GUIA DA VIDA COTIDIANA EM LÍNGUA ESTRANGEIRA DA CIDADE DE KATO (GUIA DE BOLSO)

Instituição Médica P1

Preparação Contra Desastres Naturais P2

Lixo P3-4

Regras de Trânsito/ Regras da Vida Cotidiana P5

Preencha suas Informações Pessoais/ Contatos de Emergência P6

Japonês Útil P7

PUBLICADO EM MARÇO DE 2020
REVISADO EM MARÇO de 2021
NPO ASSOCIAÇÃO DE INTERCÂMBIO INTERNACIONAL CIDADE DE KATO

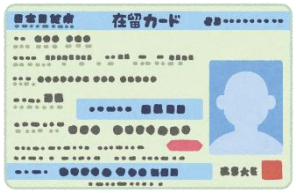
Instituicão Médica

Quando ficar doente ou se machucar, vá a algum hospital ou clínica que tenha a especialidade médica de consulta de acordo com os seus sintomas.

- **O que levar ao ir no hospital ou na clínica**

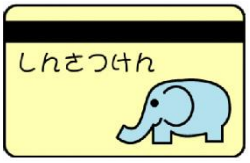
Cartão de Segurado do Seguro de Saúde

Cartão de Permanência (*zairyu card*)



Caderneta de Medicamentos

Cartão de Consulta



Dinheiro

*Recomenda-se ir acompanhado de alguém que fale o japonês, pois há caso de não haver ninguém que entenda o idioma estrangeiro.
*Recomenda-se telefonar à Instituição Médica e verificar, antes de sair de casa.

- **Procurar um hospital**

・Homepage da Associação Médica das cidades de Ono e Kato: pode-se procurar os hospitais da cidade de Kato.【Imagem 1】
http://www.onokato-med.or.jp/jikangai.html (somente em japonês)

・Sistema de Informações sobre as Instituições Médicas na Província de Hyogo: pode-se procurar os hospitais da Província de Hyogo.
http://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/ (somente em inglês e japonês)

- **Procurar atendimento emergencial em dias de folga**

・Há Instituições Médicas que atendem mesmo aos sábados e dias de folga (domingo ou feriados nacionais etc.)

⇒ **Como verificar**

Homepage da Associação Médica das cidades de Ono e Kato: **Imagem 2**

Imagem 1: Clique aqui para encontrar os hospitais da cidade de Kato.

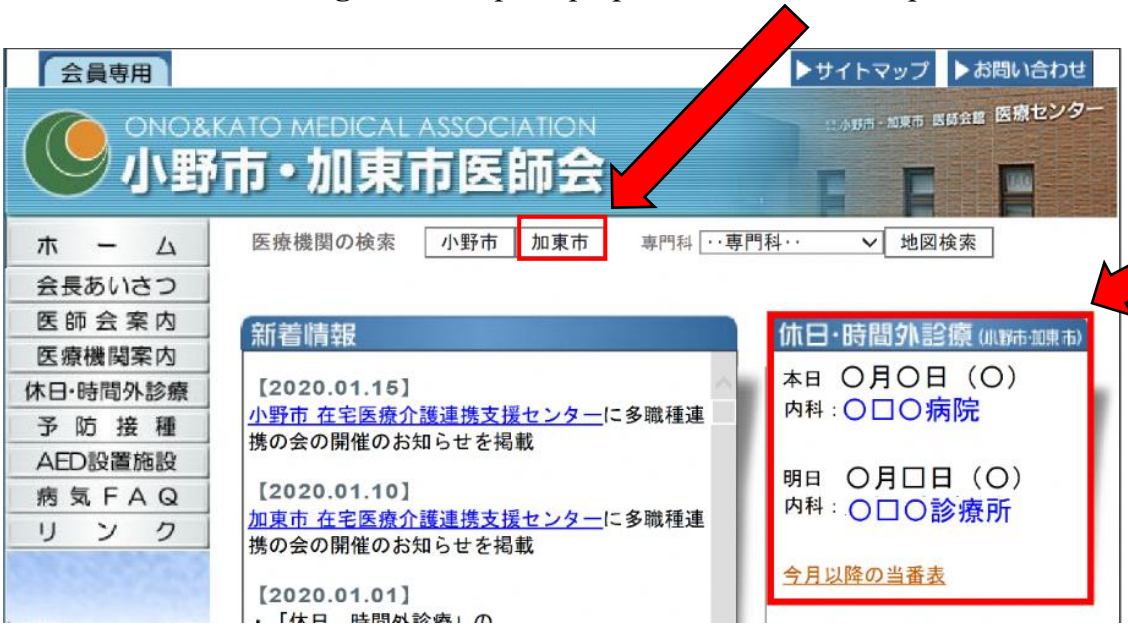


Imagem 2:
Verifique aqui.

