

平成 20 年度多文化共生社会づくり推進事業報告書

1 事業の概要

(1) 社会参画活動育成事業 在住外国人によるコミュニティサポーター育成事業

(2) 目的・概要

平成 19 年度に当グループが多文化共生社会づくり推進事業として行ったワークショップに参加したコミュニティのサポーターである、コミュニティの通訳者、ブラジル人学校の先生方を対象に、コミュニティサポーターの育成を目的に、保見地区で月に 1 回ワークショップ形式での勉強会「こみゅさぼの会」を実施した。本事業では、地域で暮らすために必要な情報を発信し、相談に乗り、2 言語話すことのできる日系ブラジル人のコミュニティ通訳者とブラジル人学校の先生を、コミュニティサポーターと定義した。

ワークショップでは、今、現場で困っていることを話し合い、問題の解決方法を皆で考え、方策を共有した。豊田市役所感染症予防課の保健師や豊田市こども発達センターの医師を講師に招き、地域で暮らすために必要な健康に関する勉強会を開催した。愛知県や豊田市で暮らすために必要な情報、在住外国人が行わなければならない手続きなどを調べ、ポルトガル語とスペイン語に訳して、壁新聞を作成した。壁新聞はブラジル人やペルー人が利用する施設に掲示した。必要部数を印刷して、保見地区周辺のブラジル人学校に A4 サイズの印刷物を配布した。

(3) 受託団体の概要

外国人医療支援グループの活動について

豊田市およびその周辺に在住する外国人が疾病の予防、治療、健康の保持増進に向けて主体的に活動するとともに、日本人と同等の医療サービスを受けることができるように支援活動をする。会員は 13 名。参加資格は特にない。構成員は学生、会社員、大学職員、主婦などさまざまである。毎月第 2 日曜日の午後 14 時から 17 時まで、保見交流館で会議を行う。

活動の歩み

1998 年 豊田市国際交流協会 (TIA) に登録するボランティアグループとしてスタートした。

1999 年 豊田市保見団地ヒヤリング、ネパール人健康診断会、セミナー「ふれあい講座」

2000 年 日本財団活動助成、フィリピン人健康教育、ペルー人健康診断会、ネパール、ブラジル人健康診断会、ブラジル人学校健康診断会

2001 年 セミナー開催

2002 年 ブラジル人学校健康診断会、ネパール人健康診断会

2003 年 豊田市ブラジル人学校ヒヤリング、安生ブラジル人学校健康診断会

- 2004年 豊田市保見団地でブラジル人学校児童、生徒の健康相談会
- 2005年 豊田市保見団地でブラジル人学校児童、生徒の健康相談会
- 2006年 とよた市民活動センターに登録、はじめの一步助成、豊田市保見団地でブラジル人学校児童、生徒の健康相談会
- 2007年 TIAを脱退、愛知県多文化共生社会づくり推進事業「地域で支える外国人の健康推進の会」、豊田市保見団地でブラジル人学校児童、生徒の健康相談会
- 2008年 平成20年度 公益信託愛・地球博開催地域社会貢献活動基金助成、愛知県多文化共生社会づくり推進事業「在住外国人によるコミュニティサポーター育成」、保見交流館でブラジル人学校児童、生徒の健康相談会

2 事業の実施状況（実施期間、実施場所、実施体制、参加者（対象者）、準備作業、事業の具体的内容等）

- (1) 実施期間：2008年7月13日（日）～2009年2月8日（日）
- (2) 実施場所：豊田市保見交流館
- (3) 実施体制：「こみゅさぼの会」実行委員会メンバー
外国人医療支援グループメンバー概ね5名、ブラジル人学校教師4名、ポルトガル語、スペイン語通訳者10名。
- (4) 対象者：実行委員会のメンバーのブラジル人学校教師4名、ポルトガル語、スペイン語通訳者10名。
- (5) 壁新聞掲示場所：
スーパーBOLÃO、保見交流館、私立東保見保育園、スーパーやまのぶ若林店、ブラジル人学校ネクター。
- (6) 印刷物配布場所：
ブラジル人学校ピントンドセッチ、アレグリアデサベール豊田校、ブラジル人学校ネクター、パウロフレイレ地域学校。このほかにも、必要時もしくは要望があるところに適宜配布した。

