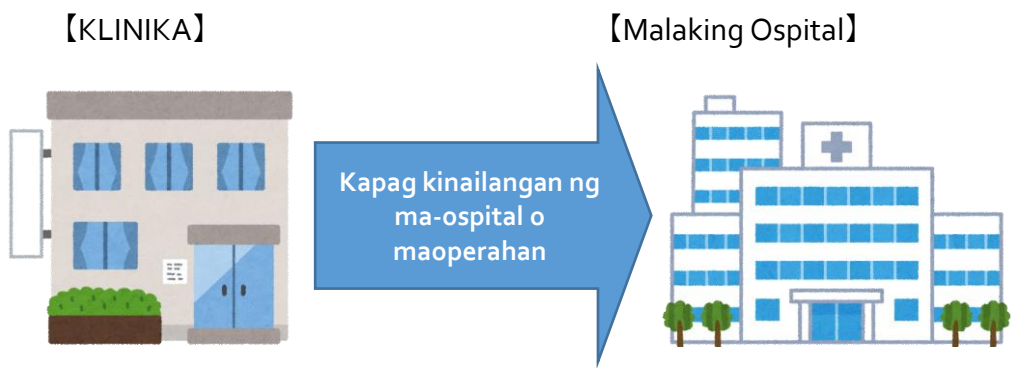


Kabanata 7 Tungkol sa Pamumuhay Pagkakasakit at iba pa

Kung ikaw ay may sakit, pumunta muna sa isang malapit na klinika. Sa Japan, mayroong mga klinika na umaangkop sa iyong mga sintomas. Dalhin ang inyong health insurance card kapag nagpunta ng klinika.

7-1 Paano pumili ng Ospital

- Kapag nagkaroon ka ng isang banayad na sakit, pumunta muna sa klinika.
- Kung ang pagpapaospital o operasyon ay kinailangan, ikaw ay ililipat sa malaking ospital.

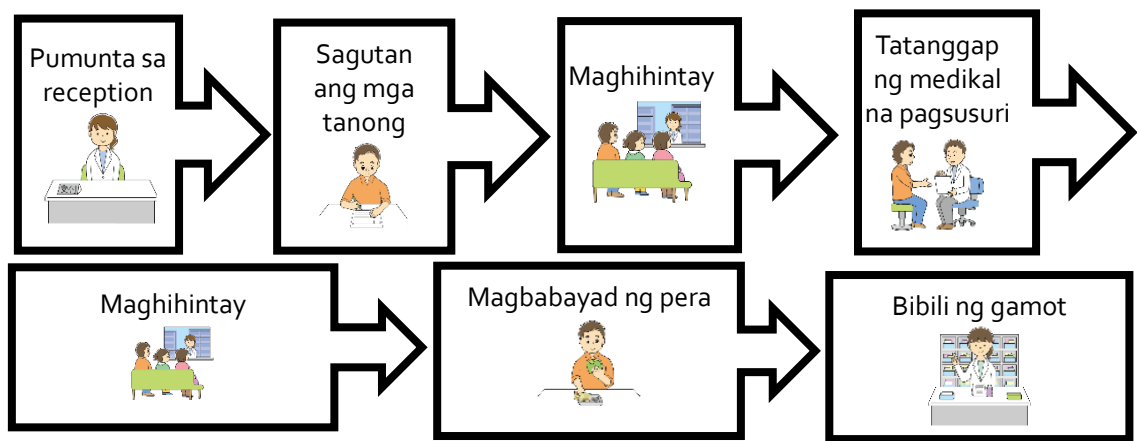


7-2 Health Insurance Card

- Kapag nagpunta ka sa ospital, ipakita ang iyong Health Insurance Card (ang card na ginagamit sa ospital). Kung wala kang insurance card, babayaran mo ng buo ang gastos sa klinika o ospital.

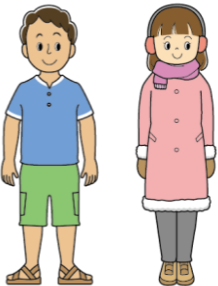


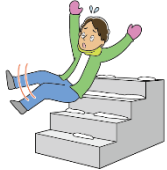


7-3 Daloy ng Konsultasyon



7-4 Paraan upang mamuhay ng malakas ang katawan

- Ang Japan ay may apat na panahon (tagsibol, tag-araw, taglagas, taglamig), pagbabago ng temperatura at humidity. Alamin ang bawat panahon at mamuhay ng may malakas na pangangatawan.