Preparação Contra Desastres Naturais

Quando ocorrer um desastre natural, para se agir, busque as informações corretas pela televisão, rádio, e-mail, etc.

- **No caso de chuvas fortes ou tufão**
  1. Entrar dentro de casa e evitar ao máximo sair.
  2. Não se aproximar de rios, tanques, arrozais, canais de água e outros locais perigosos.

- **No caso de terremoto**
  1. Proteger a cabeça debaixo da mesa ou com bolsas, etc.
  2. Apagar qualquer fogo quando o abalo acabar.
  3. Abrir a porta para assegurar a saída.
  4. Não sair para fora em pânico.

- **Para se refugiar**

  Quando for emitida a Ordem de Refúgio (*hinan shiji*), etc., ou quando ocorrer um grande terremoto, refugie-se nos locais de refúgio determinados ou para a casa segura de conhecidos.

  Quando houver risco no caminho até o local de refúgio, dirija-se a algum local seguro da vizinhança para sua segurança.

Cuidados a tomar

1. Verificar se o fogo está apagado. (Fechar o registro de gás e desligar o disjuntor de energia.)
2. Usar as roupas confortáveis e proteger a cabeça com chapéu ou capacete, etc.
   Calçar o tênis ou outros calçados confortáveis e que protejam os pés.
3. Ao caminhar por locais inundados, verificar com bastão ou outros se não há buracos ou valas.
4. Não se aproximar de ruas estreitas, cercas de concreto, postes de luz, rios, canais de água e outros locais perigosos.

Lista de itens do kit de emergência
Prepare uma quantidade para pelo menos 3 dias e coloque dentro da mochila, etc.

Registro na Rede Hyogo E-Net

Serão enviados por e-mail ou aplicativos, informações emergenciais da Província de Hyogo ou respectivas cidades, e informações diversas de prevenção a desastres, tais como ocorrência de terremotos ou alertas meteorológicos.

Cadastro de e-mail na Rede Hyogo E-Net

- Envie um mail para: fc@bosai.net
- Leia o código QR e envie um mail:

Aplicativo da Rede Hyogo E-Net

- Leia o código QR e baixe o aplicativo:

Google Play | App Store

Lixo

- **Como descartar o lixo**

Descarte o lixo **até às 8:30 da manhã** do dia da coleta, **de maneira determinada** nos postos de coleta de lixo.

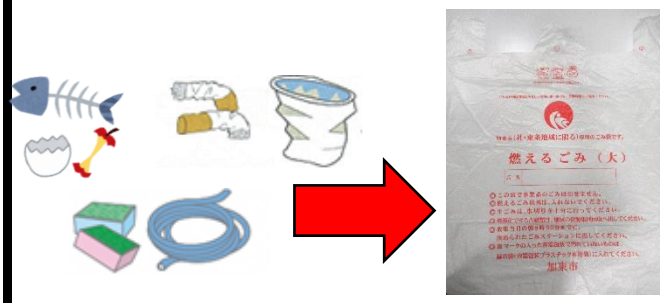
Ao descartar o lixo, verifique o "Calendário de Coleta de Lixo da cidade Kato". (O calendário de coleta de lixo da cidade Kato está disponível na Seção de Convivência e Meio Ambiente (*Seikatsu Kankyou-ka*) do 1º andar da Prefeitura ou na "Seção de Informações Kato no Eetoko" do 2º andar do Yashiro Shopping Park Bio.)

*Alguns conjuntos habitacionais etc., possuem dias de coleta e maneira de descarte diferentes. Verifique bem com o administrador.

Coleta às terças e sextas-feiras

〇 燃えるごみ
〇 Lixo queimável

***Escorrer a água dos restos de cozinha**
Restos de cozinha, papéis ou similares que não são recicláveis, peças de borracha, etc.

