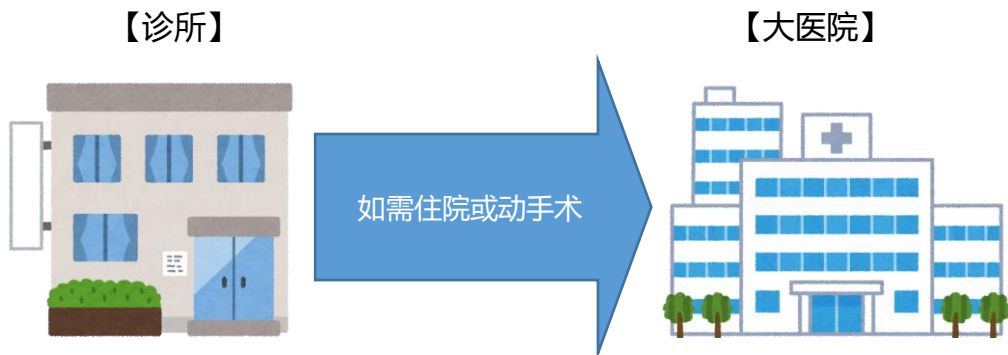


## 第7章 生活/生病受伤

身体不舒服时，先去附近的诊所看病。  
日本有各类专科诊所。  
去诊所时，不要忘记带《健康保险证》

### 7-1 如何选择医院

- 小毛小病先去诊所看。
- 如需住院或动手术，会转到大医院。

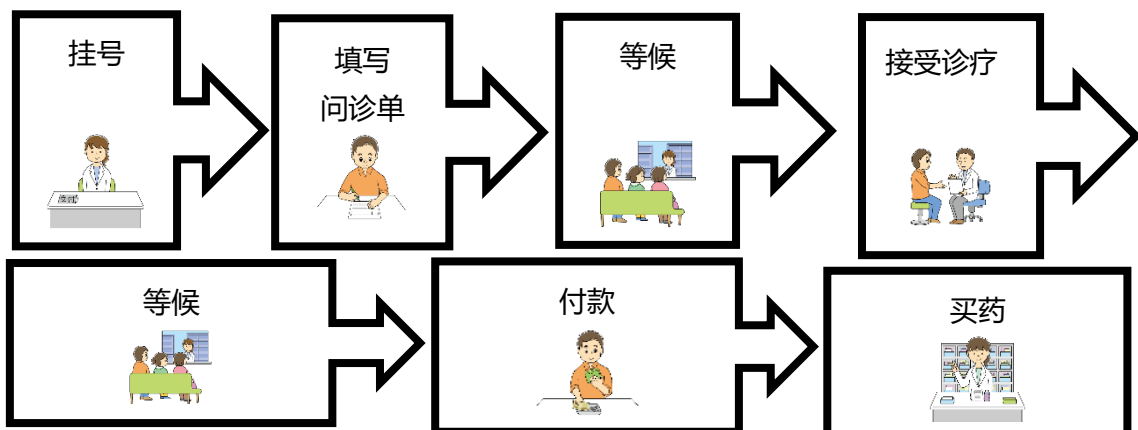


### 7-2 健康保险证

- 去医院看病时需出示《健康保险证》。  
如果没有保险证，则全额自付。



### 7-3 就诊流程



## 7-4 健康生活须知

- 日本四季（春、夏、秋、冬）分明，各季度气温和湿度不同。  
让我们了解不同季节的气候特征，健康地过好每一天。

<p>1. 根据季节适当调节服装</p> <p>在日本一般根据季节调节服装。通过天气预报等确认当天的天气和气温等，选择适当的服装。</p> <p>天冷时应穿上袜子和鞋，而不是凉鞋或拖鞋。穿上保暖的内衣。最好多穿几件，根据冷暖随时穿脱。</p>	
<p>2. 传染性疾病</p> <p>日本的冬季十分寒冷，空气干燥，应勤洗手、勤漱口。</p> <p>身体弱的时候容易得病。所以感到疲劳时，应及时休息。</p> <p>药妆店有卖各种药品。应该在健康有精神的时候，买一些适合自己的药备用。</p>	
<p>3. 干燥与肌肤困扰</p> <p>冬季空气干燥，皮肤可能因干燥而发痒。</p> <p>可以去药妆店购买适合自己的“止痒药”。</p>	
<p>4. 雪</p> <p>冬季可能会下雪。下雪天道路滑，很危险。</p> <p>外出时注意不要滑倒。最好不要骑自行车。</p>	



### 注意结核病!

罹患结核病的外国人增多。结核病是传染病。  
来日之前应接受检查。  
如果出现疑似症状，请立即去医院接受检查。



温馨小贴士

在日本生活，社会、文化、语言等环境发生变化，身心可能一时无法适应。  
不要独自一人烦恼，可以跟周围的人商量。

## 7-5 如何拨打 119 ?



### ■ 何时、什么情况下拨打?

- 发生火灾时
- 突然感到剧痛，或发高烧、呕吐等，自己无法走路时



### ■ 拨打 119 之后说什么?

- ① 告诉对方发生了火灾，或需要急救。
- ② 告诉对方“在哪里”、“发生了什么”、“病倒的人的年龄”。
- ③ 告诉对方拨打电话的人的姓名和电话号码。



**在日本救护车服务是 免费 的!**

## 7-6 外语服务

### ○ 找医院

#### “爱知医疗信息网”

可在该网站寻找提供外语应答服务的医院。

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



#### “爱知急救医疗导览”

可在该网站寻找提供外语应答服务的急救医院。

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



### ○ 想用自己的母语讲述病情时

#### “多语种诊疗问诊单”

可以选择自己的母语填写问诊单，  
传达自己的病情。

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



#### “爱知医疗翻译系统”

根据医院方面的要求提供诊疗时的翻译服务。  
提供该服务的医院有限，  
请通过网页或打电话咨询确认。

<http://www.aichi-iryoku-tsuyaku-system.com/>



< 试着说日语! >



肚子疼 / 发烧了 / 受伤了 / 被烫伤了