

Hola Amigos

Publicación: (General Incorporated Foundation) **Shizuoka City Association for Multicultural Exchange (SAME)**

La ayuda económica especial de 100 mil yenes termina el 7 de Septiembre.

とくべつていがくきゅうあきん しんせいきげん
特別定額給付金の申請期限は9/7です。



Si aún no hizo la solicitud de ésta ayuda, les recordamos que para aplicarla, sólo tendrá hasta

el lunes 7 de septiembre de 2020.

Cada municipalidad es diferente, así que no se confíe de otros lugares que aún lo están haciendo o que las fechas sean diferentes a la de Shizuoka.

Una vez cerrada, no tendrá lugar a reclamarla.

☎0570-08-0567 (9:00 a 20:00)

Atención de consultas en japonés.

さいがいじ ひなんこうどう かんが
災害時の避難行動について考える

Pensemos en el momento de evacuación en caso de desastre.

Se debe prestar especial atención a la evacuación en esta situación donde la nueva infección por coronavirus aún no está controlado del todo.

Tenga en cuenta que debe proteger su propia vida evitando las 3 densidades, en el caso de una evacuación, mantenga en lo posible, un entorno higiénico. En las mochilas ahora tenemos que agregar, los desinfectantes, termómetros, mascarillas y si es posible guantes descartables. Pensemos juntos para que podamos tomar acciones de evacuación apropiadas.

Si nos inscribimos en el LINE de la municipalidad, estaremos al tanto de todo lo que acontece en nuestra ciudad. Y tal cual en la imagen, en la parte inferior derecho, esta la ventana que solo es para casos de desastres. Les recomiendo unirse a este grupo.



Lista de soporte principal por la infección del nuevo Coronavirus

しんがた かんせんしやう ともな おも しえんいちらん
新型コロナウイルス感染症に伴う主な支援一覧

Si desean hacer alguna consulta en cuanto a los siguientes temas, aquí les dejamos los datos más importantes, pueden llamar por teléfono pero la atención es sólo en japonés y la llamada tiene un costo de 30 yenes por minuto.

Ayuda económica especial: ☎0570-08-0567 (9:00-20:00)

Beneficio de seguridad de vivienda : ☎054-221-1082 (8:30-17:30)

Subsidio Especial para familias que crían niños: ☎0120-271-381(9:00-18:30)

Seguro nacional de salud ▪ Atención médica para ancianos: ☎054-221-1539 (8:30-17:30)

Pequeños fondos de emergencia para particulares ▪ Fondo integral de Apoyo: ☎0120-46-1999 (9:00-21:00)

Fondo de bienestar a padres solteros: Shimizu ☎054-221-1093(8:30-17:30)

Apoyo a empresas y empresarios

きぎやう じぎやうぬしむ しえん
企業・事業主向け支援

Sobre el impuesto Nacional

こくぜい けうよ
国税の猶予



Sobre el impuesto de Ciudad

しぜい けうよ
市税の猶予



Subsidio de apoyo comercial.

しずおかじぎやうしやこうえんきん
エール静岡事業者応援金



Subsidio de sostenibilidad para pequeñas empresas.

しょうきぼじぎやうしやじぞくかほじよきん
小規模事業者持続化補助金



Para el trámite de la Tarjeta MY NUMBER se le tomará la foto gratis.

しんせい しやしん わりようさつえい
マイナンバーカード申請のための写真を無料で撮影します。

Para solicitar la tarjeta My Numbe (Tarjeta de Número Personal) de manera más fácil y conveniente, llevaremos a cabo un servicio gratuito de toma de fotografías gratuitas para la aplicación.

Sección de registro familiar Aoi ☎ 054-221-1110

Sección de registro familiar Shimizu ☎ 054-354-2492

Sección de registro Suruga ☎ 054-287-8611



La ciudad de Shizuoka tiene una cuenta oficial en LINE en el cual siempre estará informado sobre el nuevo coronavirus, sobre la prevención de desastres de la ciudad y otras noticias importantes.



SAME SHIMIZU

☎424-8701 Shizuoka Shi, Shimizu Ku, Asahi Cho 6-8

☎054-354-2009 Fax: 054-352-0334

Lunes:	Español, Portugués	08:30 a 17:15
Martes:	Portugués, Español	08:30 a 12:00
	Tagalo	13:00 a 16:00
Miércoles:	Portugués, Español	08:30 a 17:15
Jueves:	Español, Portugués	08:30 a 17:15
	Chino	13:00 a 16:00

Todos los días se atiende en Inglés.

