



Ichihara

Informação Pública (広報いちはら)

No: 1514

15/06/2018

PORTUGUÊS

Edição Português: No 259

Tradução: Ichihara Shi Kokusai Kouryuu Kyoukai ☎ 23-9826

(Associação de Intercâmbio Internacional da Cidade de Ichihara)

<http://www.city.ichihara.chiba.jp/>

ÍNDICE

Centro de Emergência. Enfermidade Repentina.....	1
Plantão Médico no Sabado / Domingo.....	1
Cuidados e Fitness pós parto.....	1
Vacinação Encefalite Japonesa.....	2
Cuidados Preventivos contra o Calor.....	2
Aula sobre Alimentação Infantil.....	3
Sistema de Apoio à Criação de Filhos.....	3
Programas de Preservação Ambiental.....	3
Eventos e Informações.....	4

PLANTÃO MÉDICO - DOMINGO E FERIADO

Horário : 9:00 ~ 17:00

JUNHO	Clínica	☎
17	C. Tokumasa (Goi Chū Higashi) *Geral	22-5500
	C. Uchida (Anesaki)	61-1201
	C. Otorino laringo Ogura (Goi Chū Higashi)	21-4187
24	C. Chiharadai Minami (Chiharadai Minami) *Geral	75-7511
	C. Orto Cirur. Ichihara (Yawata) *Cirurg	43-1656
	C. Maternidade Muneta (Neda)	24-4103



Guia de tratamento médico para as enfermidades repentinas

(急病診療案内 Kyuubyou Shinryou Annai)

Centro de Emergência ☎21-5771

Clin. Geral (Naika) Pediatría (Shounika)	De 2ª ~ Sábado	20:30~23:30hs 9:00~17:00hs
	Domingo e Feriado	20:30~23:30hs
Dentista (Shika)	Sábado	20:30~23:30hs
	Domingo e Feriado	9:00~12:00hs

Pronto Socorro Noturno

Horário: 23:30 ~ 8:00hs

No caso de uso, confirmar previamente por telefone ☎ 22-0101

Informações Tratamento de Emergência

Guia de Telefone ☎22-0101

(no dia apartir das 8:00hs)

CONSULTA TELEFÔNICA PARA DOENÇAS INFANTIL REPENTINAS

(こども急病電話相談 Kodomo kyuubyou denwa soudan)

Em caso de alteração repentina na saúde da criança. Orientação sobre levar ao médico ou ficar apenas em observação.

☎ # 8000 (para TEL push kaisen)

☎043(242)9939

Atendimento todos os dias. Das 19:00 ~ 6:00hs.

DIAL 24 CONSULTA SOBRE TRATAMENTO MÉDICO

(いちはら健康。医療相談ダイヤル24 Ichihara kenkou.iryō soudan dial 24)

Dúvidas sobre doenças, preocupação com a saúde, parto, cuidados com a criança, cuidados do Idoso, informações sobre Instituições médicas.

☎0120-36-2415

24horas por dia, sem folga. Ligação e Consulta gratuita.

CONSULTA TELEFÔNICA PARA ALÍVIO DE EMERGÊNCIA

(救急安心電話相談 Kyūkyū anshin denwa soudan)

Orientação sobre ir ao hospital ou chamar a ambulância.

☎ # 7009 (para TEL push kaisen)

☎03(6735)8305

Das 18:00 ~ 23:00hs (De 2ª feira a Sábado)

Das 9:00 ~23:00hs (Domingo/Feriados/Final-Início ano)

CUIDADOS COM O CORPO. FITNESS Apos parto

(産後ボディケア。フィットネス教室 Sango body care fitness kyoushitsu)

Total de 2 aulas. Dia 18 e 25/Julho (4ª feira). Das 9:30 ~ 12:00hs. Hoken Center. 14 vagas. Para a mãe e o bebê que nasceu em Abril/2018. Valor ¥ 500 ienes. Exercícios com balance ball, cuidados pessoais. (Não é permitido a participação de irmãos. Pessoas com restrição de exercícios e grávidas não poderão participar. Pessoas em tratamento médico precisam apresentar a aprovação médica). Inscrição até 29/Junho. ☎23-1215.

VACINAÇÃO CONTRA ENCEFALITE JAPONESA

(日本脳炎予防接種 Nihon nouen yobou sesshu)

A transmissão ocorre por picada de mosquito. Sintomas de vômito, espasmos, etc.. Se previna antes do aumento de mosquito. As pessoas com idade de 9 anos até 19 anos que deixaram de tomar a vacina no período de 2005 em que o governo não recomendava a vacina contra a Encefalite Japonesa, poderão se vacinar gratuitamente.