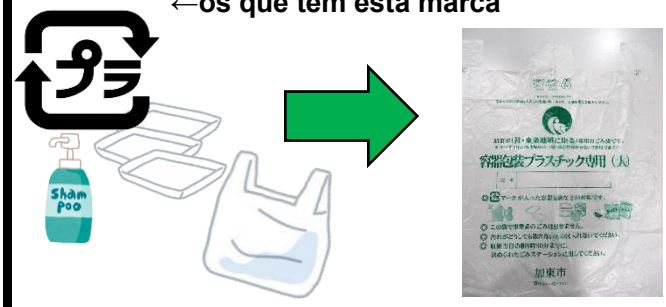


Coleta às quartas-feiras

〇 プラスチック類の「容器」と「包装」
〇 "Recipiente" e "embalagem" de plástico ou similares

Bandejas, garrafas, sacos, copos, tampas ou seus similares, etc.

←os que têm esta marca



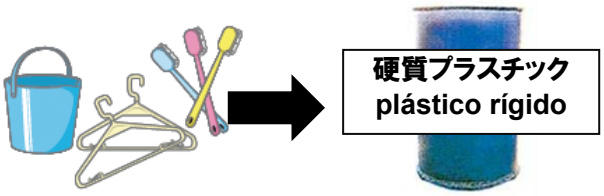
Remova a sujeira antes de descartar.

Utilize os sacos de lixo determinados pela cidade de Kato
⇒ podem ser comprados na Seção de Convivência e Meio Ambiente do 1.º andar da Prefeitura, ou revendedores de sacos de lixo determinados pela cidade de Kato.

Coleta 1 vez por mês

〇 硬質プラスチック
〇 Plástico rígido

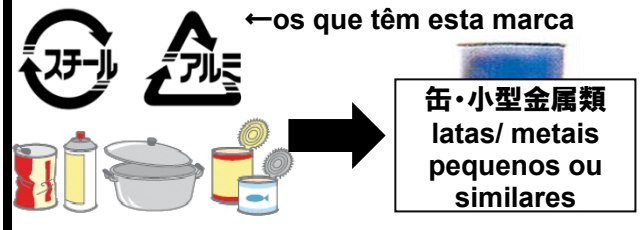
***Plástico ou similares exceto "recipiente" e "embalagem".**
Baldes de polietileno menores que 30 cm, cabides, escovas de dente, brinquedos, colheres, etc.



〇 缶・小型金属類
〇 Latas / Metais pequenos ou similares

***Lavar as latas vazias por dentro para tirar a sujeira.**
Latas vazias, latas de enlatados, panelas metálicas, etc.

←os que têm esta marca

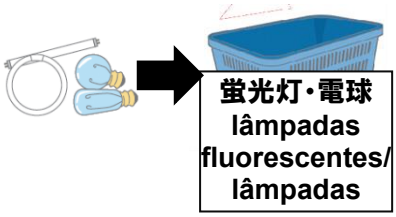


Coleta 1 vez por mês

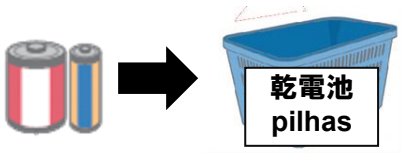
〇 びん（無色・茶色・その他）
〇 Garrafas (transparente, marrom e outros)
*Tirar a tampa e enxaguar a parte de dentro
*Separar por cor e colocar dentro do recipiente.
Garrafas de alimentos, bebidas, temperos, etc.

〇 ペットボトル
〇 Garrafas PET
*Tirar a tampa e o rótulo, e enxaguar levemente a parte de dentro.
*Descartar a tampa e o rótulo junto com recipiente e embalagem plástico

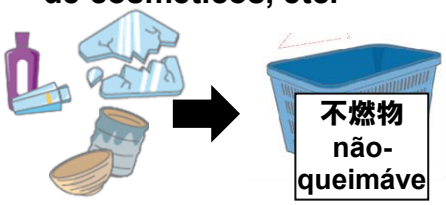
〇蛍光灯・電球
〇Lâmpadas fluorescentes/ Lâmpadas



〇乾電池
〇Pilhas
*Não coloque as pilhas recarregáveis ou pilhas botão, etc.



〇 燃えないごみ（不燃物）
〇 Lixo não-queimável
Peças de cerâmica, objetos de vidro, garrafas de cosméticos, etc.



