

CUIDADO Prevenir a Hipertermia

Prepare seu corpo para o calor

A Hipertermia se produz quando estamos expostos em um ambiente de alta temperatura, causando uma disfunção no sistema termorregulador. Se está acostumado habitualmente a transpirar, será mais difícil sofrer um golpe de calor.

Repor os líquidos

- Beba água com frequência mesmo que não tenha sede.
- A hipertermia também pode ocorrer enquanto dorme, por isso é importante beber água antes de dormir.
- Ao fazer exercícios deve descansar a cada 30 minutos.
- ※ Também é importante repor os sais depois de transpirar trabalhando ou fazendo esporte.

Evite o calor

FORA DE CASA >

- Descanse na sombra com frequência.
- Utilize sombrinha ou chapéu.
- Evite o trabalho prolongado de baixo do sol ardente.
- Use roupa hidrocópica (que evite a umidade) e que deixe passar o ar.
- Enfie seu corpo com toalhas úmida e gelos.

DENTRO DE CASA >

- Estabilize a temperatura ventilando frequentemente o ambiente com ventilador, ar condicionado etc.
- ※ Verifique a temperatura e a umidade do ambiente.

Deve estar atento com os sintomas!!

Sintomas

Vértigem, transpiração excessivo, dor de cabeça, náuseas, dor muscular, cansaço, temperatura corporal alta, etc.

Solução

- Descansar em um lugar fresco (sombra, ar condicionado) entre outros
- Afrouxe a roupa e descanse em uma postura cômoda.
- Repor águas e sais.
- Enfiar o corpo com toalhas úmidas. (pescoço, axilas, virilha)



Deverá chamar imediatamente uma ambulância caso a pessoa não conseguir beber líquido ou estiver inconsciente.



Vamos divertir de forma segura com Fogos de Artíficos

No Japão é um costume brincar com fogos de artifícios durante o verão. Mas, se utilizar de forma incorreta, poderá provocar queimaduras, incêndios etc...

Para que não ocorra esses tipos de acidentes, devemos tomar as seguintes precauções.

Não brincar quando tiver muito vento

As faíscas dos fogos de artifícios podem ocasionar queimaduras e incêndios.

Preparar um balde com água

Deverá apagar por completo os fogos de artifícios, mergulhando-os em água os que já foram utilizados.

Ler as indicações

Para brincar com fogos de artifícios existem regras que devem ser cumpridas como segurar de forma adequada afastando-o do corpo, acendendo os fogos um por um etc.

Não brincar só entre crianças

Não são poucos os casos de crianças que sofrem acidente brincando sozinhas. Sempre que forem utilizar os fogos, um adulto deverá acompanhar e verificar se estão utilizando de forma correta.

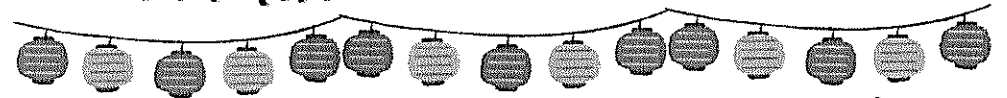
Vamos divertir de maneira segura cumprindo as regras!

8 Gazeta de Tsu

Editor: Associação de Intercâmbio Internacional de Tsu
Tsu shi Nishi Marunouchi 23-1 Tel: 059-229-3146 Fax: 059-229-3366 E-mail: info@iiza.jp

Agosto 2014 - ボルトガル語版

Dia de Intercâmbio Internacional 2014



Feira Internacional

Domingo, 19 de outubro

11:00 à 16:00

Estamos convocando participantes que alegrem este evento com danças, exposições, artesanatos, comidas típicas e muito mais.



Lugar: Oshiro Nishi Koen

(parque ao lado da Prefeitura de Tsu)



Contato: Associação de Intercâmbio Internacional (Yamaguchi)
(Prefeitura de Tsu - 3º andar Seção de Relações Internacionais)

Tel: 059-229-3146

FAX: 059-229-3366

A Prefeitura de Tsu não terá férias de verão,
portanto haverá atendimento todos os dias úteis

Cursos de Japonês em Agosto

Nome	Tsu Curso de japonês	Hisai Curso de japonês	Norte de Tsu Curso de japonês	Chisatogaoka Curso de japonês
Telefone	059-229-3146	059-255-8839	059-244-1700	059-245-0259
Data Hora Lugar	DOMINGO 3, 10, 17, 24 e 31 18:00 ~ 19:30 Center Palace 2F Chuo Kominkan	TERÇA 5, 19 e 26 19:00 ~ 20:45 Sucursal Geral Hisai Salão 401	Férias de verão	QUARTA Somente o dia 6 19:00 ~ 20:30 Kominkan de Chisatogaoka

Gambaru kai

Lugar : Centro Comunitário de Takachaya

Hora : Todos os sábados 18:30 ~ 20:00

Custo : Adultos - ¥100/vez Crianças - gratis

- ★ Estudo da língua japonesa.
- ★ Ajuda nas tarefas de la escolares.
- ★ Grupo de estudos para as crianças.

Consultas sobre a vida cotidiana

Poderá realizar consultas sobre o seguro de saúde, impostos, assistência social, educação entre outros trâmites municipais.

