

**Centro Internacional de Okaya CEP: 394-8510**

**Okaya-shi Sawai-Tyo 8-1 Prefeitura de Okaya Andar Térreo**

**TEL:(0266)24-3226 FAX：(0266)24-3229**

**E-mail:oiea@oiea.jp** **URL:www.oiea.jp** **2015 Janeiro（ポルトガル語）**



**OIC**

O Olá Okaya, impressão e distribuição sobre responsabilidade do Centro Internacional de Okaya, tem como propósito cooperar na melhor compreensão dos residêntes extrangeiros da cultura japonesa além de distribuir informações do cotidiano afim de melhorar o dia dia dos extrangeiros. Distribuido 4 vezes ao ano dividido dentre as estações do ano. Em caso de dúvidas ou sugestões, favor entrar em contato com nosso escritório citado no espaço a cima.



かてい



Atenção aos congelamentos de encanamentos de água!

Os encanamentos de água são muito vulneráveis ao frio. Com uma rígida queda de temperatura, os encanamentos

podem congelar, rompendo-se e causando vazamentos ou fazendo com que a água não sai devido o congelamento.

Aquecedores anti-congelamento dentre outras precauções devem ser tomadas para evitar os congelamentos e quando os mesmos

necessitam de energia para funcionar, não esquecer de liga-los à tomada ou de verificar se estão realmente funcionando.

Todo e qualquer encanamento não localizado em ambiente fechado e aquecido ou dispostos em grandes profundidades do subsolo

podem congelar, e mesmo os de ambientes fechados, quando dispostos à baixas temperaturas podem congelar-se.

Principalmente, encanamentos externos, espostos ao vento diretamente ou localizados em local de sombra constante, além de

encanamentos descobertos e expostos sem proteção e encanamentos do aquecedor, tubos e canos de distribuição.

Se congelar…

Experimente cobrir a região congelada com uma toalha e jogar água morna no local congelado.

Obs:Não jogue água fervente inicialmente pois a diferença térmica pode provocar rompimentos.

Caso o encanamento sofra rompimentos durante tentativa de descongelamento ou pelo simples

fato de congelar, feche o registro geral ou enrrole fortemente fita adesiva no local e chame o encanador.

Consulte as empresas especializadas na página de internet da Prefeitura de Okaya ou na revista informativa pública (Kouhou).

Página de internet da Prefeitura de Okaya: <http://www.city.okaya.lg.jp/>



**Ande com passos curtos:**

Ao dar passos longos, necessíta-se erguer razoávelmente as pernas. Ou seja, o centro do peso fica mal distribuído, causando

desequilíbrios e aumentando a probabilidade de quedas. Em locais escorregadios, não esqueça de caminhar com passos curtos.

**Utilize bem a sola dos pés:**

Concentre-se em manter seu ponto de equilíbrio levemente para frente, distribuindo o peso do corpo em toda a sola do pé.

Em ruas onde percebe-se claramente o congelamento, em que percebe-se que o local está brilhante e escorregadio, dar passos curtos

distribuindo o peso corporal por toda a sola dos pés. Arrastando cada pé sem erguê-los do chãos é uma forma de andar efetiva.

Locais onde existe neve dificulta a forma de andar citada a cima. Nestes casos, ande de forma que seu pé entre em contato com o solo

de forma plana, não em diagonal como naturalmente andamos, distribuindo o peso por toda a sola do pé e dando passos curtos.

 Movimentos bruscos podem ser a causa de escorregões, então quando estiver com sou corpo inerte, ou seja

 quando for se movimentar quando antes estava parado, tome muito cuidado e faça-o com calma sempre.



**Evite dirigir de forma BRUSCA !**

Mesmo ciente que a pista está escorregadia, por costume realizamos as ações de direção como de costume e isso é muito perigoso.

Ao dirigir, realizamos aumento e diminuição de velocidade, aceleramos e freiamos, fazemos curvas e seguimos reto e em todas estas

ções, a palavra ``brusca(o)`` torna o simples fato de dirigir um perigoso ato, nos expondo à acidentes muitas vezes fatais.

Acelerar bruscamente, aumento brusco de velocidade, movimentos bruscos com o volante, freiadas bruscas provocam perda do

controle da direção do carro, causando inimagináveis reações durante a direção, expondo o motorista e muitos outros ao perigo.

