduzir o calor
- Revisando as regras do ciclismo
- Coleta de lixo nos feriados de julho e agosto de 2025

Editado & Publicado por:

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

1-5 Nakajima-cho, Naka-ku, Hiroshima, Japão 730-0811

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

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



Cuidado com a intoxicação alimentar por Campylobacter

カンピロバクター食中毒に注意 「ひろしま市民と市政」6月1日号 (p3)

Nesta época do ano, quando a umidade e as temperaturas são altas, a intoxicação alimentar bacteriana é mais provável de ocorrer. A intoxicação alimentar pode ser prevenida aquecendo, lavando e desinfetando os alimentos.

■ O que é Campylobacter?

Campylobacter é uma bactéria que vive principalmente nos intestinos de frangos, porcos e vacas. A bactéria é transferida para a carne durante o processamento, portanto, há uma alta probabilidade de que a carne contenha Campylobacter. De acordo com uma pesquisa do Centro de Saúde da Cidade de Hiroshima, Campylobacter foi detectado em aproximadamente 80% dos frangos comercialmente disponíveis.

■ O que acontece se eu pegar Campylobacter?

Se você estiver infectado com Campylobacter, desenvolverá diarreia, febre, dor abdominal, etc., após 2 a 7 dias. A recuperação leva cerca de uma semana. Crianças e idosos podem ficar gravemente doentes se forem infectados com Campylobacter.

Três pontos para prevenir intoxicação alimentar

Não coma carne crua ou malpassada

- Evite comer pratos de frango cru ou malpassado
- Não coma carne crua ou semi-crua
- Tenha cuidado com o cozimento em baixa temperatura



Evita que bactérias sejam transferidas para outros alimentos

- Tenha cuidado para não deixar que o suco da carne entre em contato com vegetais crus ou alimentos cozidos
- Lave as mãos após manusear carne
- Use utensílios de cozinha separados para carne e vegetais. Lave-os e desinfete-os cuidadosamente após o uso.

Cozinhe bem a carne

- Tenha cuidado especial com miúdos e carne moída, pois podem conter bactérias.
- Cozinhe a carne completamente até que o centro mude de cor (aqueça o centro a 75°C ou mais por pelo menos 1 minuto).

☀️ O verão é a estação em que há mais oportunidades para fazer churrascos e outros eventos. Preste atenção a estes três pontos para prevenir intoxicações alimentares.

Consultas: Divisão de Alimentos e Saúde Tel. 082-241-7434



Assistência médica 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 (p4)

■ Público-alvo

Aqueles que vivem na cidade de Hiroshima, estão inscritos em um seguro de saúde e se enquadram em qualquer uma das seguintes categorias: 1, 2 ou 3.

1. Crianças em famílias monoparentais (aquelas que ainda não completaram 18 anos até o primeiro dia 31 de março de sua vida) e a mãe ou o pai sustenta a criança.
2. Crianças sem pais e pessoas sem cônjuge que esteja sustentando ou criando uma criança
3. Outras pessoas em situações semelhantes a 1 e 2

* Há requisitos de renda. Para mais informações, entre em contato com a Prefeitura de Hiroshima.

■ Detalhes da assistência

Subsidiaremos a parte paga pelo paciente do tratamento médico segurado, excluindo custos de alimentação e acomodação durante a hospitalização.

■ Como se candidatar

Por favor, faça a solicitação no departamento de assistência social do escritório da sua região, levando seu cartão de seguro saúde My Number ou outros documentos.

Consultas: Seção de Bem-Estar da sua região

Região	Telefone	Região	Telefone
Naka-ku	082-504-2569	Asaminami-ku	082-831-4945
Higashi-ku	082-568-7733	Asakita-ku	082-819-0605
Minami-ku	082-250-4131	Aki-ku	082-821-2813
Nishi-ku	082-294-6342	Saeki-ku	082-943-9732

Agende sua vacinação contra o HPV

HPV ワクチンの接種は計画的に 「ひろしま市民と市政」 6月15日号 (p3)

A vacinação de rotina contra o HPV, uma vacina para prevenir o câncer cervical, requer três doses em intervalos regulares. O tempo para completar as três doses é de cerca de seis meses.

Em particular, as mulheres que são equivalentes a estudantes do primeiro ano do ensino médio (15 anos em 1º de abril de 2025) podem receber a vacina com recursos públicos até 31 de março de 2026. As mulheres elegíveis que ainda não receberam pelo menos uma dose devem começar a receber a vacina por volta do verão deste ano.

★ A maioria dos cânceres cervicais é causada pela infecção pelo papilomavírus humano (HPV). Para preveni-lo, é importante tomar a vacina contra o HPV e fazer o rastreamento para detecção precoce.

Cupons de vacinação e formulários de pré-exame foram enviados às pessoas elegíveis.

A população-alvo da vacina contra o HPV em 2025 serão meninas nascidas entre 2 de abril de 2009 e 1º de abril de 2014.