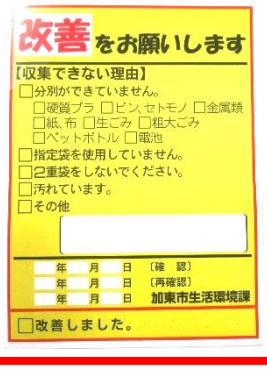
〇Lixos grandes não podem ser descartados nos postos de coleta

Peça a coleta dos lixos a alguma empresa de coleta autorizada pela cidade de Kato ou leve-os diretamente ao Centro de Limpeza de Ono.
Centro de Limpeza de Ono: 〒675-1316 Ono-shi Tenjin-machi 538-1 ☎0794-62-6250

Ex.)

eletrodomésticos pequenos | bicicletas | acolchoados (*futon*) | armário | etc.

〇Cuidados ao descartar o lixo



Lixos que não obedecem às regras de coleta seletiva serão selados com o selo à esquerda e não serão recolhidos.
Verifique se o seu lixo foi recolhido.
●Alguns erros frequentes no descarte do lixo●
1. Não usou o saco de lixo determinado pela cidade.
2. Latas e garrafas estavam descartadas dentro do saco para lixo queimável.

Regras de Trânsito

A fim de evitar a ocorrência ou causar acidentes de trânsito, respeite rigorosamente as Regras Básicas de Trânsito.

Regras de Trânsito

☐Ao andar de carro ou de bicicleta, dá-se prioridade para pedestres.
☐As cores do semáforo significam:
🔵azul (verde)⇒siga em frente 🟡amarelo⇒pare 🔴vermelho⇒pare
☐Em cruzamentos com o semáforo, atravessar obedecendo a indicação do semáforo.
☐Onde não houver semáforo, atravessar depois de verificar a segurança dos dois lados.
☐Utilizar materiais reflexivos e vestir roupas claras de noite.

Regras para Pedestres

☐Andar sem falta pela calçada. Onde não houver a calçada, andar pelo lado direito da rua.

Regras para Ciclistas

☐Andar pelo lado esquerdo da rua, em fila única. Não levar alguém na garupa, nem andar de bicicleta lado a lado.
☐Não andar de bicicleta manuseando o telefone celular ou smartphones, nem usando guarda-chuva.
☐Nas passagens em nível ou locais de parada obrigatória, parar sem falta e verificar a segurança dos dois lados antes de atravessar.
☐Acender os faróis da bicicleta de tarde, antes de escurecer.
☐Cadastrar-se no Seguro para Bicicletas.

Regras da Vida Cotidiana

Vamos tomar os seguintes cuidados ao viver em comunidade.

Barulho e volume do som

- Quando se tem vizinhos próximos em bairros residenciais ou habitações conjuntas, é possível que seus vizinhos ouçam o barulho de sua casa.
- Evite ao máximo fazer barulho tarde da noite ou de manhã cedo.
  Ex.) Conversa em voz alta, som da TV, de instrumentos musicais, aspirador de pó, máquina de lavar roupa, etc.

Uso de áreas comuns de habitações conjuntas

- Escadas e corredores são áreas de uso comum por todos os moradores. Não deixe seus bens pessoais nessas áreas.

自分の情報を記入しましょう（できるだけ日本語で書こう）
Preencha suas Informações Pessoais (se possível em japonês)

名前（なまえ）：

Nome：

住所（じゅうしょ）：

Endereço：

会社（かいしゃ）：／会社の連絡先（かいしゃ　れんらくさき）：

Empresa／Telefone da empresa：

生年月日（せいねんがっぴ）：／国籍（こくせき）：

Data de nascimento／Nacionalidade：

性別（せいべつ）：／血液型（けつえきがた）：

Sexo：／Tipo sanguíneo：

アレルギー（あれるぎー）：

Alergias：

飲んでいる薬（の　くすり）：

Medicamento que está tomando：

宗教（しゅうきょう）：／話せる言語（はな　げんご）：

Religião：／Idioma que fala：

家から一番近い指定避難所（いえ　いちばんちか　していひなんじょ）：

Local de refúgio determinado mais próximo de casa：

Contatos de Emergência

☎ Em caso de crime (violência, roubo) ou acidente de trânsito⇒ Polícia: **Disque 110**

☎ Em caso de incêndio, doença repentina, ferimento ou cidente de trânsito
⇒ Ambulância: **Disque 119**