Em pontos de parada obrigatória, como por exemplo cruzamentos, aceleradas e freiadas são realizadas constantemente no mesmo

local, tornando inevitavelmente o local escorregadio. Concentrar-se em parar razoávelmente antes da linha de parada obrigatória é

não só importante, como também pode ser a chave para evitar acidêntes. Nunca esqueça que a pressa é inimiga da direção na neve.

Mantenha distância dos carros que percorrem à frente e dirija sem pressa e sempre com segurança e atenção nas pistas com neve.



**P**:Que tipo de doença é a Febre Hemorrágica Ebola?

**R**: A febre hemorrágica ebola origína-se do vírus ebola e é transmissível. Após infectado, o vírus passa por um período de encubação de 2 à 21 dias (geralmente de 7 à 10 dias), causando repentinamente febre, dores de cabeça, moleza corporal, dores musculares, dores de garganta, dentre outros sintomas. Em seguida, causa vômitos, diarréias, dores peitorais, hemorragias como a Hematêmese (vômito de sangue) e a Melena (diarréia de Sangue). Atualmente, não existem vacinas ou tratamentos especiais em relação à doença e o tratamento é feito de acordo com os sintomas e avanço da doença em relação a cada paciente. Por não haver vacina ou tratamento eficaz, em grande maioria os casos de ebola resultam na morte dos infectados.

**P**:Como funciona a transmissão do vírus Ebola?

**R**: O contato direto com secreções corporais de pacientes infectado com sintomas da doença como vômitos, fezes e etc ou o contato direto com objetos que tiveram contato direto com as secreções de um paciente infectado com os sintomas da doença como agulhas, seringas, luvas, etc, quando entram em contato corporal com um indivíduo sem a devida proteção e preucaução à transmissão da doença e transmite-se através de machucados, mucosas. No geral, não é transmissível pelo ar e nem é transmissível de pessoas sem os sintomas da doença ativos.

O contato direto com cadáveres e carne crua, secreções corporais de animais selvagens infectados pela doença situados em regiões contaminadas com alta propagação do vírus como macacos, raposa voadora (Pteropus vampyrus), ou antílopes (Mamíferos Bovídeos) é transmissível ao ser humano e acredita-se que a origem da doença consiste na transmissão da natureza como animais selvagens, para o ser humano.

A Organização de Saúde Mundial (World Health Organization – WHO) caracteriza os seguintes grupos como de alto risco de contaminassão:

* Relacionados à medicina.
* Familiares de paciêntes infectados.
* Parentes próximos que entram em contato direto com o cadáver no enterro ou em parte de seu ritual.

Diferente de doenças como a Influenza que são transmissíveis atravéz de tosses e espirros, a febre hemorrágica ebola não é uma doença de fácil transmissão. É importante ter o conhecimento correto da doença e se proteger da forma correta, assim evitando a transmissão e propagação da doença.

**P**:Onde ocorre-se a Febre Hemorrágica Ebola?

**R**:Após o ano de 1970, nos países da Africa Central (República Democrática do Congo, Sudão, República do Congo, Uganda, Gabão) foi constatado várias vezes casos da doença. Porém, casos registrados de epidemias no oeste da Africa ou em países fora do continente Africano como os Estados Unidos da América, Espanha, etc, é a primeira vez que é constatado.

**P**:Visitar países com ocorrência da Febre Hemorrágica Ebola é seguro?

**R**:Evite viagens desnecessárias aos países com epidemias e em casos importantes de viagem, verifique as Informações sobre Riscos de Transmissões liberadas pelo Ministério de Assuntos Estrangeiros do Japão.

Em locais com epidemias decretadas, realize as metas básicas de higiêne pessoal como lavar bem as mão, evitar contato com pessoas ou animais doentes, etc, tomando cuidado com doenças como a febre hemorrágica ebola e outras demais transmissíveis.