		Destinado para Idade	Idade base para vacinação	Nº doses	Intervalo Vacinação
1º Fase	Inicial	6m a 7a6meses	3 anos	2	1 ~ 4 semanas
	Acrescimento	incompleto	4 anos	1	≈1 ano após a 1ª fase inicial
2º Fase		9a ~ 13anos incompleto	4ª ano primário	1	5anos após a dose de acrescimento da 1ª fase

HOKEN CENTER ☎23-1187

Prevenção de Doenças causadas pelo Calor

(熱中症対策 Necchuushou taisaku)

A alta temperatura e a alta umidade provoca o desequilíbrio de água e sal do nosso organismo, fazendo com que o mecanismo que controla a temperatura corporal não funcione e o calor fique acumulado dentro do organismo causando dor muscular, suor intenso, ânsia de vômito, mal estar (kentaikan). Quando é grave pode levar a inconsciência e até a morte.

O pico do aparecimento dessas doenças é em Julho e Agosto. Principalmente nos dias: 1) temperatura acima de 28°C, 2) umidade acima de 70%, 3) o dia que esquentou de repente, 4) dia que não tem vento, 5) dia seguinte à noite tropical.

Forma de prevenção> ● Procurar ter uma alimentação balanceada. ● Dormir o suficiente. ● Ingerir líquido com frequência. Mesmo não sentindo a garganta seca ou com sede. ● Fazer intervalo periodicamente. ● Quando estiver praticando esporte, não exagerar, descansar quando se sentir mal, usar chapéu, ingerir líquido esportivo quando suar muito. ● Quando estiver na torcida, gritar em voz alta, ficar muito tempo em pé propicia a ter a doença, portanto faça intervalo periódico e ingerir líquido esportivo esporadicamente. ● Quando estiver dentro de casa, controlar a temperatura ambiente, usar ventilador, ar condicionado. Ventilar e circular o ar do local. ● Quando estiver fora, procurar usar roupas frescas, de material que absorve a umidade, que seca rápido e é permeável à transpiração. Usar chapéu, entrar na sombra, ou em ambiente com ar condicionado. Resfriar o corpo usando toalha gelada, gelo, etc...

Primeiros Socorros> 1) levar para um local fresco: lugar com sombra e ventilação, ou ambiente com ar condicionado. 2) esfriar o corpo: afrouxar a roupa, esfriar as axilas, pescoço e outros locais onde passam as veias grossas. 3) ingerir líquido e sal: sport drink, água e bala de sal. 4) chamar a ambulância em caso de inconsciência ou quando não consegue tomar líquido por si só.

Cuidado especialmente com o idoso e criança> O idoso fica com redução na capacidade de controlar a temperatura corporal causando a dificuldade para sentir o calor, aumentando assim a probabilidade de se ter o problema dentro do ambiente fechado. E a criança ainda não possui o desenvolvimento completo da capacidade de controlar a temperatura corporal, devendo se tomar cuidado com o calor que sobe quando os raios solares atingem o solo.

Cuidado quando está dentro de quarto e sala> A doença não aparece apenas quando está fora de casa, em movimento e atividades. Quando se está em casa, dormindo, também pode ocorrer a doença.

HOKEN CENTER ☎23-1187

AULA SOBRE ALIMENTAÇÃO INFANTIL (幼児食教室 Youji shoku kyōshitsu)

Dia 31/Julho. Das 10 ~ 11:30hs. Hoken Center. Conversação, degustação de comida infantil. Destinado para crianças de 1^a8meses ~ 3anos incompletos que fizeram a consulta de saúde de 1^a6meses, cuja mãe possui preocupação em relação a alimentação. 10 vagas (mãe/criança). ¥100. Fazer inscrição até 24/Julho. ☎23-1215

SISTEMA DE APOIO Á CRIAÇÃO DE FILHOS

(いちはらの子育て支援制度を紹介 Ichihara no kosodate shien seido wo shoukai)

Há 1 ano foi inaugurado o Centro Neuvola que acompanha a gestação, parto e a criação do filho de forma contínua. O programa de apoio contínuo envolve:

- 1) Room MOM > entrevista individual com a grávida, realizado por enfermeira especialistas. É feito um planejamento de apoio individual de prestação de serviço durante o período de gestação, parto e criação, e é explicado sobre a orientação, acompanhamento, os serviços prestado e os benefícios existentes. É emitido a Caderneta Mãe/criança (boshi techou).
- 2) Antes e Após o parto – suporte de helper > nesse período de alteração e preocupação física e psicológica é enviado uma helper para auxiliar e reduzir o peso da tarefa de casa e cuidado das crianças. Há o subsídio para cobrir parte dessa despesa. Esse serviço é prestado durante a gravidez e até 6 meses após o parto (caso de feto múltiplo é 1 ano).
- 3) Cuidado após o parto > prestação de serviço de estadia por período curto (short stay)(→por 7 dias) ou serviço por 1 dia (day service)(→7 vezes), para consultar e checar o estado de saúde mãe e bebê. Esse serviço é prestado até 2 meses após o parto, para quem tem preocupação física e psicológica e não possui o apoio da família. É necessário fazer o pedido.
- 4) Informações eletrônicas - Caderneta Mãe/criança > Pelo PC ou celular, registrando a data de nascimento do bebê é possível administrar a saúde, o período de vacinação preventiva, anotar o peso, comprimento, foto, os familiares podem acessar e trocar informações diárias do bebê; e receber informações sobre criação de filhos da cidade.

