

# RESUMO DO BOLETIM INFORMATIVO DE KOMAKI



Treinamento de Prevenção contra Catástrofes  
( *Bousai Kunren* )

## ÍNDICE

Informação sobre Komaki ..... Páginas 2 e 3  
Informação do Centro de Saúde .... Página 4

## População atual de Komaki (01/set/2007)

População	152.960(+67)
Estrangeiros	9.080(+46)
Brasil	4.839(+36)
China	1.025(+13)
Perú	862(+2)
Filipina	719(+4)
Coréia	605(+0)
Bolívia	368(+4)

## Informação em português e espanhol:

**Toshikouryu-Kakari ☎76-1173**  
Horário de atendimento: de seg a sex.  
9:00 ~ 12:15 13:00 ~ 16:45 Outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
	①	②	③	④	⑤	6
7	8	⑨	⑩	⑪	⑫	13
14	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	20
21	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	27
28	㉕	㉖	㉗			

**Hoken-Center ☎75-6471**  
Horários de atendimento ( sobre saúde )  
9:00 ~ 12:00  
13:00 ~ 17:00  
8:30 ~ 12:00 Outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	②	③	④	⑤	6
7	8	⑨	⑩	11	⑫	13
14	15	⑯	⑰	18	⑲	20
21	22	㉑	㉒	㉓	26	27
28	29	⑳	31			

# Informações sobre Komaki



Estão tomando algumas medidas para a prevenção contra catástrofes? Existem vários tipos de catástrofes, dentre eles o terremoto e incêndio são os que da mais medo. Recentemente, no dia 16 de julho ocorreu o terremoto na região de ChuetsuOki, Niigata-Ken que devem ter na memória Podemos dizer que no Japão, o grande terremoto pode ocorrer a qualquer momento em qualquer lugar. Vamos pensar mais uma vez, sobre a prevenção contra catástrofes que pode ser feita por si,



preparando-se para a sua segurança e de seus familiares.

**Vamos conhecer melhor sobre o terremoto e preparos necessários e procedimentos para prevenir contra terremotos.**

1. Proteger a si próprio e a segurança dos familiares
2. Apagar o fogão, desligar a fonte de energia elétrica
3. Abrir a porta para poder garantir uma saída
4. Quando pegar fogo, apagar os incêndios
5. Não saia com pressa para fora de casa.
6. Não se aproxime dos becos estreitos, muros, barrancos, margens de rios.
7. Tenha cuidado com deslizamentos de terras e barrancos e *Tsunami*.
8. Ao refugiar-se, leve poucas coisas e busque refúgio a pé. Antes de sair de casa, feche as válvulas de gás.
9. Junte-se a outras pessoas e preste os primeiros socorros.
10. Agir após obter a informação correta.

**Verifique os itens abaixo e avalie o seu nível em relação a prevenção de acidentes !!**

- Não dormir nos locais onde poderão ficar debaixo das mobílias, caso de tombar.
- Está feita a fixação das mobílias para evitar seu balanço.(Avaliação de resistência a terremotos e reforços na moradia, etc.)
- Tem preparado o extintor.
- Tem tomado medidas adequadas para que os vidros quando quebrarem não espalhem.
- Tem tomado medidas adequadas para que não caiam objetos de cima dos armários e móveis.
- Tem preparado os objetos essenciais e estojo de primeiro socorros.
- Sabe como chegar até o local de refúgio e as rotas de salvamento.
- Está combinado com familiares o local para encontrar-se e a forma de contato em caso de calamidades.
- Sabe a forma de utilização do serviço "(Disque 171) Troca de Mensagens em Calamidades"
- Tem verificado os locais de perigo dos arredores da sua moradia.
- Tem participado dos treinamentos de prevenção de acidentes da região.

**Principiante**(de 0 a 3 itens)

Você tem muito pouco conhecimento sobre catástrofes. Deverá estudar mais desde o básico da prevenção contra acidentes.

**Intermédio** (de 4 a 7 itens)

Você tem alguns conhecimentos sobre catástrofes, porém deverá estudar mais sobre itens desconhecidos.

**Superior** (de 8 a 10 itens)

Você tem um bom conhecimento sobre catástrofes.



Dentro da casa	Cubra a cabeça e procure se proteger embaixo de uma mesa, etc. Não sair correndo em pânico para a rua.
Fora de casa	Tome cuidado com os escombros que caem, como vidros e placas dos prédios, muros que poderão cair sobre você. Ficar longe dos prédios e edifícios.
No carro	Não freiar bruscamente, estacione deixando as piscas alerta ligadas.
No trem ou ônibus	Segure firmemente nas argolas e nos corrimões.
No elevador	Parar o elevador no andar mais próximo e descer do elevador imediatamente.
Dentro das instalações	Siga as ordens do encarregado do local. Procure agir com calma e não saia correndo em pânico para a saída.



