

Informativo

Junho de 2021

Prefeitura de Minowa 箕輪町役場

O informativo é publicado mensalmente pela prefeitura de Minowa.

〒399-4695 Nagano-ken.Kamiina-gun. Minowa-machi. Oaza Naka Minowa ,10298.

399-4695 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪 10298

TEL:0265-79-3111 内線・ramais: 1371/1720

Aos moradores [Notificação sobre a Vacina contra o coronavírus]



A nova Vacina-Corona (fabricada pela Pfizer) estará disponível para pessoas de 16~64 anos, porém, há diferenças no período de reservas em função da presença ou não de doenças subjacentes e de idade.

(1) Confirmação do período de sua própria reserva, período de vacinação

Reserva do dia para a 1º dose da vacinação
(não há necessidade da reserva para 2º dose)

A 2º dose da vacinação será reservada automaticamente
após 3 semanas, no mesmo local, dia da semana e horário.

Faça a reserva em seu horário conveniente para a 1º e 2º doses.

A 1º vacinação será na data, local, horário reservados.

A 2º vacinação será após 3 semanas, no mesmo local, dia semana, e horário.

1. Programação de reservas

Pessoas alvo	Início de reservas	Previsão de início da vacinação
Com doenças subjacentes	6/21 (月) 8 : 30~	final de Junho
Idade: anos 60~64 歳	6/28 (月) 8 : 30~	meados de Julho
55~59 歳	6/30 (水) 8 : 30~ <small>quarta-feira</small>	em Julho
50~54 歳	7/05 (月) 8 : 30~ <small>Segunda-feira</small>	meados de Julho
45~49 歳	7/19 (月) 8 : 30~	final de Julho
40~44 歳	7/26 (月) 8 : 30~	início de Agosto
35~39 歳	8/12 (月) 8 : 30~	meados de Agosto
16~34 歳	8/19 (月) 8 : 30~	início de Setembro

2. Método de reservas

Site de reservas pela Internet:
<https://jump.mrso.jp/203831/>



Telefone próprio para reservas: (seg. à sexta: 8:30~17:15) ☎0265-79-3190

* A reserva feito pelo telefone pode demorar algum tempo. Se possível, colabore com a reserva pela internet. (Em caso de dúvidas, venha à Prefeitura, ajudaremos a fazer reserva) ou envie e-mail para:

tabunka@town.minowa.lg.jp (escreva seu nome, endereço, data nascimento)

3. Local de Vacinação

Local	Seg.		Ter.		Qua.		Qui.		Sex.		Sáb.		Dom.	
	A	P	A	P	A	P	A	P	A	P	A	P	A	P
	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
Ashizawa Seikei Gueka Iin	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
Ikuyama Iin	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
Ihoku Clinic			○	○	○	○	○	○	○	○				
Kamiina Seikyo Byouin		○		○						○		○		
Shirozaki Naika Clinic	○	○	○	○	○	○				○	○	○		
Nakagawa Iin	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○		
Minowa Himawari Clinic	○	○	○	○	○	○				○	○	○		
Fukushima Iin					○									
Yabuhara Shounika Iin	○	○	○	○	○		○	○	○	○				
Yuukari no Mori Clinic	○	○	○	○	○		○	○	○	○				
Ina Prince Hotel		○		○		○		○		○				
Minowa Hoken Center												○	○	

4. O que levar:

- ① **Cupom de Vacinação contra novo coronavírus** (Contém adesivo de vacinação, favor, não retirar/destacar)
- ② **Formulário** (preencha antes e traga no dia)
- ③ **Formulário de verificação de saúde** (preencha antes e traga no dia. Entregue na recepção)
- ④ **Documentos que comprovem sua identidade** (carteira de motorista, my number card, cartão seguro)
- ⑤ **Caderneta de medicamentos** (para quem tem)

The image shows a '新型コロナウイルスワクチン接種クーポン券' (COVID-19 Vaccine Vaccination Coupon). It includes a header, a central message box stating '新型コロナウイルスワクチンを受けられます。費用負担はありません。' (You can receive the COVID-19 vaccine. There is no cost burden.), and a table for recording medical history. The table has columns for '接種種' (Vaccine Type), '接種した回数' (Number of times vaccinated), and '接種した日' (Date of vaccination). There are also fields for '接種場所' (Vaccination location) and '接種日時' (Vaccination date).

5. Precauções:

- ① 「Vista um casaco por cima de roupa manga curta」 etc. Use roupas fáceis de mostrar os ombros.
- ② Quem tiver temperatura corporal igual ou superior a 37,5°C, ou quem tiver pelo menos um [sim] ○ circulado nas questões, não poderá ser vacinado. Entre em contato imediatamente com o seguinte número de telefone. Telefone para cancelamentos: 0265-79-3190 (durante a semana 8:00~17:15)

O que fazer até o dia da vacinação:

Se você tiver uma doença subjacente, pergunte ao seu médico sobre a disponibilidade da Vacinação no momento de sua consulta regular.

