

## 第7章 生活する／病気・けが

からだ ちょうし わる ちか しんりょうじょ くりにつく い  
 体の調子が悪くなったときは、まず近くの診療所（クリニック）に行きましょう。  
 にほん しょうじょう あ くりにつく  
 日本には、症状に合ったクリニックがあります。  
 くりにつく い ほけんしょう も い  
 クリニックに行くときは、保険証を持って行きます。

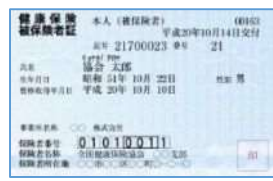
### 7-1 病院の選びかた

- かる びょうき とき しんりょうじょ くりにつく い  
 軽い病気の時、まず診療所（クリニック）に行きます。
- にゆういん しゅじゅつ ひつよう おお びょういん か  
 入院や手術が必要になれば、大きい病院に変わります。

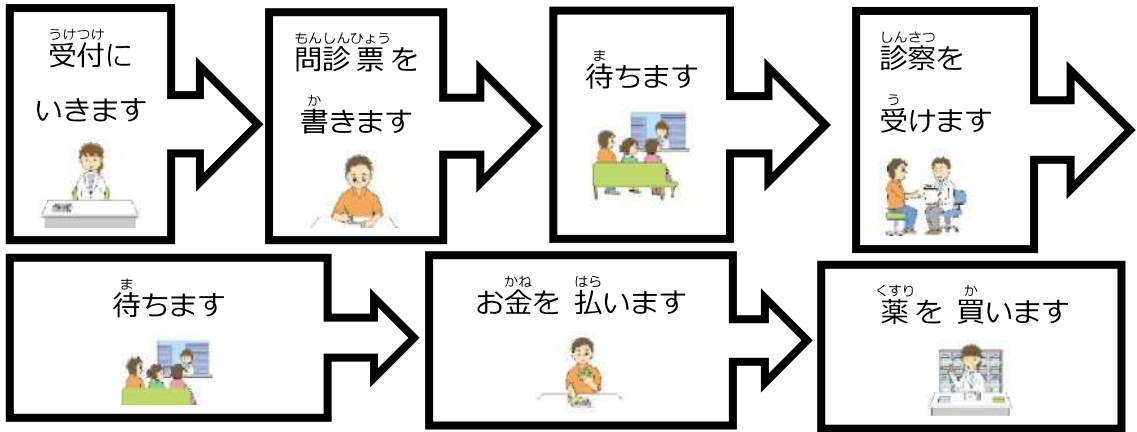


### 7-2 健康保険証

- びょういん い ほけんしょう びょういん つか かーど  
 病院に行く時は、保険証（病院で使うカード）  
 み を見せてください。ほけんしょう ひと かね  
 保険証がない人は、お金を  
 ぜんぶ じぶん はら  
 全部自分で払います。



### 7-3 受診の流れ

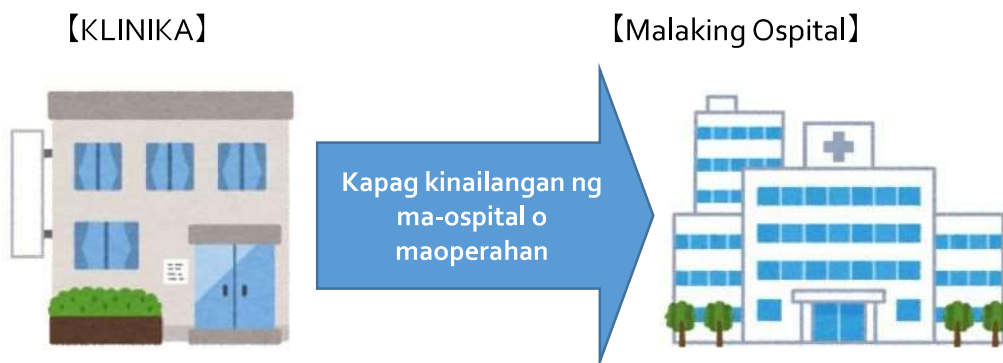


# Kabanata 7 Tungkol sa Pamumuhay Pagkakasakit at iba pa

Kung ikaw ay may sakit, pumunta muna sa isang malapit na klinika. Sa Japan, mayroong mga klinika na umaangkop sa iyong mga sintomas. Dalhin ang inyong health insurance card kapag nagpunta ng klinika.

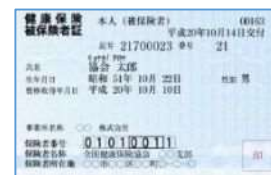
## 7-1 Paano pumili ng Ospital

- Kapag nagkaroon ka ng isang banayad na sakit, pumunta muna sa klinika.
- Kung ang pagpapaospital o operasyon ay kinailangan, ikaw ay ililipat sa malaking ospital.

