

第7章 生活する／病気・けが

からだ ちょうし わる
 体の調子が悪くなったときは、まず ちか しんりょうじょ くりにつく い
 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。

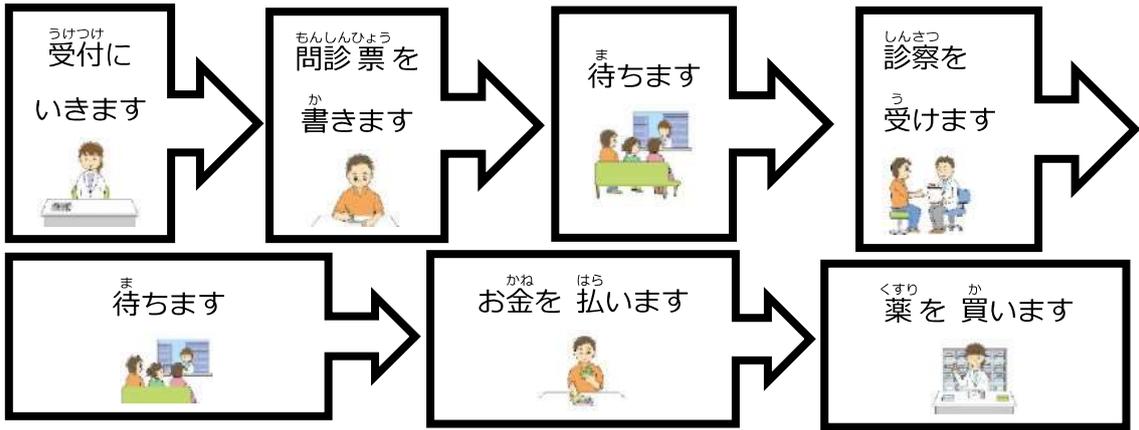


7-2 健康保険証

- 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 ほけんしょう ひと かね
 を見せてください。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



Capítulo 7 Vida diaria / Enfermedades y heridas

Cuando se sienta fuera de forma, acuda primero a una clínica cercana. En Japón, se puede elegir clínicas de diferentes especialidades según los síntomas que tenga. Lleve consigo la tarjeta de seguro social cuando vaya a la clínica.

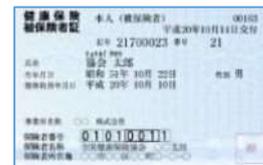
7-1 Cómo elegir un hospital

- Cuando se trata de una enfermedad leve, vaya primero a una clínica.
- Si es necesaria la hospitalización u operación, le mandarán a un hospital grande.

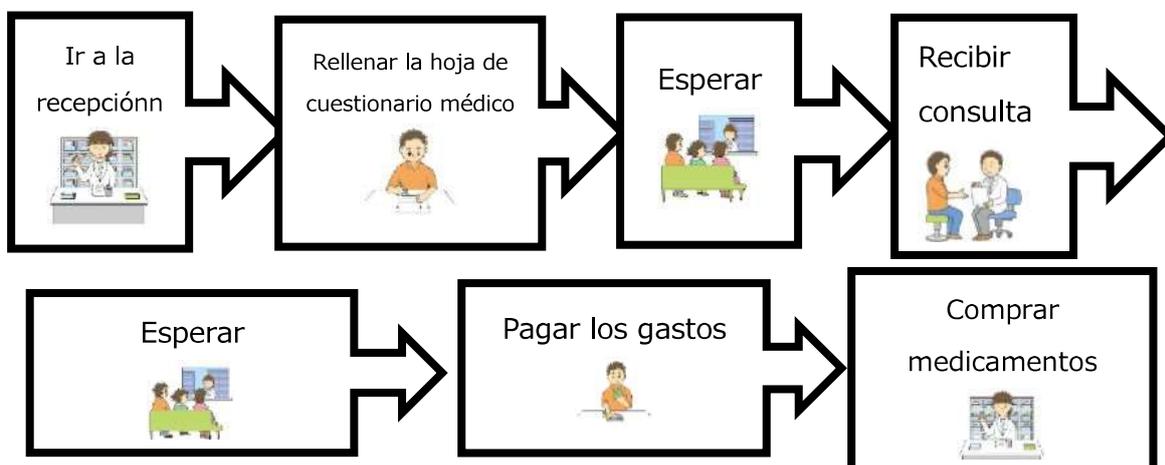


7-2 Tarjeta de seguro social

- En los hospitales, muestre su tarjeta de seguro social. Las personas sin sus tarjetas de seguro social deben pagar todo el coste médico.