****

**P**:Qual a diferença entre a Influenza e uma gripe comum?

**R**: No geral, os vírus causadores de gripe são vários, porém no seu geral tem como sintomas dor de garganta, nariz escorrendo, espirros e tosses como sendo os principais sintomas sem grandes sintomas corporais que afetem todo o corpo visivelmente. A febre também não é de altas temperaturas como as constatadas na Influenza e difícilmente se agrava em seu decorrer. Por outro lado, a Influenza é causada pelo vírus da Influenza e tem como sintomas febres de alta temperatura acima de 38°c, dores de cabeça, dor nas articulações, dores musculares, etc, assim sendo tem grandes sintomas que afetam o corpo todo e repentinamente. Além desses sintomas citados, também apresenta sintomas igual aos da gripe como dor de garganta, nariz escorrendo, tosse, etc. Em crianças pode causar encefalopatia agúda e em idosos ou indivíduos com baixas defesas corporais pode causar pneumonia.

**P**:Como é transmitida a Influenza?

**R**:Atravéz dos espirros e tosses, várias partículas de água contendo o vírus são dispersas no ar e levadas à boca pelas mãos contaminadas ou respiradas, é a forma de contaminação pela doença. Em um espirro são aproximadamente 2.000.000 de partículas. Em uma tosse são aproximadamente 100.000 partículas de água. As partículas são razoávelmente grandes, porém em uma distância média de 1 à 1.5 metros de distância de uma pessoa infectada, é absorvida fácilmente atravéz da respiração de um ser humano, infectando-o. Além das vias respiratórias, pode-se se infectar também pelas mucosas oculares, não sendo suficiente apenas utilizar máscara para se proteger da doença.

**P**:O que fazer para não pegar Influenza?

**R**:**1.** Vacina: Diminui significamente a probabilidade do início da doença, além de diminuir os sintomas e efeitos diminuindo agravações pela doença.

**2.**  Lavar as mãos e gargarejo: Higiêne corporal constante é ainda o meio mais eficaz para proteger-se da doença. Lavando você retira das mãos as partículas infectadas e quando utilizado o alcool, a eficácia é significativamente maior devido ao alto poder desinfetante do mesmo.

**3.**  Humidade relativa do ar: O ar seco diminui o poder de proteção das mucosas da garganta deixando o corpo mais propício à infecção da doença. Principalmente em ambiêntes fechados com o ar seco é importante utilizar humidificadores, mantendo a humidade por volta de 50 à 60 %.

**4.** O descanço e as vitaminas: Um corpo cansado ou desnutrido tem sua imunidade baixa e mais propícia à doenças. Insira em seu cotidiano uma alimentação balanceada e com muitos nutrientes sempre, em prol de um corpo forte contra doenças.

.

**5.** Evite conglomeração: Utilizar máscara diáriamente e evitar conglomeração de pessoas é bastante eficáz para evitar doenças.

**P**:Ao pegar Influenza, quanto tempo é aconselhável isolar-se e evitar o contato com pessoas?

**R**:No geral, após constatado o início da doença, o corpo expele o vírus por cercade 3 à 7 dias. A quantidade média do vírus varia de acordo com a temperatura da febre diminuindo conforme a mesma diminui, porém mesmo após abaixar a temperatura continua à expelir o vírus. Mesmo que os sintomas variem de pessoa para pessoa, quando com tosse ou espirros, é importante utilizar máscara para não propagar a doença.

****

＊Caso passe mal em fins de semana ou feriados, utilize o sistema de Rodízio de Hospitais em Plantão Emergêncial (Kyuujitsu Kyuubyou Touban Iin).A lista consta na página da internet da Prefeitura de Okaya. <http://www.city.okaya.lg.jp/>

 O atendimento é por regra das 9:00 às 17:00. (Consultas no período da tarde necessitam de marcar por telefone antecipadamente.)

＊Centro de Pediatria Emergêncial no Período Noturno (Shouni Yakan KyuuByou Center). Atendimento todos os dias (sem folgas anuais), das 19:00 às 21:00. Telefone: 0266-54-4699.

＊Centro Hospitalar Emergêncial para Adultos da Cidade de Okaya no Período Noturno (Okaya-shi Yakan Seijin Kyuubyou Center)

Atendimento de Segunda à Sexta das 19:00 às 21:00 (É necessário ligar antecipadamente) Telefone: 0266-23-8000]

Obs: A citação ``Adultos``refere-se à indivíduos maiores de 16 anos. Crianças de 15 anos devem utilizar O Centro de Pediatria.

