第7章　生活する／　病気・けが

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。
日本には、症状に合ったクリニックがあります。
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

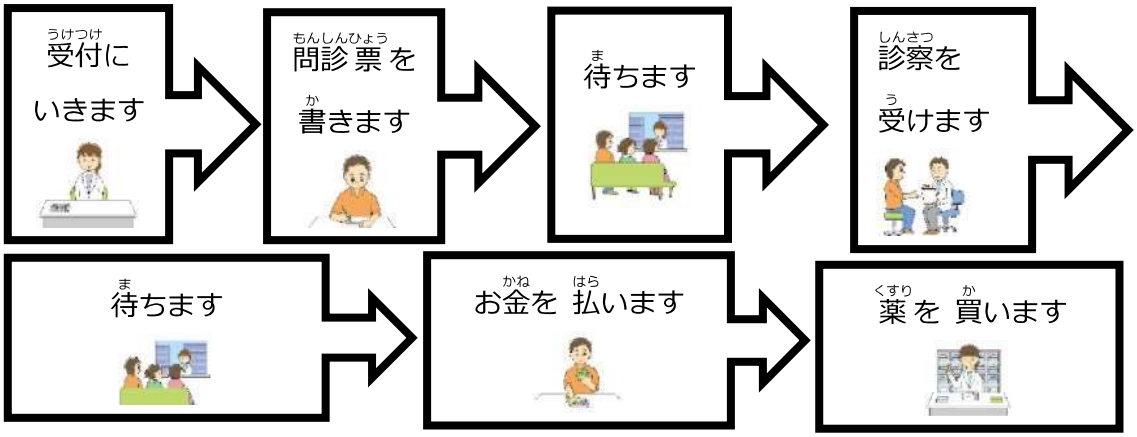
- 軽い病気の時は、まず診療所（クリニック）に行きます。
- 入院や手術が必要になれば、大きい病院に変わります。

【クリニック】　　【大きい病院】

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



Chương 7 Sinh hoạt / Bệnh tật, bị thương

Khi cơ thể không được khỏe, trước hết hãy đến phòng khám (clinic) gần nhà. Tại Nhật Bản, có những phòng khám tùy theo các triệu chứng.
Khi đến phòng khám, hãy mang theo thẻ bảo hiểm y tế.

7-1 Cách chọn bệnh viện

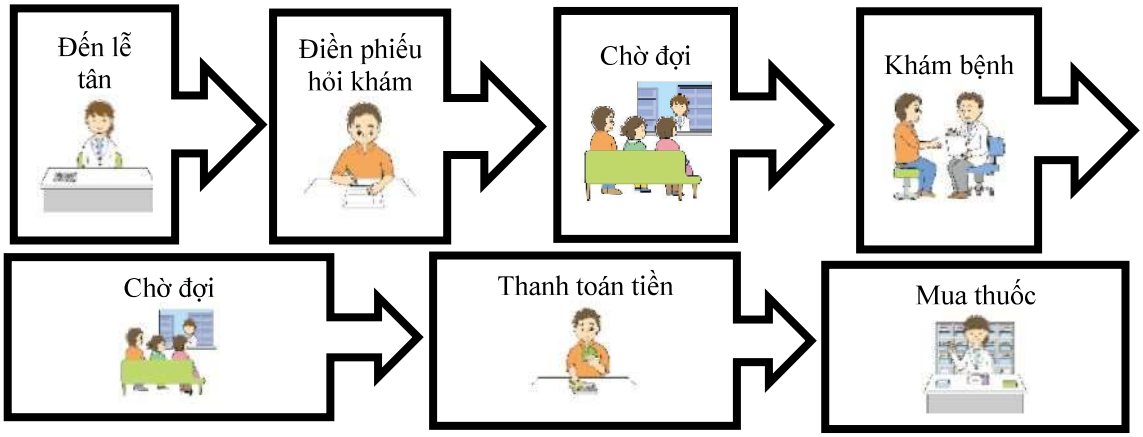
- Khi mắc bệnh nhẹ, trước hết hãy đến phòng khám (clinic).
- Nếu cần phải nhập viện hoặc phẫu thuật, sẽ chuyển sang bệnh viện lớn.

【Phòng khám】 【Bệnh viện lớn】

7-2 Thẻ bảo hiểm y tế

- Khi đến bệnh viện, hãy cho xem thẻ bảo hiểm y tế (thẻ dùng ở bệnh viện). Người không có thẻ bảo hiểm y tế phải tự trả toàn bộ viện phí.