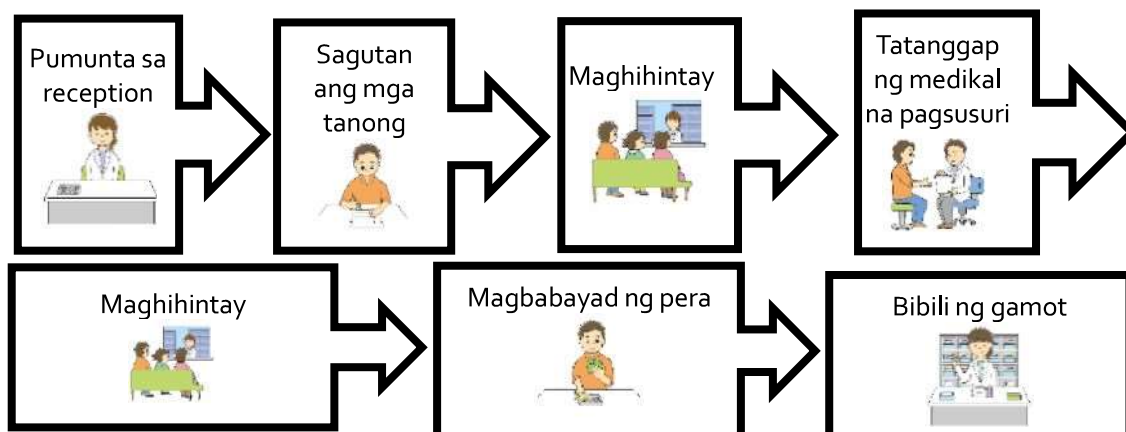


## 7-2 Health Insurance Card

- Kapag nagpunta ka sa ospital, ipakita ang iyong Health Insurance Card (ang card na ginagamit sa ospital). Kung wala kang insurance card, babayaran mo ng buo ang gastos sa klinika o ospital.




## 7-3 Daloy ng Konsultasyon



## 7-4 健康に暮らすために

- 日本には四季（春・夏・秋・冬）があり、気温・湿度が変わります。それぞれの季節について知り、元気に暮らせるようにしてください。

<p>1. 季節に合った服装</p> <p>日本は季節によって着る服がちがいます。天気予報などで、天気や気温を確認して、その日に合った服を着てください。</p> <p>寒いときは、サンダルではなく、靴下や靴をはいたり、暖かい下着を着ましょう。重ね着ができるようになると良いでしょう。</p>	
<p>2. 感染症</p> <p>日本の冬は寒く、空気も乾きます。うがいをし、手を洗ってください。元気がないときは、病気になるやすいです。疲れたら休んでください。薬はドラッグストアで買うことができます。元気な時に自分に合った薬を、探しておくことが大切です。</p>	
<p>3. 乾燥と肌あれ</p> <p>冬になって空気が乾くと、肌が乾いてかゆくなることがあります。ドラッグストアで自分に合った「かゆみをとめる薬」を買っておくと良いでしょう。</p>	
<p>4. 雪</p> <p>冬の間、雪が降ることがあります。雪の日は、道がすべりやすく、危ないです。外出するときは、転ばないように注意しましょう。自転車には乗らないほうが良いです。</p>	



**結核に注意しましょう！**

外国人の結核患者が増えています。結核は人に移ります。

日本に来る前に検査をすることが大切ですが、おかしいなど思ったら、すぐにお医者さんで検査をしてください。







日本に住み、社会や文化、言葉など環境が変わったことで、体や心がうまく対応できなくなることがあります。

一人で悩まないで、人に相談してください。

### 7-4 Paraan upang mamuhay ng malakas ang katawan

- Ang Japan ay may apat na panahon (tagsibol, tag-araw, taglagas, taglamig), pagbabago ng temperatura at humidity. Alamin ang bawat panahon at mamuhay ng may malakas na pangangatawan.

<p>1. Magdamit na angkop para sa Panahon</p> <p>Sa Japan kailangan magsuot ng iba't ibang mga damit depende sa panahon. Tingnan ang panahon at temperatura sa weather forecast, atbp, at magsuot ng naaangkop na damit para sa araw na iyon.</p> <p>Kapag malamig, magsuot ng medyas, sapatos, o warm underwear sa halip na mga sandals. Mas maganda kung magagawa ninyong magsuot ng ilang patong ng damit kapag taglamig.</p>	
<p>2. Nakakahawang Sakit</p> <p>Ang taglamig sa Japan ay malamig at ang hangin ay tuyot. Magmumog at hugasan ang inyong mga kamay. Kapag masama ang iyong pakiramdam, malamang na makakuha ka ng sakit. Mangyaring magpahinga kapag pagod. Maaari kang bumili ng mga gamot sa mga botika. Mahalagang maghanap ng tamang gamot habang ikaw ay hindi pa nagkakasakit.</p>	
<p>3. Nanunuyong Balat</p> <p>Kapag ang hangin ay tuyot sa taglamig, ang iyong balat ay maaaring matuyo at mangati. Mainam na bumili ng gamot para sa pangangati na nababagay sa inyo sa botika.</p>	
<p>4. Pag-ulan ng Niyebe</p> <p>Sa panahon ng taglamig, may pagkakataon na umulan ng niyebe. Sa mga araw na umuulan ng niyebe, ang kalsada ay madulas at mapanganib. Mag-ingat kapag lumabas ng bahay. Mas mainam na huwag nang sumakay ng bisikleta.</p>	