1. A questão é se sua "condição está estável?" Fala-se que os risco de reações colaterais devido à Vacina é igual ao das pessoas em geral.
2. Por favor, decida por si mesmo se deseja ou não receber a vacina.
*Pode ser que você não consiga ser vacinado a menos que confirme com seu médico se você pode ou não ser vacinado. Certifique-se de fazer a verificação.

Precauções para fazer reserva:

Pessoas não idosas → Ao receber o cupom, faça uma reserva (telefone/internet).

Para mais detalhes, consulte a carta recebida.

- ① **É um sistema completo de reservas.**
Não pode ser vacinado sem fazer reserva antes.
- ② Por favor, certifique-se de nos contatar com antecedência se desejar alterar a data da reserva devido à más condições físicas ou horário inconveniente. Se vier repentinamente, a data marcada para vacinação pode atrasar.

O que é uma pessoa com uma condição médica subjacente?

Pessoas com condições médicas subjacentes são definidas como aquelas que se enquadram em qualquer um dos critérios a seguir:

1. **Aqueles que estão em tratamento e/ou internados devido à doenças descritas abaixo:**
 - ① Doença respiratória crônica
 - ② Doença cardíaca crônica (incluindo hipertensão)
 - ③ Doença renal crônica
 - ④ Doença hepática crônica (cirrose hepática, etc.)
 - ⑤ Diabetes sendo tratada com insulina ou medicamentos ou diabetes associada a outras doenças
 - ⑥ Doenças sanguíneas (exceto anemia por deficiência de ferro)
 - ⑦ Doenças que prejudicam e reduzem o funcionamento sistema imunológico (incluindo tumores malignos em tratamento)
 - ⑧ Recebendo tratamento que deprime o sistema imunológico, incluindo esteróides
 - ⑨ Doenças neurológicas e neuromusculares associadas a anormalidades imunológicas
 - ⑩ Diminuição das funções corporais devido a doenças neurológicas ou neuromusculares (incluindo distúrbios respiratórios)
 - ⑪ Anomalia cromossômica
 - ⑫ Deficiências físicas e mentais graves (deficiências intelectuais graves)
 - ⑬ Síndrome de apnéia do sono
 - ⑭ Doenças mentais graves (internado para tratamento de doenças mentais, portador da carteira de saúde e bem-estar de deficiência mental, ou em assistência médica para auto-suficiência (assistência médica psiquiátrica) que se enquadram na categoria "grave e contínua" e também cognitiva (em casos de portadores da carteira de tratamento)
2. **Indivíduos obesos que atendem aos critérios: IMC igual ou superior a 30 (peso(kg)+altura+altura)**
* Em japonês: (BMI=30)

※É necessário fazer reserva para a vacinação.

※As reservas não podem ser feitas em instituições médicas.

※A programação pode mudar dependendo da situação do fornecimento da vacina.



Questionário médico em idiomas estrangeiros (17 idiomas)

* Os seguintes sintomas podem aparecer após a vacinação:

- ◎ [mais de 50%]: Apresentam dor no local da injeção, dor de cabeça, fadiga.
- ◎ [10%~50%]: Tem dor muscular, calafrios, dor nas articulações, diarreia, febre, inchaço no local aplicado.
- ◎ [1%~10%]: Tem náusea, vômito.
* Algumas pessoas acham que a dor é mais forte do que a vacinação da influenza.
* A maioria desses sintomas desaparecem poucos dias após a vacinação.
* Pode haver sintomas como fadiga, dor nas articulações e febre, que são mais frequentes na segunda vez do que na primeira.

* Sobre sintomas que podem aparecer imediatamente após a vacinação:

- ▲ **Anafilaxia** (É uma reação alérgica que pode ocorrer por um curto período de tempo após o medicamento ou alimento entrar no corpo).
* Sintomas de pele com urticária, sintomas digestivos como dor abdominal e vômitos e sintomas respiratórios como falta de ar ocorrem repentinamente.
* **O choque anafilático** está associado à diminuição da pressão arterial ou diminuição da consciência (não responde à chamada). Embora seja extremamente raro, mas se ocorrer anafilaxia após a vacinação, os medicamentos são preparados no local de vacinação e nas instituições médicas para que possam ser atendidos imediatamente.
- ▲ **Reflexo Vasovagal** (A tensão pré-vacinal ou a dor intensa podem causar tonturas e, às vezes, desmaios).
* Uma reação corporal pode ocorrer à qualquer pessoa, geralmente recuperando-se espontaneamente ao deitar e descansar.
* Sente-se em uma cadeira com encosto e repouse para evitar cair e se machucar.