7-3 Quy trình khám bệnh



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。

1. 季節に合った服装

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。

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。

2. 感染症

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 なりやすいです。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。

3. 乾燥と肌あれ

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。

4. 雪

冬の間に、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。

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、おかしいなと思ったら、すぐに お医者さんで 検査を してください。

ひとことアドバイス

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 Để sống khỏe mạnh

■ Nhật Bản có 4 mùa (xuân, hạ, thu, đông), nên nhiệt độ và độ ẩm có sự thay đổi. Cần tìm hiểu về các mùa để sống một cuộc sống khỏe mạnh.

1. Trang phục theo mùa Ở Nhật Bản, tùy theo mùa, trang phục mặc trên người sẽ khác. Hãy xác nhận thời tiết, nhiệt độ như xem dự báo thời tiết và mặc trang phục hợp với ngày hôm đó. Trời lạnh, thay vì xăng đan hãy mang tất và giày, quần áo lót ấm. Mặc quần áo nhiều lớp cũng là một biện pháp hay.	
2. Chứng lây nhiễm Mùa đông của Nhật Bản trời lạnh, không khí cũng khô. Nên súc miệng, rửa tay. Khi không khỏe rất dễ bị mắc bệnh. Nếu cảm thấy mệt mỏi thì hãy nghỉ ngơi. Thuốc men có thể mua ở cửa hàng dược phẩm. Quan trọng là lúc khỏe hãy tìm trước những thuốc hợp với bản thân.	
3. Hanh khô và da bị nứt nẻ Mùa đông đến không khí hanh khô, và da bị khô ráp, đôi khi cũng bị ngứa. Tốt nhất là nên chuẩn bị tìm mua trước “thuốc trị ngứa” tại các cửa hàng dược phẩm.	
4. Tuyết Vào mùa đông, đôi khi tuyết sẽ rơi. Ngày tuyết rơi, đường xá trơn trượt, rất nguy hiểm. Khi ra ngoài, cần lưu ý tránh té ngã. Tốt hơn là không nên đi xe đạp.	

<u>Lưu ý về bệnh lao!</u>

Bệnh nhân mắc bệnh lao người nước ngoài ngày càng gia tăng. Bệnh lao có thể lây nhiễm cho người khác.

Quan trọng là nên kiểm tra trước khi sang Nhật, nếu cảm thấy bất thường khi sinh sống tại Nhật thì hãy đi khám bác sỹ ngay lập tức.

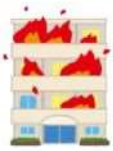
Đề xuất nhỏ

Sinh sống ở Nhật Bản, do môi trường như xã hội, văn hóa, ngôn ngữ có sự thay đổi nên có thể đổi lúc cơ thể và tâm lý không thích nghi tốt.

Đừng nghĩ ngợi một mình mà hãy trao đổi với người xung quanh.

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、吐き気などがあったときで 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」「何があったのか」「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　かぎられています。ウェブページや電話で確認してください。http://www.aichi-iryou-tsuyaku-system.com/

<つかってみよう！ にほんご>

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

7-5 Cách gọi số 119

■ Khi nào? Trong tình huống nào?

・ Khi xảy ra hỏa hoạn

・ Những lúc không thể tự mình di chuyển do đột nhiên bị đau dữ dội, sốt cao, buồn nôn v.v.

■ Làm gì sau khi gọi điện đến số 119?

① Thông báo “hỏa hoạn” hoặc “cấp cứu”.

② Thông báo “địa điểm”, “việc gì đã xảy ra”, “tuổi của người bị ngã”.

③ Thông báo họ tên và số điện thoại của người đang gọi.

Ở Nhật Bản kêu xe cứu thương là **miễn phí!**

7-6 Hỗ trợ ngôn ngữ nước ngoài

○ **Khi muốn tìm bệnh viện**

“Mạng lưới thông tin y tế Aichi”

Có thể tìm bệnh viện có hỗ trợ ngôn ngữ nước ngoài.

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

“Hướng dẫn y tế cấp cứu Aichi”

Có thể tìm bệnh viện cấp cứu có hỗ trợ ngôn ngữ nước ngoài

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

○ **Khi muốn truyền đạt bệnh tình bằng ngôn ngữ nước bạn**

“Phiếu hỏi khám y tế đa ngôn ngữ”

Có phiếu hỏi khám giúp truyền đạt bệnh tình bằng ngôn ngữ nước bạn.

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

“Hệ thống thông dịch y tế Aichi”

Hỗ trợ thông dịch y tế khi có yêu cầu từ bệnh viện.
Số bệnh viện có thể sử dụng dịch vụ này còn hạn chế. Hãy xác nhận trên trang mạng và qua điện thoại.

http://www.aichi-iryou-tsuyaku-system.com/

<Hãy dùng thử! Tiếng Nhật>

Tôi bị đau bụng / Tôi bị sốt / Tôi đã bị thương / Tôi đã bị bỏng