

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。

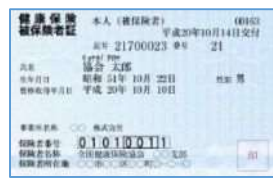
7-1 病院の選びかた

- 軽い病気の時、まず診療所(クリニック)に行きます。
- 入院や手術が必要になれば、大きい病院に変わります。

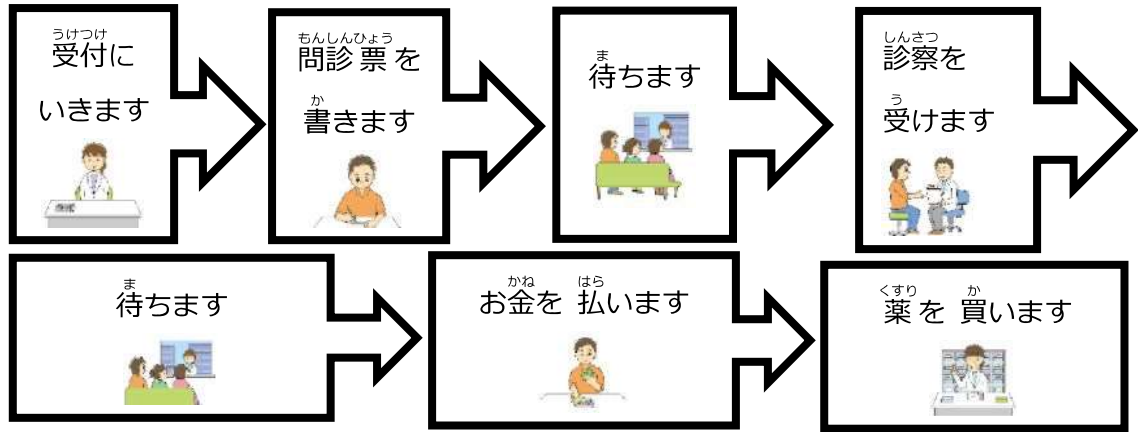


7-2 健康保険証

- 病院に行く時は、保険証(病院で使うカード)を見せてください。保険証がない人は、お金を全部自分で払います。



7-3 受診の流れ



Capítulo 7 Viver / Doenças e Ferimentos

Quando não se sentir bem, vá primeiramente a uma clínica da proximidade.

No Japão, há clínicas de acordo com os sintomas.

Quando for para a clínica, leve o cartão de seguro de saúde.

7-1 Como escolher um hospital

- Quando for uma doença leve, vá primeiramente a uma clínica.
- Caso se torne necessária a hospitalização ou a cirurgia, você será enviado para um hospital maior.

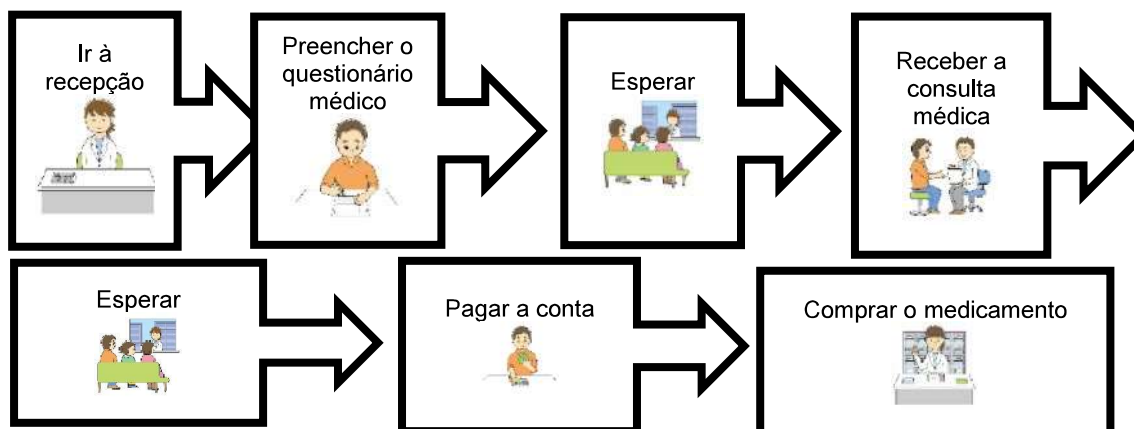


7-2 Cartão de seguro de saúde

- Quando for ao hospital, apresente o cartão de seguro (cartão usado no hospital). Quem não tiver o cartão de seguro terá que pagar todos os gastos por conta própria.