Os cartões de vacinação e os formulários de pré-exame foram enviados aos elegíveis para a vacinação no final de maio. Caso ainda não tenha recebido o seu, entre em contato com o centro de saúde do seu bairro.

Centro de Saúde Ward

Ala	Telefone.	Ala	Telefone.
Naka-ku	082-504-2528	Asaminami-ku	082-831-4942
Higashi-ku	082-568-7729	Asakita-ku	082-819-0586
Minami-ku	082-250-4108	Aki-ku	082-821-2809
Nishi-ku	082-294-6235	Saeki-ku	082-943-9731

Existe uma medida transitória que permite que você receba a vacina contra o HPV com recursos públicos.

Se estiver sujeito às medidas de transição listadas abaixo e desejar receber a vacina com recursos públicos, considere planejar receber sua segunda e terceira doses da vacina até 31 de março de 2026.

■ Aqueles que são elegíveis para medidas transitórias

Pessoas que nasceram de 1997 e 1 de abril de 2009 que receberam pelo menos uma dose da vacina contra o HPV como parte da vacinação de reforço realizada entre 1 de abril de 2022 e 31 de março de 2025.

■ Período de medidas transitórias

Até 31 de março de 2026

* Deve haver um intervalo de pelo menos três meses entre a segunda e a terceira doses. Aqueles que desejam receber a segunda e a terceira doses da vacina, com recursos públicos, até 31 de março de 2026, devem receber a segunda dose até o final de dezembro de 2025, no máximo.

Para mais informações, consulte o site da Prefeitura de Hiroshima.

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/medical/1021221/1027984/1022962.html>



Consultas: Divisão de Promoção da Saúde Tel. 082-504-2882

Prevenir insolação

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)

O calor está chegando. É importante entender o que é insolação e como preveni-la.

☹️ Você pode ter insolação tanto em ambientes fechados quanto ao ar livre.

A insolação é uma condição que ocorre quando a função de termorregulação do corpo não funciona adequadamente devido à exposição a um ambiente quente e úmido, e o calor se acumula dentro do corpo. Pode ocorrer não apenas em ambientes externos, mas também internos. Em casos graves, pode ser fatal.

☀️ Os principais sintomas da insolação

- Tontura ●, dormência nas mãos e pés, ● dor de cabeça ●, vômito
- Consciência prejudicada, convulsões, etc.



☀️ Medidas para prevenir insolação

Beba bastante água

- ◆ Quando você transpira muito, reponha o sal bebendo não apenas água, mas também bebidas esportivas.

Evite o calor

- ◆ Use ar condicionado em ambientes internos e use cortinas para bloquear a luz solar direta.

Use roupas leves

- ◆ Escolha roupas respiráveis e de secagem rápida

Preparando-se para o calor e cuidando da sua saúde

- ◆ Ao praticar exercícios moderados e adquirir o hábito de suar, você pode tornar seu corpo menos suscetível à insolação.

🚨 Verifique se há alertas de insolação

Os alertas de insolação são emitidos pelo governo no dia anterior ou na manhã do dia em que o risco de insolação é alto. Ao consultar a previsão do tempo, certifique-se de verificar se um alerta de insolação foi emitido, juntamente com a previsão do tempo e a temperatura.

😊 Use um abrigo de resfriamento

Abrigos de resfriamento (instalações designadas de evacuação por calor) são instalações designadas pela prefeitura para uso por qualquer pessoa quando um alerta especial de insolação é emitido. Centros comunitários, bibliotecas, shoppings, farmácias, etc., equipados com ar-condicionado, são designados como abrigos de resfriamento. Existem cerca de 170 instalações desse tipo na cidade de Hiroshima.

*Um "alerta especial de insolação" é emitido quando há previsão de calor perigoso sem precedentes.

Informações:

- Em caso de insolação, **entre em contato com a Divisão de Promoção da Saúde**
Tel.082-504-2980.
- Alertas de insolação: **Divisão de Prevenção do Aquecimento Global**
Tel. 082-504-2185



Economize energia tomando medidas para reduzir o calor

暑さを和らげる工夫で節電を 「ひろしま市民と市政」 6月15日号 (p2)

Durante os meses quentes de verão, consumimos muita energia com o uso de ar-condicionado e outros aparelhos. Vamos encontrar maneiras de moderar o calor e trabalhar para economizar energia. Cada um de nós, que trabalha e mora em casa e no local de trabalho, deve estar atento à economia de energia e tomar medidas para ajudar a prevenir o aquecimento global.

Tente encontrar maneiras de reduzir o calor

Vamos reduzir o consumo desnecessário de energia incorporando maneiras de passar um verão confortável sem depender excessivamente do ar condicionado, como o "Cool Biz", um estilo de vida que usa vários métodos para passar um verão confortável sem depender excessivamente do ar condicionado, e o "Cool Share", que reduz o consumo de eletricidade ao compartilhar o ar condicionado no mesmo espaço.