Centro Neuvola (kosodate neuvola center) ☎23-1215

APRESENTAÇÃO DE PROGRAMAS DE PRESERVAÇÃO AMBIENTAL

(環境美化推進事業の取り組みを紹介 Kankyō bika suishin jigyō no torikumi wo shōkai)

Em Ichihara para manter o ambiente adequado para se viver, há várias determinações legais. As áreas próximas da estação JR Yawatajyuku, Goi, Anesaki, a rota 16 é determinado como área de importante embelezamento ambiental, com membros ativos e estimulando e com atividades educacionais.

É obrigatório remover os matos e administrar adequadamente os terrenos. Para remoção do mato: ★ pode solicitar para as empresas determinadas pelo município mediante o pagamento de ¥62 / 1 metro quadrado (dependendo da situação do terreno, é acrescido uma taxa); ★ pode fazer o pedido de empréstimo gratuito de uma máquina de cortar. O empréstimo é por até 7 dias, pode ser feito empréstimo de 2 máquinas/vez, e a despesa com o combustível fica por conta de quem emprestou.

Também é proibido por lei: a) jogar lixo, cigarro, latas, garrafas vazias nas ruas/calçadas; b) deixar fezes de animal nas ruas/calçadas; c) fumar andando.

Cada um respeitando as regras, manteremos a cidade limpa e bonita.

Setor de Medida de Despejo Ilegal (Fuhou Touki Taisaku Ka) ☎23-9858

EVENTOS E INFORMAÇÕES

Aula de Exercício físico para Saúde (5 aulas)> Início dia 10/Junho. Das 10~11:30hs. Nanohana Kan. 25 vagas para principiantes acima de 60 anos. Gratuito. Inscrição ☎92-1481

Observação de vida em volta das águas> Dia 21/Julho (se chover vai ser adiado para 27/Julho). Das 8:30~15:00hs. Observar a vida aquática nas proximidades de Ichihara Quod no Mori (ponto de encontro na prefeitura). 30 vagas (menor do primário tem que vir acompanhado de responsável). Gratuito. Inscrição até 29/Junho. ☎23-9867

Forma correta de manter um animal de estimação > Para quem possui cachorro de estimação: 1) fazer o registro e colocar a placa de licença (kansatsu) na coléra do cachorro. 2) fazer a a vacinação preventiva contra raiva e colocar o certificado da vacinação preventiva na coléra do cachorro. 3) não criar solto. 4) ao sair com o animal colocar coleira com guia curta de puxar. 5) ensinar e treinar o animal para não ferir e causar incômodo à pessoas e vizinhos. Ao criar dentro de casa, é possível proteger o animal de doenças contagiosas e do perigo de acidente de trânsito. A província de Chiba possui o centro de proteção ao animal, que realiza treinamento, ensina as formas corretas de criar, e envia treinador. ☎0476(93)5711

Forma de jogar galhos de árvore e mato no local de coleta de lixo > Neste período até Novembro, aumenta o volume de lixo de galhos de árvore e mato no local de coleta. Favor jogar no dia de lixo queimável e da seguinte forma: **Galhos de árvore**→ galhos de grossura de até 5 cm, cortar em comprimento até 50 cm, amarrar juntando em monte até 20 cm de circunferência, e jogar até 3 monte por vez. **Mato**→ retirar bem a terra que está grudado na raiz, deixar secar bem, colocar no saco de lixo queimável, e jogar até 2 sacos por vez. ☎23-9053

Lago jabujabu do Parque Kazusa Sarashina> Aberto no período de 1/Julho ~ 2/Setembro. O horário que é permitido entrar na água é das 9hs às 17hs. OBS→a) dia de chuva o lago é fechado; b) proibido entrar no lago jabujabu: crianças com fralda e animal; c) criança deve estar acompanhada de um responsável. Colabore para manter a higiene do lago. Procure manter condutas e boas maneiras para preservação da higiene local. ☎20-3555

Distribuição de semente de flor cosmos > No Dia do Cidadão (1/Outubro) para comemorar a data haverá vários eventos e distribuição de flores cosmos. Aberta a inscrição para entidades e grupos interessados em colaborar na divulgação da data. E interessados em receber as sementes da flor cosmos (pessoas e grupos com previsão para plantar terreno de mais de 100 m² em Ichihara. Inscrição até 13/Julho. ☎23-9822 FAX 21-1720

Junho - Mês da Educação Alimentar · Todo Dia 19 - Dia da Educação Alimentar> É uma oportunidade de sentar para comer toda a família reunida, aprofundar a comunicação, adquirir as boas maneiras na mesa de refeição, e ter a gratidão pelo alimento que tem. Faça um horário e mantenha esse momento em família.

