



Ooi!



ポルトガル語



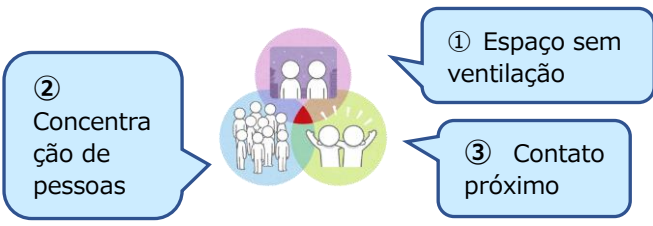
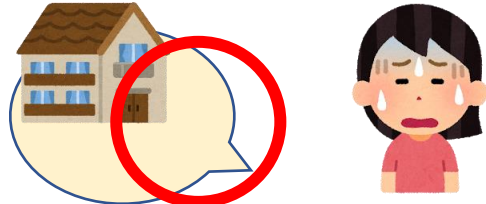
Publicação: Utsunomiya Internacional Plaza (UIP)
Edição: Utsunomiya City International Association (UCIA)
Tel. 028-616-1563 Fax. 028-616-1568
E-mail: u1820@city.utsunomiya.tochigi.jp
Utsunomiya, Babadori 4-1-1, Omotesando Square 5F







Índice: Página 2 Já fez a solicitação de Auxílio Emergencial; Utilize o tablet de tradução multilíngue
Página 3 Cuidado com insolação nechusho!; Tufão e chuva forte
Página 4 Exercícios para praticar em casa; Serviços oferecidos no UIP

Novo estilo de vida com as recomendações de prevenção ao novo coronavírus COVID-19

★ O que cada um pode fazer

<p>Lave com frequência as mãos</p>  <p>手を洗おう 消毒しよう</p> <p>Lavar as mãos com água e sabonete por 30 segundos. É recomendável higienizar os dedos e as mãos com álcool.</p>	<p>Utilize a máscara, não se esqueça da ética de tosse.</p>  <p>Quando não estiver usando a máscara cubra a boca e o nariz.</p> <p>Ao sair de casa use a máscara</p>
<p>Evite lugares quando 3 situações abaixo se juntam</p>  <p>① Espaço sem ventilação ② Concentração de pessoas ③ Contato próximo</p> <p>Troque o ar com frequência. Mantenha uma distância de 2m das pessoas.</p>	<p>Quando tiver febre ou gripe, descance em casa.</p> 

★ Previna-se da transmissão

<p>Compra</p>  <ul style="list-style-type: none"> •Vá quando há poucas pessoas. •Nas filas mantenha distância. •Compre pelo internet. 	<p>Trem ou ônibus</p>  <ul style="list-style-type: none"> •Se possível caminhe ou ande de bicicleta. •Não converse muito. •Evite o horário do rush.
<p>Prática de esporte ou passeio</p>  <ul style="list-style-type: none"> •Ir ao parque quando há poucas pessoas. •Faça jogging sozinho ou com 2 pessoas. 	<p>Refeições</p>  <ul style="list-style-type: none"> •Use o serviço de entrega ou de pegar. •Sirva a comida por pessoa. •Não compartilhe pratos e copos.

Já fez a solicitação da auxílio emergencial *Tokubetsu Kakutei Kyufukin*? Poderá receber ¥100.000.



▽ Auxílio

O auxílio emergencial de ¥100.000 por pessoa é pago como uma das medidas de ajuda devido ao novo coronavírus.

O auxílio é pago por família ao chefe de família.

▽ Beneficiário

O auxílio é pago as pessoas que tem o registro de residência no município de Utsunomiya no dia 27 de abril de 2020. Os estrangeiros com visto de turismo e com permanência ilegal não recebem.

▽ Prazo de inscrição Até 31 de agosto de 2020



Conferir em
multilíngue
como preencher

▽ Inscrição por correio

- ① A prefeitura enviará o formulário de requerimento ao chefe de família.
- ② Confira o nome, data de nascimento, endereço; no verso, termos de consentimento.

- ③ O chefe de família deve escrever a data da solicitação, telefone e assinar ou carimbar. No verso, escrever os dados da conta bancária do chefe de família.
- ④ Colar no requerimento
 - Cópia do Cartão de Permanência do chefe de família (na frente)
 - Cópia da caderneta ou cartão do banco do chefe de família (no verso)
- ⑤ Coloque o requerimento no envelope resposta verde.
- ⑥ Coloque o envelope num posto de correio.

▽ Depósito do auxílio

Após conferir as informações do requerimento que leva aproximadamente 2 semanas será depositado. No caso de haver erros levará um pouco mais tempo.

▽ Informações (em japonês)

Centro de Atendimento de Auxílio
Emergencial Tokubetsu Teigaku Kyufukin
☎ 028-688-8340



Utilize o tablet de tradução multilíngue



▽ Tablet de tradução

A pessoa que tiver dificuldades de comunicação nos procedimentos da prefeitura, solicite ao funcionário o tablet de tradução.

