

●특별 정액급부금 신청은 마치셨나요?

타마시는 온라인에 의한 신청접수를 5월1일부터, 그리고 우편에 의한 신청접수를 6월1일부터 시작했습니다. 아직 신청을 마치지 않으신 분·서류부족 연락이 있었던 분은 빨리 신청·재제출해주시기를 부탁드립니다. 신청기한은 8월31일(월)소인까지 유효합니다. 반드시 신청기한내에 신청해주시기를 바랍니다.

▽급부대상자 레이와2년4월27일에 타마시에 주민등록이 돼있는 분
▽문의 총무계약과 특별정액급부금계 (타마시 신종코로나바이러스 콜센터)
☎042-400-1612 FAX042-400-1370

●신종 코로나바이러스 감염증과 열사병

신종 코로나바이러스 감염증 예방에는 마스크를 써서 비말을 방지하는 것이 유효하다고 합니다. 그러나, 마스크를 안 쓸 경우와 비교하면 심박수나 호흡수, 혈중 이산화탄소농도, 체감온도가 높아지는 등 몸에 부담을 되는 일이 있습니다. 실외에서는 사람과 충분한 거리(2 미터 이상)가 확보되는 경우는 마스크를 벗고 열사병에 걸리지 않도록 합시다.

★열사병에 걸리지 않기 위한 주의점

- ①목이 마르지않더라도 자주 수분을 보급
*1 시간에 간격으로 한 컵의 수분 (하루 1.2 리터를 기준으로) *목욕 전후나 기상후에도 수분 보급
- ②더위를 피하고 시원한 복장과 양산이나 모자를 사용. 조금이라도 몸이 안좋으면 시원한 실내나 그늘로 이동
- ③마스크를 착용하고 있을 때는 . . . *격한 운동은 피한다 *기온·습도가 높을 때는 특히 주의!
- ④평상시 몸관리를 . . . *매일 아침 정시에 체온측정과 건강체크! *몸이 안좋을 때는 자택에서 정양한다.

★열사병에 걸렸다면

시원한 장소로 피난⇒의복을 편하게 하고 통풍을 좋게한다⇒*피부에 젖은 타올이나 손수건을 대고 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힌다.

*식힌 패트병이나 얼음을 목뿌리의 양쪽, 겨드랑이 밑, 허벅지 양쪽에 댄다.
※중증일 경우는 구급차를 부르고 현장에서 곧바로 몸을 식히기 시작하는 것이 중요합니다.

★열사병이 의심되는 분에게 수분·염분의 보급방법

응답이 명료하고 의식이 확실한 경우에는...수분과 염분을 동시에 보급해주는 스포츠음료 등을 마시게한다. 의식장애가 있는 경우나 토하려고 하는 경우에는...입으로 물을 마시는 것 금물! 의료기관의 점적주사 필요

★에어컨 사용중에도 자주 환기를 시킵시다.

*창과 문 등 두 곳을 연다. *선풍기나 환풍기를 겸용한다. *환기후에 에어컨 온도를 재설정한다.

▽문의 건강추진과☎042-376-9111

●신종 코로나바이러스 감염증과 풍수해

태풍이나 국지적인 호우 등, 풍수해가 발생하기 쉬운 계절이 되었습니다. 신종 코로나바이러스 감염증의 감염이 확대되고 있는 지금, 피난소에서 밀집상태가 발생하지않도록 피난에 대해서도 지금까지와는 다른 생각을 할 필요가 있습니다.

★자신의 피난방법을 확인해 주십시오.

사시는 지역의 상황에 따라 피난방법이 다릅니다. 레이와2년3월에 전 가옥에 배포한 「타마시홍수·토사재해 하자드맵」을 참고해 피난방법을 확인해 주세요.

★피난 방법

- 수직피난⇒자택이나 가까운 건물의 상층으로 피난
- 수평피난⇒연고피난 . . . 친척이나 지인 집, 숙박시설 등으로 피난
연고피난처가 없을 때 . . . 피난소로 피난

▽문의 방재안전과 ☎042-338-6802

●타마 소방소에서 알림『구급차 적정 이용에 협력을!』

구급차는 이럴 때 불러주세요.