(7) 実施内容

	日時	実施内容
第1回	7月13日 10時半～13時半	壁新聞編集「外国人登録と予防接種について」 議題：予防接種について
第2回	8月10日 10時半～13時半	壁新聞編集「乳幼児健診について」 議題：在住外国人の医療について
第3回	9月14日 10時半～13時半	壁新聞編集「手足口病について」 議題：在住外国人の医療について
第4回	10月12日 10時半～13時	勉強会「子どもの不安と向き合うために - 発達障害理解と対応 - 」

第5回	12月14日 10時半～13時半	壁新聞編集「子どもの発達について」 議題：子どもの不安とその対応 豊田市こども発達センターのパンフレットの見直し
第6回	1月18日 10時半～13時	勉強会「インフルエンザの予防と対処について」
第7回	2月8日 10時半～13時半	壁新聞編集「インフルエンザの予防と対策」 議題：こみゅさぼの会の方向性と課題

7月6日ミーティング

第1回目「こみゅさぼの会」の準備を行った。参加者は外国人医療支援グループメンバー5名。

7月13日「こみゅさぼの会」第1回

参加者は、通訳者8名、ブラジル人学校教師2名、外国人医療支援グループメンバー5名。「こみゅさぼの会」での話の内容は個人のプライバシーに関わることもあるので、個人情報の取り扱い、保護、守秘についての説明を行い、同意を得た。第1回目は、外国人登録と予防接種について調べ、壁新聞を編集した。日本では予防接種は努力義務であること、予防接種の種類などを確認した。日本語を直訳すると、高圧的な文章になる、柔らかい表現で、外国籍の保護者たちが、自分たちが責められているように感じないようにするためにはどうしたらよいか、と活発に意見を出し合った。

午後2時から4時まで、外国人医療支援グループのメンバー8名でミーティングと次回の準備を行った。

8月10日「こみゅさぼの会」第2回

参加者は通訳者3名、ブラジル人学校教師2名、多文化共生推進室佐藤さん、外国人医療支援グループメンバー4名。第2回目は、乳幼児健診について調べ、壁新聞を編集した。ブラジルやペルーと日本では医療システムや文化が異なるので、戸惑うことがあるといった意見が出た。特に服薬に関する意見が多かった。

午後2時から4時まで、外国人医療支援グループのメンバー5名でミーティングと次回の準備を行った。

9月14日「こみゅさぼの会」第3回

参加者は、通訳者3名、外国人医療支援グループメンバー3名。第3回目は、手足口病について調べ、壁新聞を編集した。ブラジル人の方にとって手足口病はなじみがなく、対処に困っていたことなどがわかった。受診のこと、内服方法なども話しあった。4回目の勉強会での質問内容を検討した。

午後2時から4時まで、外国人医療支援グループのメンバー8名でミーティングと次回の準備を行った。

9月28日「こみゅさぼの会」準備

午後1時から3時まで、外国人医療支援グループのメンバー2名で第4回のこみゅさぼの会の準備を行った。

10月12日「こみゆさぼの会」第4回

参加者は、通訳者3名、ブラジル人学校教師2名、豊田市こども発達センタースタッフ2名、外国人医療支援グループメンバー3名。豊田市こども発達センターのぞみ診療所児童精神科医若子理恵医師に「子どもの不安と向き合うために - 発達障害理解と対応 - 」というテーマでお話いただき、ワークショップ形式で勉強会を行った。発達障害の理解と対応について学び、診療時の通訳で必要なことについて話し合った。ブラジル人学校の先生方からは事例が紹介され、具体的な対応方法についての質問があった。豊田市こども発達センターのスタッフや医師からも、ブラジル人やペルー人の子供たちの診療に関する疑問や質問が出され、情報を交換しあった。

午後2時から4時まで、外国人医療支援グループのメンバー6名でミーティングと次回の準備を行った。

12月14日「こみゆさぼの会」第5回

参加者は、通訳者5名、ブラジル人学校教師2名、豊田市こども発達センタースタッフ1名、外国人医療支援グループメンバー3名。第5回目は4回目に勉強した子どもの発達について壁新聞を編集した。子どもの発達について保護者が悩んでいることが議題として出され、新聞に子どもの発達について保護者が相談できる場所を明記した。豊田市こども発達センターのパンフレットを検証し、各言語の表現、スペルチェックを行い、ブラジル人、ペルー人に通じる内容にするために表現を修正した。