▽ Lugares onde há tablet de tradução

- Prefeitura de Utsunomiya (Centro de Informações, Departamentos de imposto Zeisei-ka, Nozei-ka, Shiminzei-ka, Departamento Civil Shimin-ka, Departamento de Assistência Social Seikatsu Fukushima Dai 1-ka, Dai 2-ka, Departamento da Criança Kodomo Katei-ka, Hoiku-ka)

- Subprefeituras Eki Higashi Shuchojo e Banba Shuchojo
- Posto de Saúde Hoken Yobo-ka
- International Plaza Kokusai Koryu Plaza

▽ Intérprete de 11 idiomas

- português, inglês, chinês, coreano, indonésio, tailandês, vietnamita, myanmar francês e espanhol.

▽ Tradução de 30 idiomas

- chinês de Taiwan, khmer, sinhala, filipino, hindi, holandês, alemão, nepalês, mongol etc.

▽ Informações International Plaza

☎ 028-616-1567

Cuidado com Insolação Nechusho!

Vamos tomar cuidado com insolação neste novo estilo de vida!



1. Vamos tirar máscara nas seguintes situações!

- quando a temperatura e umidade estiver alta
- quando manter uma distância de 2m das pessoas
- ao realizar trabalho ou exercício pesado

2. Vamos evitar o calor

- Ajuste a temperatura ambiente com ar condicionado, abra a janela com frequência para circular o ar.
- No horário quente não faça exercícios fora.
- Vista roupas leves.
- Use guarda-sol ou chapéu ao sair de casa.



3. Tome líquido com frequência, não espere sentir sede.

- Tome 1 a 2 litros por dia.
- Quando suar muito, tome bebida esportiva ou água com um pouco de sal.

4. Tome cuidado com o corpo

- Esteja atento a sua saúde, medindo a temperatura corporal todas as manhãs.
- Quando não estiver bem, descanse em casa.

5. Corpo resistente ao calor

- Vamos sempre praticar exercícios. Antes de começar tome líquido suficiente.

Tufão e chuva forte



Nas estações de verão e outono, ocorre tufu trazendo muitas chuvas e ventos fortes causando muitos danos.

Deixe preparado objetos para refugiar e verifique o local do refúgio.

Quando estiver chovendo muito, obtenha informações pela TV ou internet e refugie com rapidez.



Safety tips

(Informações de desastres)

Refúgio

- O refúgio é um local seguro para se proteger nos casos de desastre natural.
- Qualquer pessoa poderá se abrigar, no entanto, para se prevenir do contágio do novo coronavírus é recomendável pedir abrigo na casa de amigos ou parentes.
- No refúgio poderá receber alimentos, objetos de uso diário e informações úteis.

Poderá verificar os refúgios de Utsunomiya pelo homepage 




Exercícios para praticar em casa

O exercício aumenta a imunidade do corpo e ajuda a prevenir doenças.

Vamos mover o corpo fazendo os exercícios "Makiwari" que poderá fazer sozinho.


Fazer 3 vezes o conjunto de ① a ④ por dia.




① Abra as pernas na largura dos ombros e dobre as mãos na frente do corpo.



② Expire por 4 segundos e abaixe lentamente os quadris.

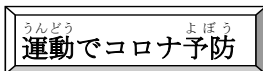


③ Erga os braços e abaixe lentamente para frente 5 vezes



④ Retorne na postura original lentamente por 3 segundos.

Buscar pelo You Tube.



Pesquisar

Vídeo por aqui.



Serviços de Utsunomiya International Plaza (UIP)

Consultas aos Estrangeiros

※Atendemos em outros idiomas com Tablet de tradução multilíngue.

		Espanhol Português	Vietnamita	Chinês	Tailandês	Inglês
UIP ☎028-616-1564	15:00-18:00	2a.feira	1a e 3a 2a.feira	3a.feir a	4a.feira	6a.feira
		quarto domingo (com reserva)				
Prefeitura ☎028-632-2834 (Horário de atendimento)	9:00-12:00	5a.feira		2a 5a.feir a		—
	14:00-17:00	5a.feira	2a 5a.feira	—	1a 5a.feira	3a 5a.feira
Consulta com Despachante Público ☎028-616-1564	15:00-17:00	terceira 2a.feira				

Serviço de Intérpretes

O intérprete acompanhará aos setores públicos auxiliando na comunicação.

🕒 de 2ª à sáb, das 8h30 às 19h
\$ ¥2.000 (2horas)/vez

O solicitante deve preencher o formulário e pagar o valor no UIP

Ooi! é publicado mensalmente em japonês, português, inglês, chinês, tailandês e vietnamita no site da UCIA, <https://www.ucia.or.jp>, poderá ler as edições anteriores.



E ler pelo Back number também