SAME SHIZUOKA

☎420-8602 Shizuoka shi, Aoi ku, Ote-machi 5-9

“Shizuoka Shiyakusho Shinkan” 17-F

☎ 054-273-5931 Fax: 054-273-6474

Miércoles: Chino 09:00 a 12:00

Jueves: Tagalo 13:00 a 17:00

Viernes: Vietnamita 13:00 a 17:00

Todos los días se atiende en Inglés, Francés y Español.



しずおかしたぶんかきょうせいそうごうせんだん
静岡市多文化共生総合相談センター
Multilingual Consultation Service Shizuoka City

Helpline Shizuoka City



Centro de coordinación multicultural de la ciudad de Shizuoka. Ventanilla de atención para los extranjeros.



Preparémonos para el gran terremoto Nankai Torafu. El consejo de este mes.

「南海トラフ巨大地震にそなえて 今月のワンポイント・アドバイス」

Esta es la sección para brindar información sobre medidas de prevención, métodos de protección de los efectos de un terremoto y acciones a tomar antes y después que ocurra un terremoto a cada uno de los extranjeros con el propósito de minimizar sus pérdidas, especialmente para aquellos que fácilmente puedan verse aislados de información.

RESPUESTAS DE ESTRÉS

18. ストレス反応が出たら

Cuando una persona siente miedo durante un terremoto, sufre además un gran estrés. Si el estrés aumenta, la persona se ve afectada mental y físicamente. Los cambios que se producen se conocen como “respuestas de estrés”, y se pueden dar en cualquier persona que viva una experiencia impactante como un gran terremoto.

Hay diferentes respuestas de estrés:

1. Respuestas psicológicas y emocionales

Se puede sufrir parálisis emocional, insomnio, vuelta al sentimiento de miedo, ansiedad, sensación de soledad, sentimientos de alienación, irritabilidad, rabia o sentimientos de culpabilidad por haber sobrevivido.

2. Respuestas físicas

Se puede sufrir dolor de cabeza, pesadez en las extremidades, agujetas, dolor en el pecho, náuseas, dolor de espalda, sudoración intensa o palpitaciones.

3. Cambios en la forma de pensar

Se puede dar incapacidad para concentrarse, dificultad para pensar con claridad, confusión, pérdida de memoria a corto plazo, apatía o disminución de la capacidad para empatizar o tomar decisiones.

4. Cambios en la conducta

Se pueden sufrir ataques de ira, problemas entre familiares, rechazo a tener contacto con las personas que nos rodea, alcoholismo o comportamientos infantiles.

Para reducir el estrés, se pueden seguir los siguientes consejos:

1. No sufrir aislado; hablar con alguien que pueda escucharnos.
2. No llevar un ritmo de vida frenético; realizar actividades que rompan con la rutina y tomarse tiempo para relajarse.
3. Descansar y comer suficientemente.
4. No impacientarse: las respuestas de estrés aparecen y desaparecen durante algún tiempo hasta que desaparecen completamente.
5. Evitar un consumo excesivo de alcohol.
6. No tomar decisiones vitales importantes durante por lo menos un mes.
7. Moverse y hacer ejercicio para aumentar la circulación de la sangre.



ANTES:

Implemente un Plan de Protección Civil



Identifique las zonas de seguridad



Localice las rutas de evacuación



Mantenga en buen estado las instalaciones de agua, gas y electricidad



DURANTE:

1.-Conserve la calma y tranquilice a las personas a su alrededor



2.-No utilice elevadores para salir del edificio



3.-Alejese de libreros, vitrinas u otros muebles que pudieran deslizarse o caerse, así como de ventanas espejos y tragaluces

4.-Si esta lejos de una salida colóquese a un costado de una mesa o mueble resistente que no sea de vidrio, cubrase con ambas manos la cabeza y colóquelas junto a las rodillas



El Triángulo de la Vida

DESPUES:

Ayude en lo posible de lo contrario no se exponga y llame a emergencias 066



Alejese de edificios y viviendas dañadas



Manténgase lejos de postes, cables eléctricos y árboles



Encienda la radio para escuchar las recomendaciones de las autoridades



新型コロナウイルス
Linea para consultas
静岡市 (sólo en japonés)
ゼロ コロナ
0570-08-0567
毎日9:00~20:00
cada 20 segundos la llamada cuesta 10 yenes

Otros idiomas

しずおかしたぶんかきょうせいそうごうそうだん
静岡市多文化共生総合相談センター

SAME Oficina Principal

TEL 054-273-5931

SAME Sucursal de Shimizu

TEL 054-354-2009

Días laborales de 8:30 a 17:15

しずおかしきゅうびょう
静岡市急病センター

Centro de Emergencia

“Centro Médico de turno” está a unos pasos de la estación Higashi Shizuoka.

El teléfono es 054-261-1111.

Shizuoka Shi, Aoi Ku, Yunoki 240.

