

## ●注意预防新冠病毒感染及中暑，健康度过夏天

全国新型冠状病毒的新增感染者在持续增加。市内的感染者也在随之增多。在注意防止中暑的同时，请大家配合有关预防感染的基本措施和不扩大感染范围的行动。

### 预防感染的基本对策

- 即使在使用空调时，也要打开窗户及排风扇等，经常保持换气
- 尽量避开拥挤的场所和时间，回避“三密”环境
- 在预防中暑的同时，与人交谈或在拥挤的场所中适当佩戴口罩
- 选择有认证的饭店聚餐，回家后·吃饭前·上班时和进店时要仔细认真地洗手·手指消毒

### 为了防止不再扩散感染

- 外出时，确认身体状况，即使有轻微发烧或倦怠感，也尽量不要外出
- 考虑尽快接种疫苗

· 如果感觉发烧或身体不适，请向主治医就诊

▽咨询 健康推讲科 ☎042-376-9111

## ●如果疑似感染了新冠病毒，请咨询

### 有发烧等症状

①电话联系主治医 ②如果主治医不在时，请向下述窗口咨询

■东京都发热咨询中心 ☎03-6258-5780 ☎03-5320-4592

▽咨询时间：24小时·每天 护士·保健师接待。可对应多国语言

■东京都发热咨询中心「介绍医疗机关专用电话」 ☎03-6732-8864

▽咨询时间：24小时·每天 普通客服接待

■诊疗·检查医疗机关一览（东京都福祉保健局官网）

▽登载应对发热等疑似感染症状的医疗机构列表 ⇒



### 担心感染人员

■新型冠状病毒·奥密克戎病毒呼叫中心 ☎0570-550-571

▽咨询时间：9:00~22:00·每天 对应一般性咨询及奥密克戎病毒相关咨询。可对应多国语言

■多摩市新型冠状病毒电话咨询 ☎042-376-9111

▽咨询时间：周一~周五·9:00~17:00（节假日除外）

护士、保健师等与保健所联合对应。请转告「新型冠状病毒咨询」

### 居家疗养人员

■居家疗养支援中心（うちさぼ东京） ☎0120-670-440

▽咨询时间：24小时·每天

应对疗养中身体状况的恶化、食品配送等，中心可帮助解决疗养中出现的困难。可对应多国语言

■多摩市对居家疗养人员的食物支援

▽咨询时间：周一~周五·9:00~17:00（节假日除外）

「居家疗养支援物资申请」·请拨打新型冠状病毒食物支援专用电话，并通报住址·姓名·电话号码。☎080-7999-9680、FAX042-371-1235



## ●多摩消防署通知

■盛夏是中暑症状频发季节。中暑不仅发生在室外，也会发生在室内。确认室内温度等防止中暑应注意以下几点。

\*使身体适应此暑热 \*避免高温·多湿·阳光直射 \*结合身体状况勤补水分 \*运动等有计划地进行休息 \*车内高温超出想象。离开车时不要把孩子单独留在车内 \*室外与人保持足够距离的情况下，摘下口罩适当休息

■夏天去河流和游泳池的机会增多，为此因溺水急救的事故也在增加。婴幼儿即使是在仅有几厘米深的塑料泳池里也有可能溺水。河流和游泳池里发生的溺水事故，威胁生命的可能性很大，所以要十分注意。

■9月1日是「防灾日」。另外，这个时期也是台风频发的季节，所以8月30日~9月5日定为防灾周。应从东日本大地震等自然灾害中吸取教训，根据首都直下地震等造成的损失预测，请及时确认并获取危险地域地图·掌握避难路线，确认日用品的储备状况等。

## ●8月市政办公大厅 周六·周日部分开放

▽日程：13日（周六）・28日（周日）

▽时间：8:30~12:00、13:00~17:00

▽办理业务：

印章登录・住址变更等手续、住民票复印件・印章登录证明书・户籍证明书交付、  
纳税咨询（仅限周日）

▽备考：有部分业务不能办理。请在各个业务结束时间30分钟前来厅。

▽咨询 市民科 ☎042-338-6880、纳税科 ☎042-338-6852、保险年金科 ☎042-338-6840

# 请合理使用救护车！ 如果不安请联系「#7119」

节假日值班医院 9:00~17:00 多摩市医师会：<http://www.tama-med.or.jp/toban/>

8/11(周四, 节假日) つるまき八木クリニック  
鶴牧 5-4-1 ☎042-319-3449

8/14(周日) からきだ駅前クリニック  
唐木田 1-1-7 プラザ唐木田 104 ☎042-376-3800

8/21(周日) せいせきサトウクリニック  
関戸 1-7-5 京王聖蹟桜ヶ丘 S・C C館 1F  
☎042-337-2715

8/28(周日) 椎の木内科クリニック  
落合 6-15-4 第5椎の木ビル ☎042-337-5711

9/4(周日) 多摩永山高田クリニック ☎042-400-5145  
貝取 3-6 医療モール永山 3F

9/11(周日) 山善内科クリニック ☎042-372-5588  
一ノ宮 4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス 1F

- 仅限急诊患者
- 请勿忘携带健康保险证・婴幼儿医疗证等
- 请严守就诊时间
- ※就医前请电话联系
- ※根据情况值班医生会有变化

### 儿童准夜诊所（健康中心内）=小儿科

儿童急患请先在此诊疗所就诊。  
(19:00~21:45) ☎042-375-0909

### 休息日牙科应急诊疗所（健康中心内）=牙科

(周日・节假日 9:00~15:00) ☎042-376-8009

**注** 需要事先电话联系



### 诊疗机关指南（24小时实施）

急患电话中心（多摩消防署内） ☎042-375-9999  
消防厅急救咨询中心 ☎#7119（手机、PHS、按键电话）  
☎042-521-2323（拨号电话）  
东京都医疗机关指南服务“向日葵” ☎03-5272-0303

### 外国语医疗信息（东京都保险医疗情报中心）

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

## ★外国人生活咨询室 第1・第3周4（13:30-16:30）TIC活动室（ヴィータ7楼）※预约制

## ★日语教室预定（授课费：会员免费）



多摩市委托事业

※日语教室8月休息。

班级	会场	时间	日程	
			9月	10月
周一班	パルテノン多摩4楼会议室/キャリアマム	9:45~11:45	5日・12日	3日・17日・24日
	永山公民馆 5楼ベルブホール	9:30~11:30	5日・12日	3日・17日・24日
周四班	TIC活动室（ヴィータ7F）	10:00~12:00	15日・22日・29日	6日・13日・20日
		19:00~21:00	8日・15日・22日	6日・13日・20日
周六班	TIC活动室（ヴィータ7F）	14:00~16:00	3日・10日・24日	1日・15日・22日

△有关上述内容的电话预约及咨询 ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

发行 多摩市役所 生活与文化部 文化・生涯学习推进课 ☎ 042-338-6882 每月10日发行

### 作成・編集 多摩市国际交流中心（TIC）



事務局 〒206-0011 多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニエネ7階 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: [tic@kdn.biglobe.ne.jp](mailto:tic@kdn.biglobe.ne.jp) URL: <http://www.tic-tama.jp/>

周一~周六 10:00~17:00（周日、第1・3月、节假日、年末年初、临时休馆日休息）（2022年暑假休息8/11~8/16）  
※如果您对以上内容有意见或建议，请与上述部门联系。此外，本报备有4种语言版本（日语・英语・中国語・韩语），如有需求请与事務局联系。 編集 菅井 洋子