

## 1. Tomemos precauciones contra el golpe del calor

Este año vuelven a llegar la época del calor intenso. Tomemos precauciones contra las altas temperaturas y recordemos para mantenernos hidratados.

Para evitar el calor , ajuste la temperatura con aire acondicionado , utilice cortina o parasoles colgados en las ventanas exteriores para impedir que entre la luz solar intensa en la habitación , rocíe agua alrededor de la casa y en las calles , y utilice una sombrilla o un sombrero cuando salga al exterior.

Si ve a alguien con síntomas de insolación , llévelos a un lugar fresco , como una habitación con aire acondicionado o una zona sombreada bien ventilada. Afloje su ropa y refrésque el cuello , las axilas y la ingle. Además , dele una solución de rehidratación oral (SRO ). Si no puede beber por si mismo o no responde , llame a una ambulancia de inmediato.

En la ciudad de Tochigi , para prevenir el golpe del calor , se han designado como puntos de enfriamiento rápido (lugares donde las personas puedan refrescarse temporalmente durante los días calurosos). Estos lugares incluyen el ayuntamiento , las oficinas regionales , los centros comunitarios y otras instalaciones públicas , así como supermercados , farmacias , oficinas de correos y tiendas de conveniencia Family Mart. Además , cuando el gobierno nacional emite una alerta especial por golpe del calor , las personas también pueden refugiarse en las instalaciones designadas por la ciudad ( refugios de enfriamiento ).

Cuando uno de los pequeños refugios y zonas de descanso cuenta con un cartel informativo. Por favor , siga las normas de cada instalación y siéntase libre de utilizarlas. Estarán disponibles hasta el 21 de Octubre.

## 2. Respecto a la distribución de los certificados de obsequio de Tochisuke 2026

En la ciudad de Tochigi , utilizando subsidios del gobierno nacional para apoyar a las áreas locales , y con el objetivo de mejorar la vida de los ciudadanos ante el aumento de los precios de los alimentos y los artículos de primera necesidad , así como revitalizar los negocios locales animándolos a comprar en tiendas locales , cada ciudadano recibirá un cupón de compra Tochisuke de 6 , 000 ienes para el año 2026.

Esta oferta será para todos los residentes de la ciudad de Tochigi que estén registrados como tales al 15 de abril. Los cupones consisten en seis cupones de 1000 ienes que se pueden usar para comprar en las tiendas participantes de la ciudad. Los cupones son válidos del 1 de agosto al 31 de Octubre.

### **3. Qué hacer cuando no tienes bolsas de basura designadas**

Debido a la creciente ansiedad provocada por la situación internacional , se ha producido un aumento repentino en la demanda de bolsas de basura. Como consecuencia , las bolsas de basura designadas para Tochigi escasean y son difíciles de conseguir en las tiendas. Hasta que las bolsas de basuras designadas estén disponibles con facilidad , además de utilizar las habituales , también puede desechar su basura mediante los siguientes métodos. Por favor , utilice esta información como referencia si no puede conseguir bolsas de basuras designadas.

Utilice bolsas transparentes o semi transparentes para que el contenido sea visible. El tamaño de la bolsa debe ser de hasta 45 litros para residuos combustibles , botellas de plástico y bandejas de comida , y de hasta 30 litros para latas y botellas vacías.

En la bolsa , escriba con un plumón negro el nombre de su asociación de vecinos o municipio , su nombre y el tipo de residuos. Por ejemplo , ( residuos combustibles ) , ( botellas de plástico ) , ( bandejas de comida ) , ( latas vacías ) y ( botellas vacías ).

Puede usar una bolsa diferente a la bolsa de basura designada hasta que las bolsas de basura oficiales estén disponibles para su compra en las tiendas. Anunciaremos el fin de este período en Boletín informativo de la Ciudad y también en página en su Sitio web.