

O Informativo

Março de 2020

Prefeitura de Minowa 箕輪町役場

O informativo é publicado mensalmente pela prefeitura de Minowa.

399-4695 Naka Minowa 10298, Minowa, Kami-inagun, Nagano-ken

399-4965 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪 10298 TEL:0265-79-3111 内線・rama199

Consulta da Pneumonia com o novo coronavírus.

Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano

TEL:0120-691-792 em português Multilíngue 24 horas

Para prevenir doenças infecciosas como Novo Coronavírus, etc.

é importante Lavar as Mãos e Usar máscara

Lavagem Correta das Mãos

Primeiro lave as mãos com água, depois lave com sabão por 20 segundos ou mais e enxágue.

Não toque no rosto, olhos ou nariz sem lavar as mãos.

Se não poder lavar as mãos, desinfete com álcool que tenha efeito de secagem rápida.

Lave bem as mãos ao voltar para casa.

Uso da Máscara e Etiqueta da tosse

Ao sair da casa use máscara, esconda totalmente o nariz e a boca.

Quando tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com lenço de papel etc...

Depois lave bem as mãos.

Não tossir em direção a outras pessoas.

Quando tiver tosse e febre

1. Antes de consultar o balcão ou ir a uma instituição médica pedimos que:

- Se estiver com febre e sintoma de gripe evite ir a escola, serviço ou sair de casa.
- Se sentir que está ficando com febre e com sintoma de gripe, pedimos que meça a temperatura corporal todos os dias e anote.

2. Indicação para o balcão de atendimento e consulta caso esteja com tais sintomas:

- Se coincidir com os itens abaixo, consulte o balcão de atendimento:
 - Áqueles que têm sintoma de gripe ou febre acima de 37.5°C por mais de 4 dias.
 - (O mesmo vale para áqueles que precisam continuar a tomar antitérmico).
 - Áqueles que têm forte sensação de cansaço (mal-estar) ou falta de ar(dificuldade em respirar).
 - Caso tenha algum do sintoma citado acima por mais de 2 dias, consulte o balcão de atendimento.
 - Pessoas nas condições cotadas abaixo tem mais facilidade de se contaminar.
 - Idosos
 - Diabete, insuficiência cardíaca, doenças respiratórias (COPD, etc.)
 - Doenças subjacentes ou pessoa que faz diálise.
 - Pessoa com doença autoimune ou em tratamento de câncer.
- Para mulheres grávidas As grávidas também têm mais facilidade de se contaminar; por tanto, se sentir algum sintoma consulte o balcão de atendimento.
- Para aqueles que têm crianças
Até o momento não há relatos grave de criança, caso tenha algum sintoma, consulte o balcão de atendimento.
- Existem também muitas outras doenças além do Coronavírus e se estiver com gripe, influenza, etc..., ou encontra-se preocupado, consulte seu médico.

3. Solicitações para consultar uma instituição médica após o balcão de atendimento.

- Ir somente à instituição médica recomendada pelo balcão de atendimento. Por favor, evite ir a mais de uma instituição médica.
- E quando for à instituição médica ir de máscara, fora isso lavar as mãos e fazer gargarejo ao voltar para casa. Utilizar máscara ou cobrir a boca e o nariz com lenço de papel ao tossir ou espirrar.

Período de Declaração de Imposto de Renda é prolongada até 16 de abril (quinta-feira) pelo governo imediatamente. Mas, detalhes de declaração ainda não são determinados.

Maiores Informações: Ina Zeimusho (Receita Federal de Ina) TEL:0265-72-2171

My Number Card (Cartão Físico com foto, plastificado) pode ser solicitado no balcão da Prefeitura de Minowa.(Se quiser, poderá tirar sua foto gratuita na prefeitura, imediatamente..)

Atualmente, é possível requerer Atestado Residência, Comprovante de Carimbo e Comprovante de renda com a apresentação do My Number Card em todas lojas de

conveniência do Japão.(das 6:30 às 23:00hs, exceção: 29 de dezembro a 3 de janeiro)
(Não aceita-se o cartão de papel .) O Cartão ficará pronto dentro de 1mês e meio.

