

●您申请「特别定额给付金」了吗？

多摩市已经从5月1日开始受理网上申请、从6月1日开始受理邮寄申请。如果您还没有办理申请手续，或申请中出现了问题，请尽早申请办理或再次提交申请资料。申请期限截止于8月31日（周一），当日邮戳有效。请务必在申请期限内办理。

▽支付对象 令和2年4月27日在多摩市有市民登记的人

▽问询 総務契約課特别定额给付金係（多摩市新冠病毒热线电话）☎042-400-1612 FAX042-400-1370

●新冠病毒感染症与中暑

针对新冠病毒感染症的预防，戴口罩防止唾沫飞散是目前最有效的措施。可是同不戴口罩时相比，戴口罩时会导致心率、呼吸率、血液中的二氧化碳浓度及体感温度变高等症状。这会给身体造成一定的负担。因此如果在户外与人能保证足够距离（2米以上）的话，可以摘掉口罩预防中暑。

★预防中暑的注意点

- ①即使不觉得口渴，也要多次补充水分 *1小时1杯水(每天摄取水分1.2L为标准)
*入浴前后、起床后也应喝水
- ②避免高温，穿凉爽的衣服、打遮阳伞、戴遮阳帽。如身体稍感不适，应及时转移到凉快的室内或阴凉处
- ③戴口罩时... *避免激烈运动 *高温高湿时应特别注意！
- ④平时做好健康管理... *每天早上定时测体温并做自我健康检查 *如感觉身体不适居家静养

★一旦中暑了。。。

转移到阴凉处避难⇒松开衣服改善通风⇒*把湿毛巾或湿手帕放在皮肤上，同时用扇子或电扇等给身体解热
*把凉的瓶装饮料或冰块放在脖子底下或大腿根部，或夹在两腋窝下给身体降温
※重症时应叫救护车，而且在现场立即开始为病人降温是很重要的。

★有中暑疑似症状者的水分·盐分的摄取方法

能明确地回答并意识清醒时... 饮用能同时补充水分和盐分的运动饮料
有意识障碍或恶心症状时... 在这种情况下千万不能经口补充水分！而需要去医疗机构接受静脉注射

★即使开冷气也要多通风换气

*打开窗户和门等2处通风口 *同时使用电风扇或换气扇 *通风换气后重新设定空调温度
▽问询 健康推進課 ☎042-376-9111

●新冠病毒感染症与风水灾

又到了台风、局部强降雨等风灾、水灾多发的季节了。目前因新冠病毒感染正在逐渐扩大，在避难所也要极力避免密集状态的发生。对于避难，也要从与以往不同的角度来采取措施。希望大家能重新认识对待避难方式。

★确认好自身的避难方式

因居住地区状况的不同，避难的方式也有所不同。请参考令和2年3月在全社区发放的「多摩市洪水·土砂灾害ハザードマップ（多摩市洪水·泥沙灾害危害图）」，确认好避难方式。

★避难方式

- 垂直避难⇒到自家住宅或附近建筑物的较高层避难
- 水平避难⇒相关住处避难...到亲戚朋友家或住宿设施等处避难
没有相关住处时...到避难所避难

▽问询 防災安全課 ☎042-338-6802

●多摩消防局信息『请您协作，正确地使用救护车！』

请在以下情况及时叫救护车： *失去知觉(无回复) *浑身抽搐不停 *受伤同时伴随大量出血
*大面积烧伤 *喉咙因受异物堵塞而导致呼吸困难、失去知觉 *遭遇交通事故、溺水、高处坠落
*儿童出现荨麻疹、脸色异常 *儿童的身体状态异常

▽问询 多摩消防署予防課 ☎042-375-0119

●今年也向大家开放！ 公园玩水乘凉

为了让大家安心愉快地玩水乘凉，请积极配合做好感染症预防。

▽时间：开放到8月31日(周一)

▽地点：鹤牧东公园、一本杉公园、乞田・貝取ふれあい広場公园

▽问讯 公园绿地课 ☎042-338-6827

※利用注意事项

避免密集・密接，互相谦让，友好乘凉！

※如果因今后的感染扩大等情况而停办本项活动时，我们会在多摩市官网上发表通知。

节假日值班医院 9:00~17:00

多摩市医师会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

8/16(日) やほの内科・胃腸科クリニック ☎042-356-3761
 関戸 1-11-9 桜ヶ丘富沢ビル6F

8/23(日) 山善内科クリニック ☎042-372-5588
 一ノ宮 4-40-3-1F

8/30(日) 多摩かぜまちクリニック ☎042-338-6611
 諏訪 2-2 ブリリア多摩ニュータウン B-100

9/06(日) 布施川医院 ☎042-373-5858
 落川 1329

9/13(日) 中村内科医院 ☎042-375-7757
 諏訪 5-10-7

●仅限于急病患者 ●请严守就诊时间
 ●请勿忘携带健康保险证・乳幼児医疗证等
 ※来院前请电话联系
 ※根据情况值班医生有时变更

儿童晚间诊疗所(健康センター内)=小儿科

孩子得了急病请先在此诊疗所接受治疗。
 (19:00~21:45) ☎042-375-0909 関戸 4-19-5



节假日牙科应急诊疗所(健康センター内)=牙科

(周日・节日 9:00~15:30) ☎042-376-8009
 ※要事先电话联系

医疗机关指南(24小时服务)

急诊电话中心(多摩消防署内) ☎042-375-9999
 消防厅急救咨询中心 ☎#7119(手机、PHS、按钮线路)
 ☎042-521-2323(拨号线路)
 东京都医疗机关信息服务(ひまわり) ☎03-5272-0303
 外语医疗信息(东京都保健医疗信息中心)
 9:00~20:00 ☎03-5285-8181

★外国人生活咨询室

第1・第3个周四 (13:30-16:30) TIC 活动室 (ヴィータ7F) ※需预约

★日语学习班日程

(学费：会员=免费)

日期	地点	时间	日期
◆周一班	ココリア多摩センター其他	10:00-12:00	9/7,14,28
◆"	東永山複合施設 302 教室其他	10:00-12:00	9/7,14,28
◆周四班	TIC活动室 (ヴィータ7F)	10:00-12:00	9/3,10,17
◆"	" "	19:00-21:00	9/3,10,17
◆周六班	" "	14:00-16:00	9/5,12,26

多摩市委托事业

从6月开始,在加强预防感染的同时开课了。本年度8月也将计划举办。但关于8月开课的准备状况,请届时询问TIC事务局。

△有关上述的电话预约及问询,请联系 TIC 事务局 ☎ 042-355-2118

发行 多摩市役所生活文化部 文化・生涯学习推进科 ☎ 042-338-6882 每月10号发行



制作・编辑 多摩市国际交流中心(TIC)

事务局 〒206-0011 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7F ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp URL: <https://www.tic-tama.jp>

周一~周六 10:00~17:00 (周日、第1・第3个周一、节假日、年末年初及临时休馆日休息)

※如果您对以上内容有意见或建议,请与上述部门联系。此外,本会报备有4国语言的版本(日语・英语・汉语・韩语),如果您需要,请与TIC事务局联系。

编辑 森 紗智子 中文翻译 京 順子