A cada ano mais de mil pessoas falecem por causa de incêndios de suas moradias. Em um incêndio poderão perder a vida de seus queridos, seus bens, sua casa, etc.

Vamos revisar uma vez mais as medidas de prevenção de incêndios, sem pensar que na sua casa não terá problemas:



1. Não ficar longe do fogo quando estiver cozinhando.
2. Não dormir fumando, nem jogar as pontas de cigarros.
3. Não acender fogueiras quando há vento forte.
4. Não colocar objetos inflamáveis nos arredores da moradia.
5. Não deixar ao alcance de crianças, isqueiros nem fósforos.
6. Utilizar corretamente os aparelhos elétricos e não ligar muitos fios a uma só tomada elétrica.

7. Não colocar objetos inflamáveis próximos a aquecedores e fogareiros.

8. Revisar o fogo antes de dormir e ou antes de sair de casa.



Estas são as 3 **「R」** (rápido) que devem prosseguir em caso de incêndios:

#### **Informar Rápido**

- Se descobrir um incêndio, grite **「KAJIDA !」** (incêndio!) para alertar os vizinhos.
- Chamar o 119 (corpo de bombeiros) mesmo sendo incêndio de porte pequeno.

#### **Apagar Rápido**

- Extinga o mais rápido qualquer princípio de incêndio, terá o melhor resultado. Deverá praticar a maneira de utilização de extintores de incêndios com antecedência.
- Se não tiver água ou um extintor na mão, poderão utilizar cobertores, almofadas, etc, para extinguir o incêndio.

#### **Fugir Rápido**

- Se o incêndio alastrar e alcançar o teto, abandone a extinção e refugie-se.
- Ao refugiar-se, para prevenir a alastração do fogo, feche a porta do quarto que se está queimando.

### **Para proteger sua vida: Alarme contra incêndios para uso residencial**

O que é Alarme contra incêndios para uso residencial?

Detecta de forma automática a fumaça e o calor produzido pelo incêndio, dando sinal de alerta ativando o alarme. Segundo a revisão da Lei contra Incêndio, em junho de 2006, é obrigatório instalar um alarme contra incêndios.

Todos devemos instalar na residência um alarme contra incêndios.

Qual é o período para a instalação? O prazo é até 31 de maio de 2008.

Nas moradias novas também é obrigatório instalar.

Qual o resultado desse alarme? Segundo os dados, se diminuiu em 30% o número de mortes.

Foi bom ter instalado o alarme!! (comentário) Às 2:30hs da madrugada, o inquilino do andar de baixo, deixou a panela no fogão e afastou-se do local. O Alarme contra Incêndio que foi instalado no corredor do 2º andar detectou a fumaça e ativou o alarme. O vizinho ao escutar o alarme, veio correndo e chamou a 119. Sorte que não causou incêndio.