☎ 日常生活で相談したいこと、国際交流イベントに参加したい場合
Em caso de consulta sobre problemas na vida cotidiana, ou em caso de desejar participar de algum evento de intercâmbio internacional
⇒ ＮＰＯ法人加東市国際交流協会（通称ＫＩＡ）
NPO Associação de Intercâmbio Internacional da Cidade de Kato (KIA) **0795-42-6633**
Endereço: 〒673-1431 Kato-shi Yashiro1126-1
2º andar do Yashiro Shopping Park Bio
E-mail: kia@katokokusai.org
Horário de atendimento: 9:00 às 18:00
Fechado: domingos, segundas, feriados nacionais,
2ª terça-feira do mês, final e início do ano

役にたつ日本語：Japonês Útil

・○○に（ni）でんわして（de n washite）ください。（kudasa i）：**Por favor, ligue para ○○**

ke i satsu
けいさつ: polícia

k y u k y u
きゅうきゅう: ambulância

s y o b o
しょうぼう：corpo de bombeiros

ka i sha
かいしゃ：empresa

・○○が（ga）ほしいです。（foshi i desu）：**Quero ○○**

mizu
みず：água

tabemono
たべもの：alimentos

m o f u
もうふ：cobertor

fu ku
ふく：roupas

・○○を（o）なくしました。（nakushimashit a）：**Perdi ○○**

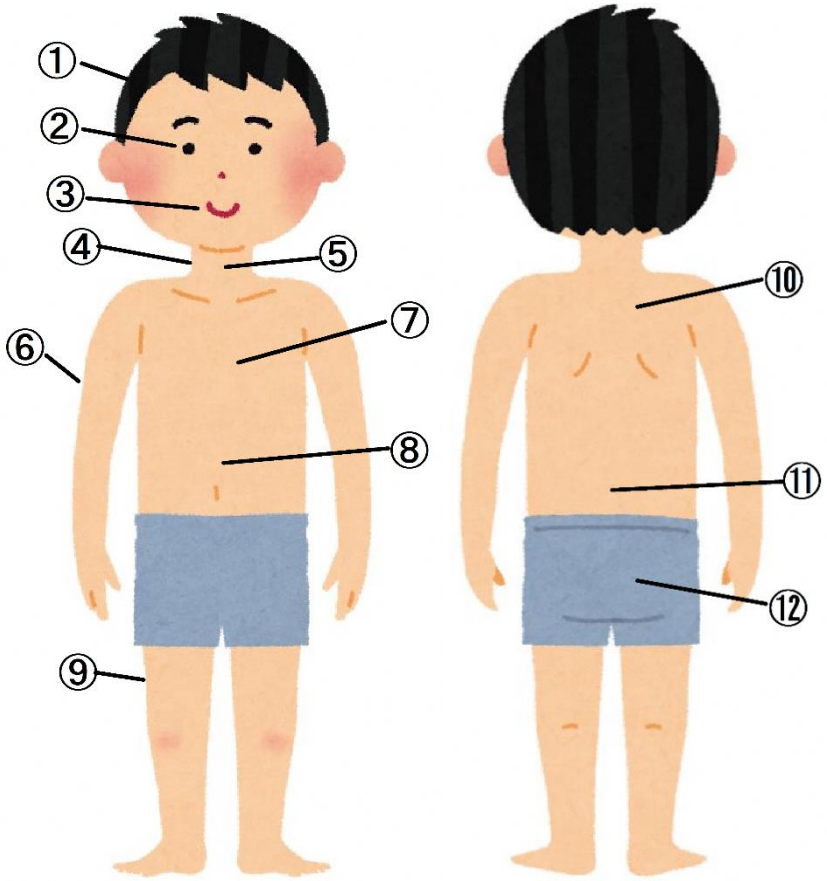
sa i fu
さいふ：a carteira

ka ba n
かばん：a bolsa

ka gi
かぎ：a chave

ke i ta i de n wa
けいたいでんわ：o celular

za i r y u ka - do
ざいりゅうかーど：o Cartão de Permanência (*zairyu card*)

・○○が（ga）いたいです。（i ta i desu）：**Tenho dores na/ no ○○**

①（a tama）あたま：cabeça
②（me）め：olho
③（kuchi）くち：boca
④（kubi）くび：pescoço
⑤（nodo）のど：garganta
⑥（u de）うで：braço
⑦（mune）むね：peito
⑧（o naka）おなか：barriga
⑨（a shi）あし：perna/ pé
⑩（senaka）せなか：costas
⑪（koshi）こし：região lombar
⑫（o shiri）おしり：nádegas