7-3 Fluxo da consulta médica



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いいです。</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 Para viver com saúde

- O Japão tem quatro estações (primavera, verão, outono, inverno), com mudanças de temperatura e umidade. Conheça sobre cada estação para que possa viver bem e com saúde.

<p>1. Roupas adequadas para cada estação.</p> <p>No Japão usa-se roupas diferentes, dependendo da estação. Verifique o tempo e a temperatura pela previsão de tempo e use roupas adequadas para esse dia.</p> <p>Quando estiver frio, use meias, sapatos e roupas íntimas quentes em vez de sandálias. É uma boa ideia usar várias camadas de roupas.</p>	
<p>2. Doenças contagiosas</p> <p>O inverno no Japão é frio e o ar é seco. Gargareje e lave as mãos. Ficamos propensos às doenças quando não nos sentimos bem. Descanse quando estiver cansado. Pode-se comprar medicamentos em drogarias. É importante procurar medicamentos adequados para si enquanto saudável.</p>	
<p>3. Ar seco e pele áspera</p> <p>Quando o ar fica seco no inverno, a pele pode ressecar causando coceira. Recomenda-se deixar comprado em uma farmácia um “medicamento que alivia a coceira” adequado para si.</p>	
<p>4. Neve</p> <p>Pode nevar durante o inverno. Em dias de neve, a estrada é escorregadia e perigosa. Tome cuidado para não levar um tombo quando sair. É melhor não andar de bicicleta.</p>	



Cuidado com a tuberculose!

Está aumentando o número de pacientes estrangeiros com tuberculose. A tuberculose pode ser transmitida para outras pessoas. É importante fazer o exame antes de vir para o Japão, mas se sentir algo estranho, consulte imediatamente um médico e faça o exame.



As mudanças no ambiente social, cultural e de idioma pela vida no Japão podem afetar na adaptação do seu corpo e de sua mente. Não se preocupe sozinho, e converse com outras pessoas.

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

○ 病院を探すとき

「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し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ざられています。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 Como chamar 119



■ Quando? Em que circunstâncias?

- Quando ocorrer um incêndio.
- Quando tiver fortes dores, febre alta, náuseas etc., de repente, não puder se mover por conta própria.



■ O que fazer depois de ligar 119?

- ① Informe se é “incêndio” ou “emergência.”
- ② Informe o “local”, “o que aconteceu” e a “idade da pessoa caída”.
- ③ Informe o seu nome e o telefone.



O uso da ambulância no Japão é gratuito!

7-6 Serviço de informação médica em língua estrangeira

○ Para procurar um hospital

”Rede de Informações Médicas da Província de Aichi”

É possível procurar hospitais que atendem em língua estrangeira.

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



”Guia de Atendimento Médico Emergencial da Província de Aichi”

É possível procurar hospitais com pronto-socorro que atendem em língua estrangeira. <http://www.qq.pref.aichi.jp/>



○ Para informar sobre sua doença em seu idioma.

“Questionário Médico Multilíngue”

Há questionários médicos que ajudam a transmitir sobre a sua doença em seu idioma. <http://www.kifjp.org/medical/>



“Sistema de Tradução Médica de Aichi”

Fornecimento de suporte pela tradução do atendimento médico a pedido de hospitais. Os hospitais que disponibilizam este serviço são limitados. Verifique com antecedência pelo site ou por telefone. <http://www.aichi-iryoku-tsayaku-system.com/>



<Vamos usar o japonês! -Nihongo->



Tenho dor na barriga. / Tenho febre. / Esto ferido. / Me queimei.