#### Mag-ingat sa tuberculosis!

Ang bilang ng mga dayuhang pasyente na may tuberculosis ay tumataas. Ang tuberculosis ay nakakahawa. Mahalagang magpatingin sa doktor bago pumunta sa Japan. Kung sa tingin mo ay kakaiba na ang iyong nararamdaman, magpasuri kaagad sa iyong doktor.



Isang Paalala

Nanirahan ka sa Japan at nagbago ang iyong kapaligiran gaya ng lipunan, kultura, at wika. Ang iyong katawan at isipan ay maaaring hindi makatugon ng maayos. Huwag mag-alala mag-isa, mangyaring kumunsulta sa mga taong nasa iyong paligid.

7-5 119番の仕方



■ いつ? どのようなとき?

・ 火事が起きたとき

・ 突然の激痛、高熱、吐き気などがあつたときで 自分で動くことができないとき



■ 119番に電話した後、どうする?

① 「火事」か「救急」か伝えます。

② 「場所」「何があつたのか」「倒れた人の年齢」を伝えます。

③ 電話をしている人の名前と電話番号を伝えます。



日本では 救急車を呼ぶことは 無料です!

7-6 外国のことばへの対応

○ 病院を探るとき

「あいち医療情報ネット」

外国のことばで 対応できる病院を探せます。



<http://iryojoho.pref.aichi.jp/>

「あいち救急医療ガイド」

外国のことばで 対応できる救急病院を探せます。



<http://www.qq.pref.aichi.jp/>

○ 自分の言葉で 病気のことを伝えたいとき

「多言語医療問診票」

あなたのことばで 病気のことを 知らせることができる問診票があります。



<http://www.kifjp.org/medical/>

「あいち医療通訳システム」

病院からのお願いにこたえて、診療の通訳サポートをします。



このサービスを使うことができる病院は かげられています。ウェブページや

電話で確認してください。 <http://www.aichi-iryoku-tsuyaku-system.com/>

<つかってみよう! にほんご>



おなかが 痛い / 熱が あります / けがを しました / やけどを しました



## 7-5 Paano tumawag sa 119



### ■ Kailan? Anong sitwasyon?

- Kapag nagkasunog
- Kapag hindi ka makagalaw dahil sa biglaang matinding sakit, mataas na lagnat, o pagkahilo



### ■ Ano ang mga dapat gawin pagkatapos tumawag sa 119?

- ① Sabihin kung may [Sunog] o [First aid]
- ② Sabihin ang [Lugar][Ano ang nangyari][Edad ng taong nawaan ng malay]
- ③ Sabihin ang pangalan at telepono ng tumawag na tao.



Ang Pagtawag ng Ambulansya ay Libre sa Japan.!

## 7-6 Pakikitungo sa mga Salitang Banyaga

### ○ Kapag maghahanap ng ospital

#### 「Aichi Medical Information Network」

Maghahanap ng mga ospital na maaaring makitungo mga wikang banyaga  
<http://iryojoho.pref.aichi.jp/>



#### 「Aichi Prefectural Emergency Medical Guide」

Maghahanap ng mga ospital na pang-emergency na maaaring makitungo sa mga wikang banyaga.  
<http://www.qq.pref.aichi.jp/>



### ○ Kapag nais mong sabihin sa sarili mong wika ang tungkol sa iyong sakit

#### 「Multilingual Medical Questionnaire」

Mayroong questionnaire na maaaring mong sagutan upang mapabatid ang iyong sakit sa iyong sariling wika  
<http://www.kifjp.org/medical/>



#### 「Aichi Medical Interpretations System」

Bilang tugon sa mga kahilingan mula sa ospital, magbibigay kami ng suporta sa pagbibigay ng interpreter. Ang mga ospital na gumagamit ng serbisyong ito ay limitado. Mangyaring tingnan sa web page o kaya ay magtanong sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono.  
<http://www.aichi-iryoku-tsuyaku-system.com/>



< NIHONGO Gamitin natin! >



Masakit ang tiyan ko / Mayroon akong lagnat /  
Nasugatan ako / Napaso ako