午後2時から4時まで、外国人医療支援グループのメンバー4名でミーティングと次回の準備を行った。

1月18日「こみゆさぼの会」第6回

参加者は、通訳者6名、ブラジル人学校教師1名、外国人医療支援グループメンバー4名。豊田市感染症予防課保健師畦地美幸さんに「インフルエンザの予防と対処について」というテーマでお話いただき、インフルエンザの予防と対処について学んだ。ブラジル人学校でインフルエンザが集団発生した場合どのように対応すべきかについて話し合った。

午後2時から4時まで、外国人医療支援グループのメンバー8名でミーティングと次回の準備を行った。

2月8日「こみゆさぼの会」第7回

参加者は、通訳者3名、ブラジル人学校教師3名、外国人医療支援グループメンバー6名。第7回目は6回目に勉強したインフルエンザの予防と対処について壁新聞を編集した。こみゆさぼの会のまとめと今後の方向性について話し合った。

午後2時から4時まで、外国人医療支援グループのメンバー7名でミーティングと次回の準備を行った。

3 事業の実施による効果

日系ブラジル人の暮らしを支えている通訳者やブラジル人学校の教師が学んだ情報は、彼らを通して日系ブラジル人に伝わり、日系ブラジル人の暮らしのサポートにつ

ながった。通訳者やブラジル人学校の教師は、こみゅさぼの会で日頃の悩みを相談することができ、ネットワークを構築することができた。また、豊田市こども発達センターの医師、保健師、相談員や豊田市感染症予防課の保健師とのつながりができ、子どもの心身の問題に関して相談するところがあった。コミュニティサポーターのひとりが、期間限定ではあるが、豊田市役所子ども家庭課に就職し、日系ブラジル人と行政や社会との間をつなぐ役割を担うこととなった。

4 事業の実施に要した経費

翻訳費：108,000 円（1 枚 A4：3,000 円×36 枚）

通訳費：10,500 円（1 時間 1500 円×7 時間）

文具：10,060 円（マジックセット、ハサミ、のり、定規、B 紙：5 枚×5 回など）

印刷：44,480 円（インクトナー、印刷用紙も含む）

文献代：4,341 円

会議費：20,934 円（こみゅさぼの会計 7 回の飲み物、茶菓子）

講師謝礼：15,000 円

講師交通費：5,000 円

スタッフ謝礼：162,000 円（1 人 1 時間 1,000 円×162 時間）

スタッフ交通費：40,000 円（1 人 1 日 1,000 円×のべ 40 名分）

合計 420,315 円

5 事業の継続・発展の見通し、今後の課題等

事業開始前、外国人医療支援グループメンバー 5 名程度でこみゅさぼの会をサポートできると考えたが、関係各所への連絡、書類作成、事前準備等に時間と労力を要したため、適宜必要時人員を増やして対応した。

今後もこの事業を継続していくために、壁新聞のスポンサーを探して活動費を得ることを計画していたが、経済危機による不景気でスポンサー探しは困難を極め、コミュニティサポーターも帰国や移転を強いられるものが出た。しかし、壁新聞は多くのブラジル人、ペルー人が目を通し参考にしていることがわかった。コミュニティサポーターはこみゅさぼの会で得た日本の行政や暮らしに必要な情報が役立ったこと、こみゅさぼの会で構築したネットワークの重要性を再認識し、このような会を継続していくことが重要との結論に至った。そこで 2009 年 3 月から、月 1 回の割合でまずは茶話会を行うことになった。豊田市周辺の、ポルトガル語やブラジルの文化に興味がある日本人の方々を対象に、ブラジルの方とポルトガル語で気軽に情報交換できる場所を提供する。参加者から参加費をいただき、それを今後の壁新聞や情報発信の資金源とする予定である。

6 その他参考事項

作成したこみゅさぼ新聞は以下の通りである。

こみゅさぽ新聞

1号

2008年7月13日発行

みなさん、こんにちは。私たちは「こみゅさぽの会」です。通訳者、ブラジル人学校の教員がメンバーです。日本で暮らすために必要な情報を定期的にこみゅさぽ新聞でお知らせします。今回は、予防接種についてです。

Boa tarde, somos o “Komyusapo*” (Tradutores e professores de escolas basileiras)

Nós do jornal Komyusapo*, transmitiremos informações úteis para o dia-a-dia no Japão

Tema: Vacinas Preventivas

*”Komyusapo” = Grupo de auxílio à comunidade.

予防接種のお知らせは、外国人登録をしている住所に届きます。引越しをしたら忘れずに住所変更をしましょう。

Mudando de residência, não esqueça de atualizar o endereço na prefeitura para receber os avisos de vacinas preventivas gratuitas.