<p>1. Magdamit na angkop para sa Panahon</p> <p>Sa Japan kailangan magsuot ng iba't ibang mga damit depende sa panahon. Tingnan ang panahon at temperatura sa weather forecast, atbp, at magsuot ng naaangkop na damit para sa araw na iyon.</p> <p>Kapag malamig, magsuot ng medyas, sapatos, o warm underwear sa halip na mga sandals. Mas maganda kung magagawa ninyong magsuot ng ilang patong ng damit kapag taglamig.</p>	
<p>2. Nakakahawang Sakit</p> <p>Ang taglamig sa Japan ay malamig at ang hangin ay tuyot. Magmumog at hugasan ang inyong mga kamay. Kapag masama ang iyong pakiramdam, malamang na makakuha ka ng sakit. Mangyaring magpahinga kapag pagod. Maaari kang bumili ng mga gamot sa mga botika. Mahalagang maghanap ng tamang gamot habang ikaw ay hindi pa nagkakasakit.</p>	
<p>3. Nanunuyong Balat</p> <p>Kapag ang hangin ay tuyot sa taglamig, ang iyong balat ay maaaring matuyo at mangati. Mainam na bumili ng gamot para sa pangangati na nababagay sa inyo sa botika.</p>	
<p>4. Pag-ulan ng Niyebe</p> <p>Sa panahon ng taglamig, may pagkakataon na umulan ng niyebe. Sa mga araw na umuulan ng niyebe, ang kalsada ay madulas at mapanganib. Mag-ingat kapag lumabas ng bahay. Mas mainam na huwag nang sumakay ng bisikleta.</p>	



Mag-ingat sa tuberculosis!

Ang bilang ng mga dayuhang pasyente na may tuberculosis ay tumataas. Ang tuberculosis ay nakakahawa. Mahalagang magpatingin sa doktor bago pumunta sa Japan. Kung sa tingin mo ay kakaiba na ang iyong nararamdaman, magpasuri kaagad sa iyong doktor.



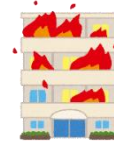
Nanirahan ka sa Japan at nagbago ang iyong kapaligiran gaya ng lipunan, kultura, at wika. Ang iyong katawan at isipan ay maaaring hindi makatugon ng maayos. Huwag mag-alala mag-isa, mangyaring kumunsulta sa mga taong nasa iyong paligid.

7-5 Paano tumawag sa 119



■ Kailan? Anong sitwasyon?

- Kapag nagkasunog
- Kapag hindi ka makagalaw dahil sa biglaang matinding sakit, mataas na lagnat, o pagkahilo



■ Ano ang mga dapat gawin pagkatapos tumawag sa 119?

- ① Sabihin kung may [Sunog] o [First aid]
- ② Sabihin ang [Lugar][Ano ang nangyari][Edad ng taong nawaan ng malay]
- ③ Sabihin ang pangalan at telepono ng tumawag na tao.



Ang Pagtawag ng Ambulansya ay Libre sa Japan.!

7-6 Pakikitungo sa mga Salitang Banyaga

○ Kapag maghahanap ng ospital

「Aichi Medical Information Network」

Maghahanap ng mga ospital na maaaring makitungo mga wikang banyaga
<http://iryojoho.pref.aichi.jp/>



「Aichi Prefectural Emergency Medical Guide」

Maghahanap ng mga ospital na pang-emergency na maaaring makitungo sa mga wikang banyaga.
<http://www.qq.pref.aichi.jp/>



○ Kapag nais mong sabihin sa sarili mong wika ang tungkol sa iyong sakit

「Multilingual Medical Questionnaire」

Mayroong questionnaire na maaaring mong sagutan upang mapabatid ang iyong sakit sa iyong sariling wika
<http://www.kifjp.org/medical/>



「Aichi Medical Interpretations System」

Bilang tugon sa mga kahilingan mula sa ospital, magbibigay kami ng suporta sa pagbibigay ng interpreter. Ang mga ospital na gumagamit ng serbisyong ito ay limitado. Mangyaring tingnan sa web page o kaya ay magtanong sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono.
<http://www.aichi-iryoku-tsuyaku-system.com/>



< NIHONGO Gamitin natin! >



Masakit ang tiyan ko / Mayroon akong lagnat /
Nasugatan ako / Napaso ako