[Curso prático de nihongô (japonês)] :

(Nihongô Kyoushitsu)

“ Aula de japonês voltado ao trabalho ”

Conteúdo:

- ※ Pessoas que ainda não conseguem ler e escrever o [hiraganá] e [katakaná]
- ※ Pessoas que querem estudar e aprender o japonês para trabalhar
- ※ **As pessoas interessadas, favor ligar e agendar sua reserva antecipadamente!**

(GRATUÍTO)

Todas as quinta-feiras :

- ~~2021/06/17, 06/24~~
- 2021/07/01, 07/08, 07/29

Horário:

- **(Manhã) : das 8:30 hrs às 11:00 hrs** * **(Para quem preferir na parte da tarde, favor entrar em contato antecipadamente)**



Local:

- **Minowa Sangyo Shien Center** (Prédio em frente à Prefeitura- 2º andar)
- ※ **Taxa gratuita** → (Traga um caderno e uma caneta)

Qualquer dúvida entre em contato com a Prefeitura de Minowa!

Telefone: 0265-79-3111 ramal:1371 **Responsável: Irikura Masako**

E-mail: m-irikura@town.minowa.lg.jp

ATENÇÃO !!!

Imposto Municipal e Imposto de Seguro de Saúde(Kokumin Hoken)

A Prefeitura de Minowa enviou às residências, um envelope marrom, contendo carta explicativa e um "hagaki"(cartão/fatura) de pagamento do "imposto de seguro de saúde"(kokumin hoken) e um outro envelope marrom, contendo carta explicativa e "boletos" referente ao imposto municipal.

▲ O imposto do kokumin é pago em 10 prestações, sendo enviado todo mês um hagaki para pagamento. (O vencimento da 1ª parcela é dia 30 de Junho e as parcelas vão até 31 de Março de 2022). **[Aqueles em que a renda diminuiu devido à influência do corona, poderá reaver os valores, apresentando comprovantes (holerites) demonstrando queda de 30% na renda e/ou (cartão da Hello Work) para quem está no seguro desemprego.]**

▲ O imposto municipal é pago em 4 parcelas por boletos, e dependendo da pessoa, é descontado no salário, porém, em outros casos, pode-se fazer parcelamentos de até 10 vezes.

Em caso de dúvidas, ligue ou venha pessoalmente à prefeitura.



facebook

Notícias/Informações/Comunicados importantes da cidade no FACEBOOK

Enviamos notícias/informações atualizadas da Prefeitura de Minowa através do Facebook aos estrangeiros.

Por favor, confirmem através de **[Minowa News]** no Facebook.

Obs.: Também temos e-mail para atendimento aos estrangeiros :

tabunka@town.minowa.lg.jp

“ Vamos todos fazer o possível para proteger nossas vidas e meios de subsistência! ”

Gostaríamos de pedir aos moradores de Minowa a máxima cooperação para proteger suas preciosas vidas. Lembremo-nos dos cuidados para :

“não nos mover (proteger-nos)”, “não nos mover (proteger nosso arredor)”, “não espalhar (proteger a área onde moramos)”, e deixar que os habitantes da cidade trabalhem juntos para ultrapassar esta difícil situação.

[6 pedidos da cidade de Minowa]:

- ① Reduza as oportunidades de interagir com as pessoas.
 - ② Evite os “3 mitsu”(ambiente sem ventilação), (locais com aglomeração) e “contato muito próximo entre pessoas”
 - ③ Lave as mãos e desinfete bem, inclusive entre os dedos.
 - ④ Evite sair quando não estiver se sentindo bem.
 - ⑤ Fazer compras com o mínimo de pessoas possível.
 - ⑥ Fazer o bom uso de “Take Out”(comida para viagem).
- ▲ Se estiver com febre ou outros sintomas de gripe ou resfriado, evite sair de casa e não vá para a escola ou trabalho, procure diariamente medir e registrar a temperatura corporal.
 - ▲ Telefone e pergunte ao seu médico de família, etc. se houver alterações nos sintomas das comorbidades (doenças crônicas) ou se estiver preocupado com outras doenças além do COVID-19.
 - ▲ Primeiramente “entre em contato para aconselhar-se” e não vá de imediato para uma instituição médica.

Minowa Machi “ Não perca para o corona ! ”

“ Vamos superar como um coração só ”

箕輪町



コロナに負けるな！
心をひとつに乗り越えよう！

SEMPRE DE MÁSCARA
A QUALQUER MOMENTO, VAMOS TER CUIDADOS!