Atenção!

Prazo de validade do Cartão de pessoa física, o My Number Card para estrangeiros.

- O prazo de validade do Cartão de Pessoa Física-My Number Card é o mesmo do Zairyuu Card.
- O período de traca do Zairyuu Card, será a mesma do cartão My Number Card. Portanto, ao atualizar o Zairyu procedimento de renovação até o prazo de validade.

Lembramos que a renovação do cartão My Number deve ser realizada dentro do prazo de validade. Para aquele que solicitaram a renovação do cartão Zairyu Card 2 meses antes do seu vencimento, e for comprovado a solicitação, através de documento de que deu entrada para a renovação do visto, o prazo de validade do cartão My Number será o mesmo do cartão Zairyu Card.

Maiores Informações: Juumin-gakari ramal 0265-79-3111 ramal 133

●Informações de Trabalho em vários idiomas

◆Telefone de consulta para trabalhadores estrangeiros

0570-001703 em português

0570-001704 en espaõl

Segunda a sexta das 10h às 12h, das 13h às 15h

◆Consulta Sobre as condições de trabalho

Hot line Português 0120-290-922

Segunda a sexta das 17h às 22h,

Sábado, domingo e feriado das 9h às 21h

Hot lien Español 0120-336-230

Lunes a viernes De 5 PM a 10PM

Sábado, domingo y feriados De 9 AM a 9 PM

◆Divisão de Inspecão

Departamento de Normas Trabalhistas , Secretaria do Trabalho de Nagano

Consultas sobre as condições de trabalho dos trabalhadores estrangeiros

Terças e Quintas Atendimento das 9h às 15h30

(intervalo de almoço 12h às 13h) Responsável Maria Yokota

TEL: 026-223-0553, FAX:026-223-0591

Hospitais e clínicas abertos aos Feriados *休日緊急当番医

Dia 15	Minowa:Kamiina-Seikyou Byouin (Geral) 72-2505 Ina:Motono-ki Clinic (Geral e Pediatria) 74-2007 Ina: Tenryuu Kahan Iin (Ortopedia e Dermatologia)98-2017
Dia 20	Ina:Shimajou Iin (Geral, pediatria e Neurologia) 70-6633 Ina:Osafuji Shinryousho (Ortopedia) 77-0582 Ina:Alpus Kokoro no Kenkou Clinic(Psiquiatria) 71-8707
Dia 22	Ina :Osaka Jyunkanki-ka (Circulatório) 71-6151 Ina: Kataguri Iin (Geral e Psiquiatria) 72-4060 Minami Minowa:Hotta Naika Clinic (Geral) 72-3980
Dia 29	Minowa: Minowa Himawar Clinic (Pediatria e geral) 98-7206 Ina:Jinai Byouin (Geral e cirurgia) 78-3333 Ina:Kei Hifu ka Clinic (Dermatologia) 71-7881

Locais de apoio aos estrangeiros da prefeitura de Minowa

Em português , espanhol e japonês

Segunda a sexta feira das 8:30hs às 17:00hs

Tel:0265-79-3111 ramal(Naisen) 199

(Fale à telefonista “ Naisen iti kyu kyu”)

mail:m-irikura@town.minowa.lg.jp Encarregada:Masako Irikura

Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano

Em Porutuguês 090-7428-3577

Ligue e fale diretamente com os atendente. segunda a sexta feia (exceto 1° e 3° quarta-feira do mês) e no 1° e 3° sábado do mês Das 10:00hs ~18:00hs

Consulta Emergência

Consulta da Pneumonia com o novo coronavírus.

Centro de Consulta Multicultural da Província de Nagano

TEL; 0120-691-792 em português Multilíngue 24 horas

Consulta sobre como receber a aposentadoria 0570-05-1165

Consulta sobre o procedimento para ingresso no sistema de Pensão 0570-003-004

Consulta sobre o procedimento para Ingresso no Seguro de Pensão dos Empregados e Seguro Saúde 0570-007-123