

Capítulo 7 Viver / Doenças e Ferimentos

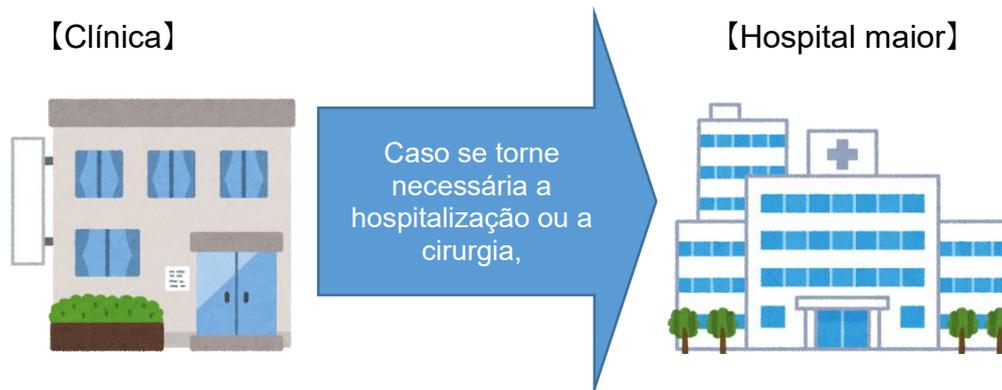
Quando não se sentir bem, vá primeiramente a uma clínica da proximidade.

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.

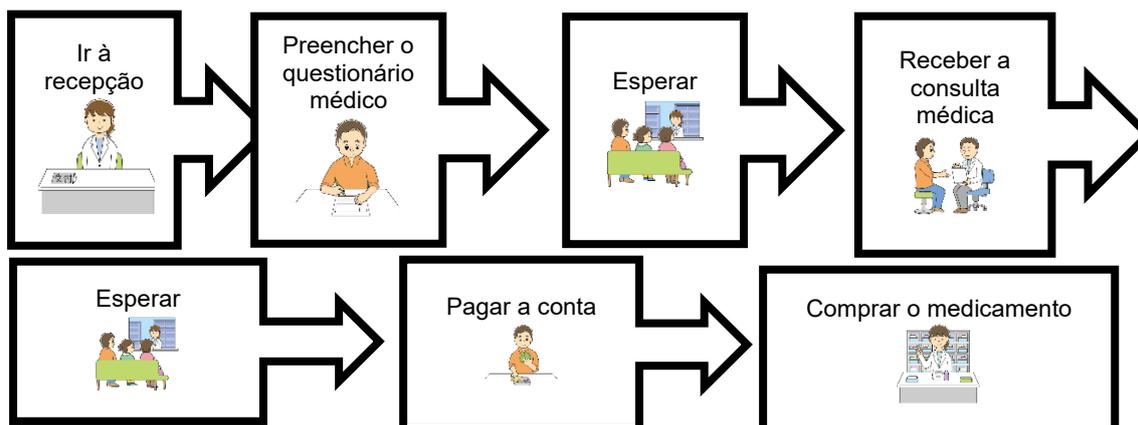


7-2 Cartão de seguro de saúde

- 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 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 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.