Medidas de economia de energia e eletricidade para o lar

◆ Ar condicionado

- ◆ Tenha cuidado para não esfriar muito o ambiente
- ◆ Limpe o filtro regularmente
- ◆ Use cortinas para reduzir a luz do sol que entra pelas janelas



◆ Geladeira

- ◆ Não coloque muita coisa
- ◆ Não abra e feche a porta da geladeira desnecessariamente



◆ Televisão

- ◆ Defina o "Modo de Economia de Energia". Ajuste o brilho da tela.
- Quando não estiver assistindo TV, desligue a alimentação principal, não o controle remoto.



◆ Lavagem do assento do vaso sanitário com água morna

- ◆ Use a função de desligamento com água quente e a função de economia de energia do temporizador (desconecte o aparelho quando não estiver em uso)
- ◆ Feche a tampa do vaso sanitário quando não estiver em uso
- ◆ Ajuste a temperatura do assento do vaso sanitário e da água de lavagem para um nível baixo



Dicas para se manter confortável nos dias quentes de verão

Use folhas de gel refrescantes e outros produtos refrescantes

Escolha roupas feitas de materiais respiráveis, como linho e algodão.

Para dúvidas, entre em contato com a Divisão de Prevenção do Aquecimento Global pelo telefone 082-504-2185.

Revisando as regras do ciclismo

自転車のルールを再確認しよう

◆ Bicicleta é um veículo

De acordo com a Lei de Trânsito Rodoviário, as bicicletas são tratadas como veículos leves e, em princípio, são obrigadas a circular nas ruas.

Ao andar de bicicleta, siga as regras e a etiqueta de trânsito e dirija com segurança.

◆ Cinco regras para andar de bicicleta com segurança

1. Em princípio, as bicicletas devem circular no lado esquerdo da estrada.

A exceção é andar na calçada. Ao andar na calçada, dê passagem aos pedestres.

2. Obedeça aos semáforos e placas de pare nos cruzamentos e certifique-se de que seja seguro.

3. Por favor, acenda as luzes à noite.

4. É proibido beber e dirigir.

5. Por favor, use capacete.



👉 A partir de 1º de novembro de 2024, as penalidades serão reforçadas para quem usar o celular enquanto anda de bicicleta, ou andar de bicicleta após consumir álcool, da seguinte forma:

- ✅ Usar um telefone celular → Prisão de até um ano ou multa de até 300.000 ienes
- ✅ Dirigir sob influência de álcool: Prisão de até 3 anos ou multa de até 500.000 ienes

Além disso, há penalidades para aqueles que conscientemente incentivam alguém a beber álcool enquanto andam de bicicleta, andam de bicicleta com alguém que bebeu ou emprestam uma bicicleta para alguém que bebeu.



◆ Ao andar de bicicleta, use capacete!

◆ É importante usar capacete

Para reduzir os danos causados por acidentes de bicicleta, é importante proteger a cabeça.

Aproximadamente 60% das pessoas que morrem enquanto andam de bicicleta sofrem ferimentos fatais na cabeça.

Além disso, pessoas que não usam capacetes têm 2,4 vezes mais chances de morrer em acidentes de bicicleta do que aquelas que usam capacetes.

◆ Como escolher um capacete

Tente usar um capacete que:

- Itens com marcas de segurança, como a marca SG
- Adapta-se ao tamanho da sua cabeça



- ◆ Pontos a lembrar ao usar um capacete
 - Aperte bem a tira do queixo
 - Ao usá-lo, tome cuidado para que ele não escorregue, mesmo quando você balança a cabeça.

Consultas: Divisão de Promoção do Desenvolvimento da Cidade da Bicicleta Tel. 082-504-2349

Coleta de lixo nos feriados de julho e agosto de 2025

2025年7月と8月の祝休日のごみの収集について

O "Dia da Marinha" de 21 de julho (segunda-feira) e o "Dia da Montanha" de 11 de agosto (segunda-feira) são feriados nacionais japoneses, mas a coleta de lixo será realizada normalmente. Por favor, coloque seu lixo na área designada até as 8:30.

Para obter informações sobre como descartar o lixo doméstico, consulte também o site da Prefeitura de Hiroshima. <https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/kateigomi/363649.html>

Para mais informações, ligue para o seguinte número:

Consultas: Divisão de Negócios 1 Tel. 082-504-2220



Se você tiver algum problema, com o idioma japonês, entre em contato com o escritório abaixo:

Sala de Consultas para Residentes estrangeiros da Cidade de Hiroshima e Região de Aki

Telefone: 082-241-5010

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

Dias e Horários de Funcionamento: Segunda a Sexta das 9:00 às 16:00

Fechado: sábados, domingos e feriados nacionais, 6 de agosto

e feriados de Ano Novo (29 de dezembro a 3 de janeiro)

Idiomas: chinês, português, espanhol, vietnamita, inglês e filipino

* o idioma filipino só está disponível na sexta-feira, 1.^a e 3.^a Quarta-feira