

# Bab 7 Hidup / Penyakit dan Cedera

Jika Anda merasa sakit, pertama pergilah ke klinik terdekat. Di Jepang ada klinik yang sesuai dengan gejala masing-masing. Ketika Anda pergi ke klinik, bawalah kartu asuransi kesehatan Anda.

## 7-1 Bagaimana Memilih Rumah Sakit

- Apabila penyakit yang diderita ringan, pertama-tama pergilah ke klinik.
- Jika diperlukan rawat inap atau pembedahan, Anda akan dirujuk ke rumah sakit umum.

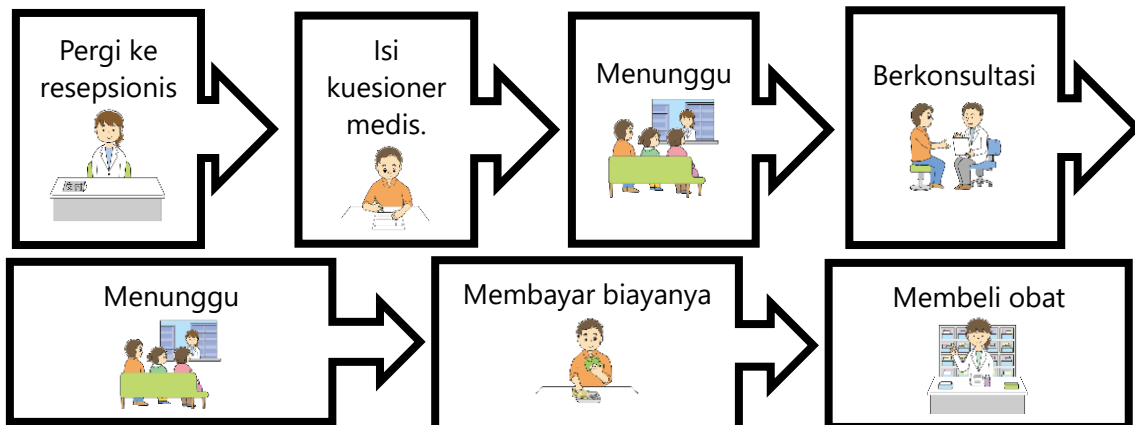


## 7-2 Kartu Asuransi Kesehatan

- Di rumah sakit, tunjukkanlah kartu asuransi kesehatan (kartu yang digunakan di rumah sakit) Anda. Jika tidak membawa kartu asuransi, Anda harus membayar semua biaya perawatan medis sendiri.








## 7-3 Proses Konsultasi Dokter



## 7-4 Untuk Hidup Sehat

- Di Jepang ada empat musim, yaitu musim semi, musim panas, musim gugur, dan musim dingin. Suhu dan kelembapan setiap musimnya berbeda. Pelajarilah setiap musim agar tetap bugar dan sehat.

<p>1. Pakaian yang sesuai dengan setiap musim Orang Jepang memakai pakaian yang berbeda tergantung musim. Cek cuaca dan suhu dengan prakiraan cuaca lalu kenakan pakaian yang sesuai untuk hari itu. Di hari dingin, jangan pakai sandal. Kenakan kaus kaki, sepatu, dan pakaian hangat. Sebaiknya kenakan pakaian beberapa lapis.</p>	
<p>2. Penyakit menular Musim dingin di Jepang dingin, dan udaranya kering. Berkumur-kumur dan cuci tangan Anda. Ketika Anda merasa lemah, Anda mudah jatuh sakit. Beristirahatlah saat Anda lelah. Anda dapat membeli obat-obatan di <i>drug store</i>. Selagi Anda masih sehat, dianjurkan untuk mencari obat yang cocok dengan Anda.</p>	
<p>3. Udara kering dan kulit kasar Ketika udara mengering pada musim dingin, kulit Anda mungkin menjadi kering dan Anda merasa gatal. Sebaiknya Anda membeli "obat pereda rasa gatal" yang cocok untuk Anda di <i>drug store</i> terlebih dahulu.</p>	
<p>4. Salju Ada hari-hari turun salju pada musim dingin. Jika hari bersalju, jalanan menjadi licin dan membuat Anda mudah tergelincir. Berhati-hatilah agar tidak terjatuh saat Anda pergi keluar. Sebaiknya tidak naik sepeda.</p>	



**Waspadai TBC!**  
Jumlah pasien TB warga negara asing meningkat. TB akan menular kepada orang lain.  
Sangat diharapkan untuk diperiksa sebelum datang ke Jepang, namun jika Anda merasakan gejala aneh segera konsultasi dengan dokter.



Saran

Tinggal di Jepang berarti ada perubahan dalam lingkungan seperti masyarakat, budaya, serta bahasa. Maka bisa saja tubuh dan jiwa Anda tidak merespon dengan baik.  
Jangan khawatir sendirian, dan berbicaralah kepada orang lain tentang apa yang Anda rasakan.

## 7-5 Cara Menelepon 119



### ■ Kapan? Dalam keadaan seperti apa?

- Saat terjadi kebakaran
- Ketika Anda tiba-tiba merasa sakit, demam tinggi, mual, dll., dan tidak dapat bergerak sendiri.



### ■ Apa yang Anda katakan saat menelepon nomor 119?

- 1) Katakan apakah Anda menelepon karena terjadi "Kebakaran" atau membutuhkan "Ambulan".
- 2) Beritahu tempat, apa yang terjadi, dan usia orang yang pingsan.
- 3) Beritahu nama dan nomor telepon Anda.



## Penggunaan ambulan gratis di Jepang!

## 7-6 Layanan Informasi Medis dalam Bahasa Asing

### ○ Untuk mencari rumah sakit

#### "Jaringan Informasi Medis Aichi"

Anda dapat mencari rumah sakit yang menyediakan layanan dalam bahasa asing.

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



#### "Pedoman Pertolongan Darurat Prefektur Aichi"

Anda dapat mencari rumah sakit darurat yang menyediakan layanan dalam bahasa asing.

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



### ○ Untuk menyampaikan kondisi penyakit Anda dalam bahasa Anda

#### "Kuesioner Medis Multilingual"

Menyediakan kuesioner medis yang membantu Anda menyampaikan gejala penyakit Anda dalam bahasa Anda.

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



#### "Sistem Penerjemahan Medis Aichi"

Mereka memberikan layanan dukungan penerjemahan lisan untuk perawatan medis menanggapi permintaan dari rumah sakit. Rumah sakit yang menyediakan layanan ini masih terbatas. Periksa di situs web atau telepon sebelumnya.

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



<"Nihongo" - Mari kita gunakan!>



Saya sakit perut./Saya demam./Saya terluka./Saya terkena luka bakar.