- * 의식이 없다 (대답이 없음) * 경련이 멈추지 않음 * 대량의 출혈을 동반한 부상 * 광범위한 화상
- * 원가에 목이 막혀서 호흡이 괴롭고 의식이 없다 * 교통사고나 물에 빠졌을 때, 높은 곳에서 추락
- * 어린아이의 두드러기, 얼굴색이 안좋아졌다 * 어린아이의 상태가 이상하다

▽문의 타마소방소예방과 ☎042-375-0119

●올해도 합니다! 공원에서 물놀이

모두가 안심하고 놀 수 있도록 한사람 한사람의 철저한 코로나감염 대책을 부탁드립니다.

▽일정 : 8월 31일(월)까지

▽장소 : 쭈루마끼 히가시공원, 잇빙스기공원, 곱따·카이토리 후레아이 히로바 공원

▽문의 공원녹지과 ☎042-338-6827

※이용상의 주의 밀집·밀접하지않도록 서로 양보하며 놀아요!

※금후 감염확대 상황 등에 의해 중지될 경우는 타마시 공식홈페이지를 통해 알려드립니다.

휴일 진료 당번의 9:00~17:00 타마시 의사회: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

- 8/16(일) 야하노내과위장과클리닉 ☎042-356-3761
세키도 1-119 사쿠라가오카토미자와 Bd.6F
- 8/23(일) 야마젠내과클리닉 ☎042-372-5588
이치노미야 4-40-3 1F
- 8/30(일) 타마카제마치클리닉 ☎042-338-6611
수와 2-2 부리리아 타마 NT B-100
- 9/ 6(일) 후세가와 의원 ☎042-373-5858
오치카와 1329

- 9/13(일) 나카무라내과의원 ☎042-375-7757
수와 5-10-7

- 응급환자에 한합니다.
- 건강보험증·유소아의료증 등 잊지마시길.
- 반드시 시간내에 오시고.
- ※병원오시기전 전화연락을 주세요.
- ※당번의는 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

어린이 존야간 진료소(건강센터 내)=소아과

어린이의 응급은 우선 이 진료소의 진료를 받아주세요.

(19:00~21:45) ☎042-375-0909 세키도 4-19-5

휴일 치과 응급진료소 (건강센터내)=치과

(일·축일 9:00~15:30) ☎042-376-8009

※사전 전화연락 요망



진료기관 안내(24시간)

응급텔레폰센터(타마소방서 내) ☎042-375-9999
소방청 구급상담센터 ☎#7119(휴대폰, PHS, 뭇슈회선)
☎042-521-2323(다이얼회선)
토쿄토 의료기관안내 서비스"히마와리" ☎03-5272-0303

외국어 의료정보(토쿄도 보건의료정보센터)

9:00~20:00 ☎03-5285-8181

☆외국인을 위한 생활상담실 첫째·셋째 목요일 (13:30-16:30) TIC 활동실 (비-타 7층) 예약제

☆일본어교실 예정

클래스	장소	시간	날짜
◆월요일클래스	코코리아 타마센타 외	10:00-12:00	9/7,14,28
◆"	히가시나가야마복합시설 302 외	10:00-12:00	9/7,14,28
◆목요일클래스	TIC활동실 (비타7층)	10:00-12:00	9/3,10,17
◆"	" "	19:00-21:00	9/3,10,17
◆토요일클래스	" "	14:00-16:00	9/5,12,26

(수강료: 회원=무료)

△상기 전화예약 및 문의 ☎ 042-355-2118 TIC 사무국

타마시위탁사업

6월부터 감염예방대책을 강구하면서 재개했습니다. 금년도는 8월도 개최할 예정입니다. 8월 개최상황에 대해서는 TIC 사무국에 문의 바랍니다.

발행 타마시청 생활과 문화부 문화·시민협동과 ☎ 042-338-6882 매월 10일 발행

작성·편집 타마시 국제교류센터(TIC)

사무국 〒206-0011 타마시 세키도 4-72 비-타·코뮤네 7층 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

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

월~토 10:00~17:00 (일, 제 1·3 월요일, 축일, 연말년시, 임시 휴관일은 쉽니다.)

※기사에 관한 의견이나 희망이 있으시면 상기 연락처로 보내 주십시오. 또한 본 회보는 4개 국어(일본어·영어·중국어·한글)로 준비되어 있으니, 희망하시는 분은 TIC 사무국으로 연락 바랍니다.

편집 모리 사치코 번역 천행화

