

# Como Comprar y Conservar los Alimentos en Verano

## 😊 ¿Cuál es el tiempo adecuado de compras?

- En lo posible comprar los alimentos dentro de 1 hora.
- Después de los 60 minutos a temperatura ambiente, aumenta la cantidad de bacterias en los alimentos.

## 😊 ¿Cuál es el orden de compras de los alimentos?

- Comprar primero los alimentos procesados y deshidratados.
- Los alimentos frescos que deben permanecer refrigerados; carne, pescado, tofu, etc., trate de comprar a lo último.

## 😊 ¿Cuál es el orden de conservación en el refrigerador?

- Guardarlos en el refrigerador en cuanto llegue a casa.
- Guardarlos en el orden inverso a la compra (primero los alimentos refrigerados y congelados, luego los procesados y deshidratados).
- La temperatura interna del refrigerador varía según la ubicación. Los alimentos sensibles a la temperatura y los que deben ser conservados a largo plazo, guardarlos hacia el fondo.
- No envuelva las verduras en papel de periódico, ya que podrá contaminar y absorber la humedad de los vegetales, y de esta manera disminuye la frescura.

Fuente: División de Seguridad de la Alimentación Diaria, Ministerio de

Seguridad de Alimentos y Medicamentos ☎ 043-719-2314

## Si el TV no funciona, Configure el Canal!

- Con la redistribución regional de los canales de TV digital, los hogares que reciben la difusión nacional terrestre de las emisoras KBS, MBC, etc., por medio de la antena, podrán que temporalmente ciertos canales no funcionen.

### < Programa de redistribución regional de los canales >

31.12.12	12.6.13 (14:00)	17.7.13 (14:00)	16.10.13 (14:00)
Fin de la TV Analógica	Redistribución de los canales de la región Jeolla-do	Redistribución de los canales de la región Gyeongsang-do	Redistribución de los canales de Seúl y sus alrededores, Gangwon-do, Chungcheong-do

- En tal caso, deberá buscar los canales disponibles con el control remoto y configurarlos. De esta manera, no tendrá ningún inconveniente para ver la TV como antes.

※ Los usuarios de servicio pago (TV por cable, IPTV, TV satelital) no tendrán ningún problema con la nueva redistribución.

### < Configuración de canales de TV digital >

① Pulse el Menú del Control	② Seleccione la configuración automática de canales	③ Comienzo de la búsqueda	④ Presione OK u Optar
-----------------------------	---	---------------------------	-----------------------

- Si la configuración no se realiza debidamente, consulte llamando al 124, y para mayor información visite la página web ([www.digitaltv.or.kr](http://www.digitaltv.or.kr)).

Fuente: División de Política de Difusión Masiva Digital, Ministerio de Ciencia, TIC y Planificación del Futuro ☎ 02-2110-2878

# 여성새로일하기센터

대표전화 1544-1199

Centro de Desarrollo para la Mujer  
(Tel.:1544-1199)



Es muy útil y está bien organizado.

Servicio de Consulta	Consulta de Empleo Personal (1:1) Programa de Consulta Grupal Servicio de Información de Empleo
Entrenamiento Vocacional	Entrenamiento Vocacional Gratis, Ejercicios de Motivación Laboral, Capacitación Técnica, Capacitación Especializada
Apoyo de Empleo	Apoyo Personalizado de Empleo, Apoyo para la Entrevista (acompañado), Practica Profesional (inmigrantes por matrimonio)
Servicio de Seguimiento	Apoyo para el Mantenimiento del Empleo Creación de una Cultura Empresarial a Favor de la Mujer



# 4대 중증질환 보장 강화 계획

Plan de Ampliación de la Cobertura  
para las 4 Enfermedades Graves



2013	2014	2015	2016
-	Fármacos caros; anticancerígenos, etc.		
Inspección ultrasonica (octubre)	MRI, etc.	Radioterapias, cirugías	Exámenes (genético, etc.) Consultas y capacitación
-	-	Materiales para las cirugías cardíacas y neurológicas Materiales para las cirugías de las 4 enfermedades graves	Materiales para las cirugías en general

**Ejemplos**

Quimioterapia para un paciente con cáncer de colon

7 días de tratamiento; internación, diagnósticos, etc. de un paciente operado por aneurisma cerebral



Después de 2016 (con la ampliación de la cobertura): 980 mil wones

Gasto a cargo del paciente: 16.25 millones de wones



Después de 2016 (con la ampliación de la cobertura): 530 mil wones

Gasto a cargo del paciente: 2.3 millones de wones

¿Qué podrán hacer las personas que ni poseen ese dinero?

Hasta el año 2015 el gobierno ofrecerá apoyo financiero temporal, ya que la legislación correspondiente se completará en el 2016.

Destinado a	Pacientes de ingreso bajo (inferior al 20%) o aquellos que no son capaces de costear la alta carga médica, que sufran de las 4 enfermedades graves
Condiciones	En caso de que el costo para el tratamiento médico sea superior a los 3 millones de wones (1.5 millones de wones para los beneficiarios de asistencia médica o familias de ingreso bajo)





## Cuidado Infantil Seguro, las Niñeras asistirán al Hogar

### ○ ¿En qué consiste el servicio de cuidado infantil del gobierno?

- Las niñeras acudirán a los hogares para el cuidado de niños menores de 12 años, y el gobierno otorgará apoyo financiero para costear dicho servicio.

### ○ Tipos de Servicio

- **(Tiempo parcial)** servicios de llevar y traer al niño del jardín o escuela, cuidado infantil, etc.

\* 720 horas al año

- **(Tiempo completo)** servicio de cuidado de jornada completa destinado a los menores de 12 meses.

\* De 120 a 240 horas al mes (6 a 12 h al día, 5 días a la semana)

### ○ Costo de Servicio

Tipo	Ingreso Base(2012) (Ingreso promedio de familias de 4 miembros)	Tiempo Parcial (5.000 wones/ hora)		Tiempo Completo (200 h al mes/ 1 millón de wones)	
		Carga Familiar	Subsidio del Gobierno	Carga Familiar	Subsidio del Gobierno
A	Inferior al 50% (2.370.000 wones)	₩1.000	₩4.000	₩300.000	₩700.000
B	Inferior al 70% (3.320.000 wones)	₩3.000	₩2.000	₩400.000	₩600.000
C	Inferior al 100% (4.740.000 wones)	₩4.000	₩1.000	₩500.000	₩500.000
D	Superior al 100%	₩5.000	-	₩600.000	₩400.000

### ○ Cómo Solicitar

- ①Presentar la solicitud en el Centro de Atención Ciudadana ⇨ ② Notificación del tipo de servicio ⇨ ③Solicitar después de registrarse en la página web oficial (☎1577-2514)

\* Los hogares que no reciben el subsidio gubernamental (Tipo D), solo deberá seguir el Paso 3.

○ Consultas: ☎ 1577-2514, Web Oficial: <http://idolbom.mogef.go.kr>

Fuente: División de Política Familiar, Ministerio de Igualdad de Género y Familia ☎02-2075-8706