予防接種のお知らせ

AVISOS SOBRE VACINAS PREVENTIVAS

- ・ 3種混合 (ジフテリア・百日ぜき・破傷風) Tríplice (Difteria ,Coqueluche, Tétano)
- ・ ポリオ Poliomielite
- ・ 麻疹 (はしか) Sarampo
- ・ 風疹 Rubéola
- ・ 日本脳炎 Encefalite Japonesa
- ・ 結核 (BCG) Tuberculose (BCG)

* O não comparecimento no prazo, a vacina deixará de ser gratuita

詳しいことは豊田市のHPで見られます。

<http://www.city.toyota.aichi.jp/>

(携帯用) <http://wwwcity.toyota.aichi.jp/m/>

平成20年度多文化共生社会づくり推進事業

Projeto interativo da sociedade multicultural do ano 2008

社会参画活動育成事業

Projeto de atividades para facilitar a participação social

外国人医療支援グループ Grupo de apoio médico aos estrangeiros

こみゅさぽ新聞

1号

2008年7月13日発行 スペイン語版

みなさん、こんにちは。私たちは「こみゅさぽの会」です。通訳者、ブラジル人学校の教員がメンバーです。日本で暮らすために必要な情報を定期的にこみゅさぽ新聞でお知らせします。今回は、予防接種についてです。

Buenas tardes, somos “Komyusapo*” (Traductores y profesores de las escuelas brasileras)
En nuestro periódico Komyusapo*, transmitiremos informaciones útiles para el día a día en Japón.

Tema: Vacunas Preventivas

*”Komyusapo” = Grupo de apoyo a la Comunidad.

予防接種のお知らせは、外国人登録をしている住所に届きます。引越しをしたら忘れずに住所変更をしましょう。

Si cambio de domicilio, no olvide de actualizar su dirección en la Municipalidad para poder recibir los avisos de Vacunación Preventiva Gratuita.

予防接種のお知らせ

Vacunas Preventivas

- ・ 3種混合 (ジフテリア・百日ぜき・破傷風) Triple (Difteria , Tos Ferina, Tétano)
- ・ ポリオ Polio
- ・ 麻疹 (はしか) Sarampión
- ・ 風疹 Rúbeola
- ・ 日本脳炎 Encefalitis Japonesa
- ・ 結核 (BCG) Tuberculosis (BCG)

* En caso de no asistir en la fecha indicada, la vacuna dejará de ser gratuita

詳しいことは豊田市のHPで見られます。

<http://www.city.toyota.aichi.jp/>

(携帯用Keitai) <http://wwwcity.toyota.aichi.jp/m/>

平成20年度多文化共生社会づくり推進事業

Proyecto de Promoción pro Sociedad Multicultural 2008

社会参画活動育成事業

Proyecto de Actividades para facilitar la participación social

外国人医療支援グループ

Grupo de Apoyo medico para los extranjeros

こみゆさぼ新聞 KOMYUSAPO SHINBUN

みなさん、こんにちは。「こみゆさぼ」の会です。今回は、乳幼児健診についてお知らせします。

Boa tarde, somos “Komyusapo”(Tradutores e professores de escolas brasileiras).

Tema: CONSULTAS MÉDICAS PERIÓDICAS DAS CRIANÇAS

1. 乳幼児健診は受けていますか？

Você tem feito as consultas médicas periódicas de seus(suas) filhos(as)?

…豊田市で外国人登録をすれば無料で受けられます。

Para as crianças que tem o registro (GAIJIN TOROKU) na prefeitura da cidade de Toyota, estas consultas serão gratuitas.

2. いつ健診がある？

Com qual idade são realizadas essas consultas?

・ 3～4ヶ月健診

3 - 4 meses

・ 1歳半健診

1 ano e 6 meses

・ 3歳健診

3 anos

3. どうして必要？

Por que são necessárias essas consultas ?

・ 隠れた病気を早くみつけるため

Agilizar na identificação de doenças que ainda não se manifestaram.

・ こどもの成長をチェックして、問題があれば早くケアするため

Acompanhar o crescimento da crianças e quando necessário encaminhá-la para tratamento.

・ 育児相談

Receber conselhos úteis nos cuidados da criança.