＊Página de Internet Conveniênte(Benri Site): Página de Informações Medicohospitares de Nagano (Nagano Iryou Jyouhou Net) [www.qq.pref.nagano.lg.jp](http://www.qq.pref.nagano.lg.jp)



Os maiores representantes de verduras e legumes de inverno que aquecem o corpo são tubérculos, bulbos e raizes tuberosas como: Cenoura, Nabo, Batata, Cebola, etc. São inúmeras as vitaminas presentes nas verduras e legumes, e apresentamos a seguir as vitaminas e efeitos positivos causados ao corpo. A vitamina E melhora a circulação, a vitamina C melhora a absorção do Ferro que é o principal elemento na fabricação do sangue e mantêm o bom funcionamento dos capilares sanguíneos ou vasos capilares. As verduras e legumes de inferno evitam o resfriamento corporal atravéz dos poderes destas vitaminas e ajudam no aumento de temperatura corporal. Outras raizes como o inhame e o taro, verduras e legumes com camada pegajosa que apresentam uma textura viscosa são ricos em mucina, que é uma massa molecular composta por proteínas fortemente glicolisadas são também muito eficazes no aquecimento do corpo. As mesmas não só auxiliam no aquecimento do corpo, mas também auxiliam na proteção das mucosas, aumento da imunidade corporal devido à grande concêntração de nutrientes que contribuem para o mesmo, sendo então indispensável nesta estação de ressecamento. Não limitando-se apenas à verduras e legumes do inverno, outros alimentos como cereais e grãos, além de frutas, contém grande concentração de vitaminas C e E, sendo assim que tal aproveitar para adiciona-las também ao seu cardápio?

|  |
| --- |
| Quando se fala de alimentos para esquentar o corpo, não podemos esquecer de falar daqueles que possuem sabor picante como a cebola verde e gengibre. A parte branca da cebola verde é rica no nutriente conhecido como alicina, o qual melhora a circulação, melhorando o aquecimento corporal. A parte verde é rica em beta-caroteno e vitamina C sendo muito eficaz na proteção contra gripes. O gengibre, com seu sabor picante proveniênte do gingerol e shogaol age no corpo provocando o suor, melhorando não só os problemas de má circulação como também age diminuindo os sintomas iniciais da gripe. É um alimento de difícil consumação para as crianças, mas é importante mesmo que picando, ralando, etc, faça-se o uso do mesmo, inserindo-o na alimentação ajudando-nos a enfrentar o frio.  |

Ingrediêntes:

Nabo (daikon) (corte ichou de 1.5㎝ de espessura) 200ｇ

Cenoura (ninjin) (corte ichou de 1.5㎝ de espessura) 200ｇ

Raiz de Bardana (gobou) (corte koguchi de 5㎜ de espessura) 100ｇ

Carne Suína (buta niku) (corte de 5㎝ de comprimento) 200ｇ

Cebolinha verde(corte koguchi de 1㎝ de espessura) 1 talo

Pasta de soja (miso) de 120～150ｇ

Açucar (satou) 1 pitada(ingredient secreto)

Água 2 litros

Corte ichou / Corte Koguchi

O corte Ichou

Tem esse nome

por parecer as

folhas do ichou O corte koguchi é

(ginkgo biloba). fatiar fino.



Utilize também outras verduras e legumes da sua geladeira e congelador.



1. Cozinhe as verduras e legumes inserindo-os na panela com a água ainda fria,

em fogo alto até começar a ferver.

1. Antes das verduras e legumes cozinharem por completo, insira metade da pasta

de soja (miso), fazendo com que dissolva-se na água.

1. Insira a carne suína.
2. Insira o açucar e o restante da pasta de soja (miso) e tempere a gosto.

※A inserção da pasta de soja (miso) é dividida em duas partes para que o sabor do mesmo penetre nas verduras e legumes na primeira inserção, para controlar o tempero e para acrescentar o cheiro da pasta de soja (miso) na segunda inserção, pois o cheiro se perdeu durante o cozimento. Assim sendo, não insira todo o restante da pasta de soja (miso) de uma vez, insira aos poucos controlando o tempero até que fique em um sabor ao seu gosto.