Temos intérprete de português e espanhol

Lugar: Prefeitura de Tsu 3º andar
Seção de Relações Internacionais
Tel. 059-229-3146

Índice de população estrangeira

(Atualizado em junho de 2014)

Brasil	2,041
China	1,842
Filipinas	1,077
Coreia	480
Bolívia	338
Peru	161
Outros	1,196
Total	7,135

Associação de Intercâmbio Internacional

Serão bem vindos todos aqueles que estiverem de acordo com nossos propósito e desejam cooperar com a Associação.

[Cota anual]

Individual	¥ 2,000
Familiar	¥ 3,000
Em grupo	¥10,000

<Maiores informações>

Associação de Intercâmbio Internacional de Tsu
Tel: 059-229-3146

Imposto Municipal

O vencimento da 2ª parcela do imposto municipal será no dia 1 de setembro de 2014. Deve-se efetuar o pagamento sem falta em uma instituição bancária, correio, lojas de conveniência ou utilizar o sistema de transferência bancária.

<Maiores informações>

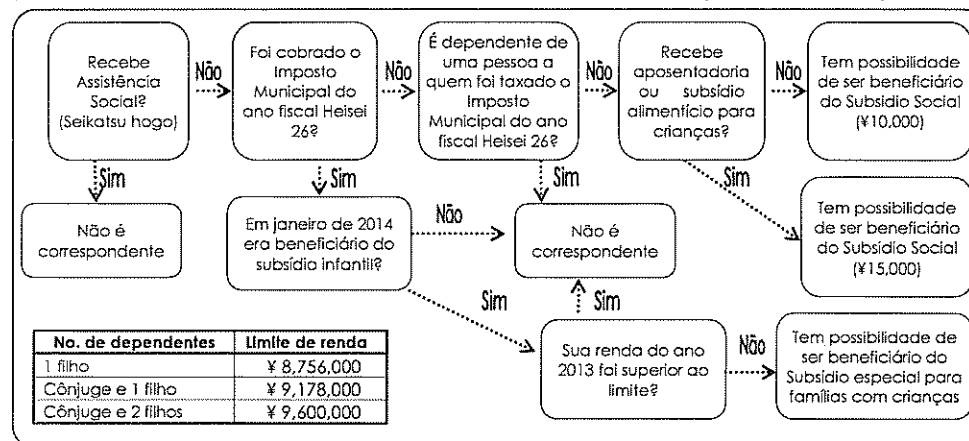
Seção de Arrecadação de Impostos Tel. 059-229-3135

Exposição de fotos de Kamifurano cho

Kamifurano é uma cidade que está situada na prefeitura de Hokkaido. A exposição se realizará do dia 22 de julho até 29 de agosto de 2014 no 1º andar da Prefeitura de Tsu, comemoração ao tratado de irmandade do dia 30 de julho.

Subsídio especial para famílias com crianças / Subsídio Social

Correspondentes: Será enviado o formulário de solicitação para as famílias onde há pessoas que podem ser correspondentes. (Situação do dia 1 de janeiro de 2014)



Curso de Modelagem de Metal

Escola Técnica de Tsu

Objetivo: Trabalhar em empresas com os seguintes conteúdos

- Estrutura de ferro Soldagem, usinagem e processamento de chapas finas
- Produção de peças metálicas Solda e trabalho com prensa
- Fabricação de produtos de chapa Processo de produção de lâmina de metal.

Adquisição de certificados:

- Habilitação JIS, com valor de técnico de solda nível básico (SA-2F)
- Certificado de conclusão de curso de solda a gás
- Certificado de conclusão de curso de solda ao arco elétrico
- Certificado de conclusão de curso especial de higiene e segurança (troca de esmeril)

Número de vagas: 10 alunos

Período de treinamento: 9 de outubro de 2014 até 20 de março de 2015 (durante 6 meses)

Horário: 8:35 até 15:40 (exceto sábado, domingo e feriado)

Custo: O curso é gratuito, mas será necessário ¥20,000 para adquirir o uniforme, protetores de solda e o seguro de acidente, Também, as pessoas que desejam poderá realizar o exame da JIS (solda básica profissional) ¥10,000.

Perfil das pessoas requeridas:

- Pessoas com intenção de trabalhar com a técnica adquirida
- Nacionalidade estrangeira, mas com visto que o permite trabalhar
- Pouca ou nenhuma experiência de trabalho.

Data de seleção: 5, 18 e 24 de setembro de 2014 deverá chegar na escola antes das 9:00.

Esta reunião é obrigatória para as pessoas que desejam realizar este treinamento, consiste em explicações sobre o treinamento, trâmite para inscrição, exame de aptidão, exame de hiragana e entrevista individual. Deverá levar material para escrever seu nome, zairyu card e caso estiver recebendo o seguro desemprego, a caderneta do beneficiário.

※ Não desista somente porque não entende o idioma, primeiro consulte o encarregado.

Informação

Escola Técnica de Tsu Tel: 059-234-2839 Encarregados: Maeda e Hiraga

〒514-0817 Tsu-shi takachaya Komori-cho 1176-2 (Mie Kenritsu Koutou Gijitsu Gakkou)