* 詳しいことは豊田市のHPで見られます。

<http://www.city.toyota.aichi.jp/p/af/index.html> (Homepege Português)

平成20年度多文化共生社会づくり推進事業

Projeto interativo da sociedade multicultural do ano 2008

社会参画活動育成事業 Projeto de atividades para facilitar a

participação social

外国人医療支援グループ Grupo de apoio médico aos estrangeiros

こみゆさぼ新聞 KOMYUSAPO SHINBUN

みなさん、こんにちは。「こみゆさぼ」の会です。今回は、乳幼児健診についてお知らせします。

Buenas tardes, somos KOMYUSAPO (Profesores de las escuelas brasileiras y Traductores de la localidad). En esta oportunidad informamos sobre los exámenes de salud para niños y lactantes

1. 乳幼児健診は受けていますか？

¿ Conoce sobre los Exámenes de Salud para niños y lactantes?

… 豊田市で外国人登録をすれば無料で受けられます。

Si tiene registro de Extranjero en la ciudad de Toyota puede recibir estos exámenes gratuitamente.

2. いつ検診がある？ ¿Cuándo se realizan?

- ・ 3～4ヶ月健診 Exámen de 3 - 4 meses de nacido
- ・ 1歳半健診 Exámen de 1 año 6 meses
- ・ 3歳健診 Exámen de 3 años

3. どうして必要？

¿ Porque son necesarios?

- ・ 隠れた病気を早くみつけるため

Para identificar tempranamente alguna enfermedad oculta.

- ・ こどもの成長をチェックして、問題があれば早くケアするため

Al realizar un chequeo del desarrollo del niño, si hubiera algun problema se pueden brindar los cuidados respectivos a tiempo.

- ・ 育児相談

Se puede realizar consultas para la crianza del niño.

* 詳しいことは豊田市のHPで見られます。

<http://www.city.toyota.aichi.jp/p/af/index.html> (Portugeus)

Para informacion mas detallada se puede consultar en Home Page de la ciudad de Toyota.

平成20年度多文化共生社会づくり推進事業

Proyecto de Promoción pro Sociedad Multicultural 2008

社会参画活動育成事業

Proyecto de Actividades para facilitar la participación social

外国人医療支援グループ

Grupo de Apoyo medico para los extranjeros

こみゆさぼ新聞 KOMYUSAPO SHINBUN

みなさん、こんにちは。私たちは「こみゆさぼの会」です。

今回は、「手足口病^{てあしぐちびょう}」を紹介します。ブラジル人にはあまり知られていませんが、子どもによく見られる病気です。

Boa tarde, somos o “Komyusapo*” (Tradutores e professores de escolas basileiras)

Tema: Doença da Mão, Pé e Boca

Uma doença desconhecida por muitos brasileiros, mas que contagia as crianças e raramente os adultos.

*”Komyusapo” = Grupo de auxílio à comunidade.

手足口病とは？ O que é a doença ?

手、足、口にみずぶくれができるウイルス感染症で、発熱することもあります。

Doença viral infecciosa da pele e da mucosa oral.

A infecção pelo vírus provoca pequenas bolhas nas mãos, pés e boca.

Febre de intensidade variável.

これらの症状が出たら病院に行きましょう。

Surgindo os sintomas procure o médico.



平成20年度多文化共生社会づくり推進事業

Projeto interativo da sociedade multicultural do ano 2008

社会参画活動育成事業

Projeto de atividades para facilitar a participação social

外国人医療支援グループ

Grupo de apoio médico aos estrangeiros

こみゅさぽ新聞 KOMYUSAPO SHINBUN

毎日お子さんと話をしていますか？子どもと話すとき子どもの体や心の調子がわかります。子どもたちはたくさんのお悩みやストレスを抱えています。お父さんやお母さんと話をしたり、抱きしめてもらうことを求めています。

VOCE ABRACOU SEU(SUA) FILHO (A) HOJE ?

Apesar da correria do dia a dia voce tem dado a devida atencao que seu (sua) filho(a) necessita. Mantendo dialogo, captando possiveis alteracoes fisicas e emocionais.

A crianca tambem esta sujeita ao stress devido as preocupacoes diarias converse bastante com seu(sua) filho(a) abraçando(a) carinhosamente, pois ele(a) precisa sentir amado(a) valorizado(a), respeitado(a).

子どもの発達に関する悩みは豊田市こども発達センターで相談できます。相談は電話にて日本語で予約してください。

0565 - 32 - 8981 月～金 9時から17時まで

Duvidas e preocupacoes relacionadas ao desenvolvimento da crianca entrar em contato com Hattatsu Senta (CENTRO DE DESENVOLVIMENTO DA CRIANCA).