7-3 Flujo para sacar una cita 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 Para llevar una vida saludable

- Japón tiene cuatro estaciones marcadas (primavera, verano, otoño, invierno) , y la temperatura y humedad varían. Conozca bien las características de cada estación y adáptese a ellas.

<p>1. Ropa apropiada para cada estación</p> <p>Los japoneses se visten de diferentes maneras según la estación. Compruebe el tiempo y temperatura del día en el pronóstico del tiempo para elegir la ropa adecuada.</p> <p>Cuando hace frío, póngase calcetines y zapatos en lugar de sandalias y póngase ropa interior abrigada. Es ideal aprender a ponerse una ropa encima de otra.</p>	
<p>1. Enfermedades infecciosas</p> <p>El invierno de Japón es frío y el aire está seco. Haga gárgaras y límpiese las manos. Cuando se sienta débil, es propenso a acatarrarse. Descanse bien cuando esté cansado. Se puede comprar medicamentos en farmacias. Es aconsejable que busque medicamentos que le caigan bien mientras se encuentra bien de salud.</p>	
<p>2. Aire seco y la piel áspera</p> <p>Cuando el aire está seco en invierno, la piel se seca y se siente el picor. Es recomendable comprar de antemano en una farmacia el "ungüento contra el picor" que le convenga.</p>	
<p>3. Nieve</p> <p>Es probable que nieve en invierno. En días de nieve, las carreteras están resbaladizas y peligrosas. Tenga cuidado de no caerse al salir. Es mejor no montar en bicicletas.</p>	



¡Tenga cuidado con la tuberculosis !

El número de pacientes extranjeros de tuberculosis está en aumento. La tuberculosis es una enfermedad contagiosa. Es deseable que se someta a una prueba antes de venir a Japón, pero si se siente mal en Japón, consulte a un médico inmediatamente.



El vivir en Japón y experimentar cambios en el entorno social, cultural y lingüístico puede causar en su cuerpo y mente una situación difícil. No sufra solo, y hable con otras personas.

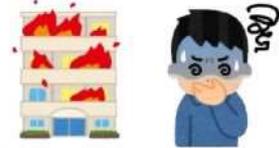
7-5 119番の仕方



■ 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 Cómo llamar al 119



■ ¿Cuándo? ¿En qué circunstancia?

- Cuando ocurra un incendio
- Cuando tenga un dolor agudo, fiebre alta, vómito, etc. y no pueda moverse por sí mismo



■ ¿Qué diría al marcar el 119?

- ① Decir que está llamando por "Incendio" o "Ambulancia".
- ② Avisar del "lugar", "qué ocurrió", y la "edad de la persona caída".
- ③ Dar su nombre y número de teléfono.



El uso de una ambulancia es **gratis** en Japón!

7-6 Servicios de información médica en lenguas extranjeras

■ Para buscar un hospital



"Red de Información Médica de Aichi"

Se puede buscar hospitales que ofrecen servicios en lenguas extranjeras.

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



"Guía de la Medicina de Emergencia de Aichi"

Se puede buscar hospitales de primeros auxilios que ofrecen servicios en lenguas extranjeras.

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

■ Para transmitir la condición de su enfermedad en su propio idioma

"Cuestionario médico multilingüe"

Se proporcionan cuestionarios médicos que le ayuden a transmitir los síntomas de su enfermedad en su lengua materna.

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



"Sistema de Interpretación Médica de Aichi"

Se ofrecen servicios de ayuda en interpretación para tratamientos médicos, de acuerdo a las solicitudes de hospitales. El servicio está disponible en limitados hospitales. Compruebe de antemano en sitios web o por teléfono.

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

<"Nihongo"- ¡vamos a utilizarlo!>



[Me duele el estómago](#) / [Tengo fiebre](#) / [Tuve herida](#) / [Tuve quemadura](#)