Desde las 19:00 a 22:00 horas.

En el segundo piso funciona “Kokoro Kenko Center”

En este centro se atenderá los departamentos de Pediatría, Medicina Interna, Cirugía.

En casos de emergencia, las circunstancias son difíciles, por eso trate de no olvidarse del carnet de salud y efectivo. El estacionamiento tiene una capacidad de 53 automóviles.



Inscripciones para los Departamentos de la Ciudad

しえい じゅうたく ていき ぼしゅう
市営住宅の定期募集をおこないます

Desde el 1 hasta el 5 de Agosto

Desde el jueves 1 hasta el lunes 5 de Agosto estarán abiertas las inscripciones para el sorteo a los departamentos de la ciudad, algunos de los requisitos son :

- La solicitud (que esta adjunto al manual de información celeste de los Danchis) de cartulina blanca, debidamente bien llenada, de preferencia en letra imprenta y en tinta negra.
- Certificado de domicilio (con los datos de toda la familia)
- Algún documento de identidad que esté incluida la fotografía, para su mejor identificación
- 2 postales con sus respectivas estampillas (63yenes) y debidamente escrita su nombre, domicilio.

Todos los interesados podrán acercarse a la municipalidad:

Sector de Aoi en el 5to.piso telf.:221-1253

Sector de Shimizu en el 2do.piso telf.: 354-2238

Vea en la web HP <http://s-jutaku.com>



Mucho cuidado con el “Golpe de calor”

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症にご注意ください

Mareos, dolores de cabeza, náuseas, sudor excesivo y otros, son los síntomas de un “golpe de calor”, como consecuencia de la pérdida de agua y sales minerales cuando se transpira. Inclusive no es necesario que esté bajo un sol abrasador, estando en sombra puede sufrirlo, especialmente los más pequeños y las personas mayores si están en habitaciones o dentro de los carros que no tengan aire acondicionado, las probabilidades serán más elevadas. Aún más si utilizamos las mascarillas en esta temporada.



A continuación le ofrecemos algunas pautas que pueden aplicarla en sus vidas diarias.

(1) Evitemos el calor: Cuando estemos en la calle, tratemos de caminar por la sombra, también usemos gorras y parasol. Cuando estemos dentro de casa, tratemos de tener el ambiente ventilado y evitemos la luz directa cerrando las cortinas o persianas. EL ahorro de energía eléctrica es importante pero nuestra salud lo es más, usemos moderadamente el aire acondicionado y el ventilador.

(2) Vestir con ropa ligera y fresca: La ropa de color negra da mucho más calor bajo el sol, también al usar la corbata, nos será difícil eliminar el calor del cuerpo y sudaremos bastante, para esto podemos aflojar un poco la corbata y el cuello para dar mejor ventilación al cuerpo.

(3) Tomemos más agua y sal: Tomemos todo tipo de té, o aguas energéticas (que contengan sal) . Si hace deportes o está en la calle, es muy importante que tome líquidos, puede ser conveniente añadir un poco de sal al agua

(4) No apaguemos el motor del carro: Aunque paremos por un breve momento, no apaguemos el motor porque la temperatura sube inmediatamente. Es muy peligrosa.

(5) Si sintiera algún malestar no trate de aguantarlo, vaya inmediatamente al hospital. También en los días soleados, tengamos más cuidados con los más pequeños, porque cuanto más cerca del suelo se eleva la temperatura, observar cuidadosamente el estado de los niños y trate que se descanse y que tomen el agua con frecuencia.



Utilice CLAIR (Información general en múltiples idiomas sobre la vida cotidiana)

たげん ごせいかつじょうほう りょう
「多言語生活情報」をご利用ください

El Consejo de Administraciones Locales para las Relaciones Internacionales (CLAIR) ofrece por medio de su página web a todos los extranjeros que viven en Japón la información general en varios idiomas sobre la vida cotidiana en el país. Son 13 los idiomas incluyendo en japonés fácil, inglés, alemán, chino, coreano, francés, español, portugués, tagalo, vietnamita, indones, tai, ruso. Son 17 temas entre los cuales tenemos, Residencia, Trabajo, Educación, Asistencia Médica, Casos de emergencia, desastres, ultimamente se ha añadido los puntos de importancia y cuidado con el nuevo cambio relacionado con el “Zairyū kanri seido” a “Jūmin kihon daichō seido” etc

Este es una guía que le será muy útil en el caso que necesite o esté viviendo en Japón. además está explicado en una manera muy fácil de entender.

Sin embargo pueda que algunas informaciones no estén actualizadas, por favor confirme con las organizaciones relacionadas a la información.

Página web: <http://www.clair.or.jp/tagengo/>