# INFORMAÇÕES SOBRE EXAME DO CENTRO DE SAÚDE (HOKEN CENTER) TEL : 75-6471



MÃE E FILHOS

	DATA	DATA DE NASCIMENTO
<b>Exame de saúde p/bebê de 4meses, Vacina BCG</b> <b>Exame dentário para mães</b>  Horário de atendimento: 13:05hs às 13:55hs * o atendimento depende do dia de nascimento da criança	9 OUT (TER)	1 a 7 de Junho de 2007
	16 OUT (TER)	8 a 14 de Junho de 2007
	23 OUT (TER)	15 a 23 de Junho de 2007
	30 OUT (TER)	24 a 30 de Junho de 2007
<b>Exame de saúde p/bebê de 1ano e 6meses</b>  Horário de atendimento: 13:05hs às 14:15hs * o atendimento depende do dia de nascimento da criança	5 OUT (SEX)	1 a 10 de Abril de 2006
	12 OUT (SEX)	11 a 18 de Abril de 2006
	19 OUT (SEX)	19 a 30 de Abril de 2006
<b>Consulta dentária p/criança de 2anos e 3meses</b>  Horário de atendimento: 9:00hs às 9:10hs para crianças nascidas nos dias 1 a 5 e 16 a 20 9:30hs às 9:40hs para crianças nascidas nos dias 6 a 10 e 21 a 25 10:00hs às 10:10hs para crianças nascidas nos dias 11 a 15 e 26 a 31	4 OUT (QUI)	1 a 15 de Julho de 2005
	25 OUT (QUI)	16 a 31 de Julho de 2005
<b>Exame de saúde p/criança de 3anos</b>  Horário de atendimento: 13:05hs às 13:15hs para crianças nascidas nos dias 1 a 4, 11 a 14 e 21 a 24 13:35hs às 13:45hs para crianças nascidas nos dias 5 a 7, 15 a 17 e 25 a 27 14:05hs às 14:15hs para crianças nascidas nos dias 8 a 10, 18 a 20 e 28 a 31	3 OUT (QUA)	1 a 10 de Outubro de 2004
	10 OUT (QUA)	11 a 20 de Outubro de 2004
	24 OUT (QUA)	21 a 31 de Outubro de 2004
<b>Consulta dentária gratuita para grávidas</b> (É necessário fazer a reserva)	Data: 11 de Out.(qui) das 13:15hs Informações e reservas: no Centro de Saúde até o dia 9 de outubro(ter).	
<b>Curso gratuito sobre alimentação do bebê</b> (É necessário fazer a reserva)	[Primeira fase: Curso Gokkun] Data: 23 de out.(ter) das 10:00hs às 11:45hs, recepção a partir das 9:50hs Para as 25 mães e filhos com idade entre 4meses a 6meses [Última fase: Curso Kamikami] Data: 27 de set.(qui) das 10:00hs às 11:45hs, recepção a partir das 9:50hs Para as 20 mães e filhos com idade acima de 9meses Informações e reservas: no Centro de Saúde	
<b>Consulta gratuita sobre a amamentação</b> (É necessário fazer a reserva)	Data: 3(qua), 9(ter) e 16 de outubro(ter) das 9:00hs às 12:00hs 26(sex), 31 de outubro(qua) das 13:00hs às 15:00hs	
EXAMES	DATA / HORÁRIO / LOCAL	
<b>Prevenção de câncer na mama</b>  A partir do ano 2007, o exame será realizado 1 vez a cada 2 anos conforme o ano par ou ímpar (ano japonês) de seu nascimento. Pedimos a compreensão e colaboração de todos.	10 de outubro(qua) das 09:20hs às 15:30hs, no Tobu Shimin Center (110pessoas) 21 de novembro(qua) das 09:00hs às 15:30hs, no Hoken Center(110pessoas) Idade: Moradoras de Komaki, acima de 40 anos que nasceram no ano ímpar, aos que completaram 40 anos no ano 2007 e aos que nasceram no ano par que não fizeram exame no ano passado. Taxa: 1.200 ienes Inscrição por tel. no Centro de Saúde. Exame do dia 21/nov(qua), a partir de 18/set.(qua)	
<b>Prevenção de câncer no estômago</b> (Raio X)	Data: 18/out.(qui),15/nov.(qui) das 09:00hs às 11:00hs Local: Centro de Saúde(Hoken Center) Idade: Moradores de Komaki, acima de 40 anos (50 pessoas) Taxa: 930 ienes Inscrição por tel. no Centro de Saúde. Exame do dia 15/nov(qui), a partir de 18/set(qua)	
<b>Prevenção de câncer no útero (exame papanicolau)</b>  A partir do ano 2007, o exame será realizado 1 vez a cada 2 anos conforme o ano par ou ímpar (ano japonês) de seu nascimento. Pedimos a compreensão e colaboração de todos.	15 de out.(seg) das 14:00hs às 15:30hs, no Centro de Saúde(100pessoas) 12 de nov.(seg) das 14:00hs às 15:30hs, no Centro de Saúde(100pessoas) Idade: Moradoras de Komaki, acima de 20 anos que nasceram no ano ímpar, aos que completaram 20 anos no ano 2007 e aos que nasceram no ano par que não fizeram exame no ano passado. Taxa: 750 ienes Inscrição por tel. no Centro de Saúde. Exame do dia 12/nov.(seg), a partir de 18/set.(qua)	
VACINA	DATA / LOCAL	HORÁRIO DE RECEPÇÃO: Das 14:00hs às 15:00hs
Poliomielite	27/set(qui), 11/out(qui)- Ajioka Shimin Center 26/set(qua), 18/out(qui)- Tobu Shimin Center 12/out(sex)- Kitasato Shimin Center 28/set(sex), 26/out(sex)- Shi KominKan	As crianças nascidas entre 27/4/2000 a 23/5/2007, que não receberam as 2 doses (As crianças que receberam o aviso do exame de 4meses deverão primeiramente tomar a vacina BCG) Trazer a Caderneta de Saúde da Mãe e Filho(Boshi Techo) e o formulário de diagnóstico de poliomielite. No dia, caso esteja com diarreia ou afta outra lesão bucal, não poderão ser vacinadas. Caso esteja indo ao hospital atualmente ou esteja tomando algum medicamento, consultar antecipadamente o médico responsável.