Tel: 0565 - 32 - 8981 (EM JAPONES) De segunda a sexta das 9:00 as 17:00

平成20年度多文化共生社会づくり推進事業

Projeto interativo da sociedade multicultural do ano 2008

社会参画活動育成事業

Projeto de atividades para facilitar a participação social

外国人医療支援グループ

Grupo de apoio médico aos estrangeiros

こみゆさぽ新聞 KOMYUSAPO SHINBUN

毎日お子さんと話をしていますか？子どもと話すと子どもの体や心の調子がわかります。子どもたちはたくさんのお悩みやストレスを抱えています。お父さんやお母さんと話をしたり、抱きしめてもらうことを求めています。

¿ Esta conversando diariamente con sus hijos ?

Los padres que mantienen un dialogo permanente pueden identificar cualquier alteracion fisica o emocional, los ninos sufren tambien de preocupaciones y stress, hablando con ellos pueden tomar atencion de sus problemas y brindarles apoyo, escuchando y abrazandoles.

子どもの発達に関する悩みは豊田市こども発達センターで相談できます。相談は電話にて日本語で予約してください。

0565 - 32 - 8981 月～金 9時から17時まで

Los padres que tengan alguna preocupacion sobre el desarrollo de sus hijos pueden solicitar Consulta en :

Centro de Desarrollo Infantil de la Ciudad de Toyota

Tel. 0565 - 32 - 8981 Lunes a Viernes 9:00 a.m. ~ 5:00 p.m.

Reservaciones en Japonés por favor

育児に関する悩みは豊田市役所子ども家庭課まで。

0565 - 34 - 3235 月～金 9時から17時まで

Preocupaciones sobre Cuidado de los ninos pueden comunicarse con el Sector de Asuntos Domesticos de la Municipalidad de Toyota

Tel 0565 - 34 - 3235 Lunes a Viernes 9:00 a.m. ~ 5:00 p.m.

日本語のわからない方はこちらの電話番号へ。 0565 - 34 - 6626

Las personas que no puedan comunicarse en Japonés soliciten atencion en el siguiente telefono 0565 - 34 - 6626

平成20年度多文化共生社会づくり推進事業 Proyecto de Promoción pro Sociedad :

Multicultural 2008

社会参画活動育成事業 Proyecto de Actividades para facilitar la participación social

外国人医療支援グループ Grupo de Apoyo medico para los extranjeros

こみゅさぼ新聞 KOMYUSAPO SHINBUN

私たちは1月18日にインフルエンザについて勉強しました。

インフルエンザが流行しています。インフルエンザを知っていますか？インフルエンザにかかると高熱が
でます。小さいお子さんや高齢者は長引くと肺炎を引き起こす可能性があり危険です。インフルエンザに
かかったかなとおもったら、すぐに病院へ行きましょう。

インフルエンザを予防するために、十分な栄養と睡眠を取りましょう。加湿器で室内の湿度を保ちましょう。
帰宅したら手を石鹸で洗いましょう。

もし咳やくしゃみが出たら、家族や周りの人にうつさないためにマスクをしましょう。

Você sabe sobre a influenza?

No dia 18 de janeiro (domingo), estudamos sobre a influenza.

É de extrema importância sabermos maiores detalhes sobre a Influenza, pois a epidemia está mais forte
este ano.

Um dos sintomas ao ser infectado pelo vírus Influenza é a febre alta. As crianças pequenas e os idosos
correm o risco de apresentar complicações, caso permaneçam por longo tempo com influenza, entre elas,
a pneumonia.

Procure um hospital imediatamente, caso apresente algum sintoma.

Para a prevenção é aconselhável:

- Manter alimentação balanceada;
- Dormir o suficiente;
- Utilizar o Kashitsuki (umedecedor) para manter a umidade nos ambientes internos;
- Lavar as mãos com sabonete sempre que retornar para casa.

Usar máscara para evitar a transmissão para os familiares e/ou pessoas ao redor, caso esteja tossindo
ou espirrando.



平成20年度多文化共生社会づくり推進事業

Projeto interativo da sociedade multicultural do ano 2008

社会参画活動育成事業 Projeto de atividades para facilitar a participação

social

外国人医療支援グループ

Grupo de apoio médico aos estrangeiros