

## Chương 7 Sinh hoạt / Bệnh tật, bị thương

Khi cơ thể không được khỏe, trước hết hãy đến phòng khám (clinic) gần nhà. Tại Nhật Bản, có những phòng khám tùy theo các triệu chứng.

Khi đến phòng khám, hãy mang theo thẻ bảo hiểm y tế.

### 7-1 Cách chọn bệnh viện

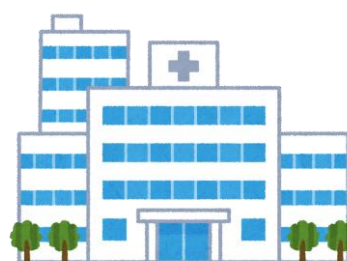
- Khi mắc bệnh nhẹ, trước hết hãy đến phòng khám (clinic).
- Nếu cần phải nhập viện hoặc phẫu thuật, sẽ chuyển sang bệnh viện lớn.

【Phòng khám】



Nếu cần phải nhập viện  
hoặc phẫu thuật

【Bệnh viện lớn】

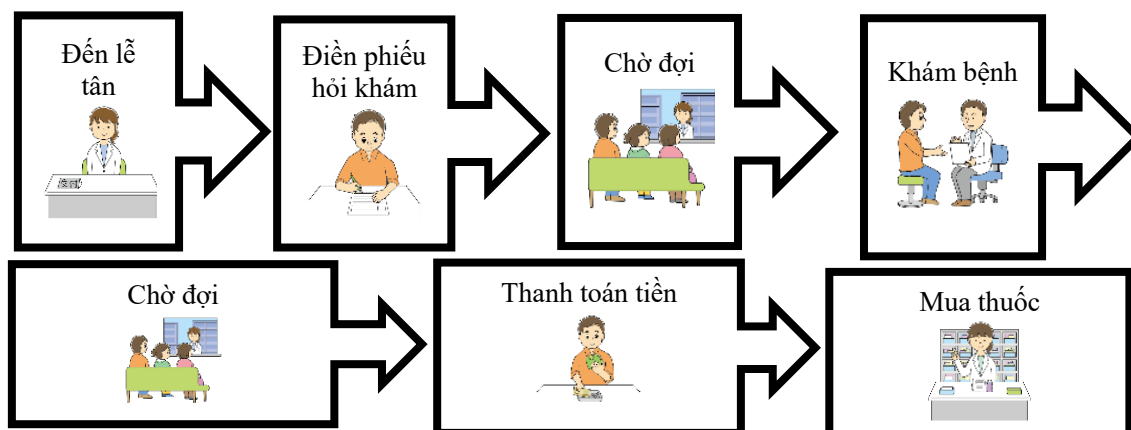


### 7-2 Thẻ bảo hiểm y tế

- Khi đến bệnh viện, hãy cho xem thẻ bảo hiểm y tế (thẻ dùng ở bệnh viện). Người không có thẻ bảo hiểm y tế phải tự trả toàn bộ viện phí.

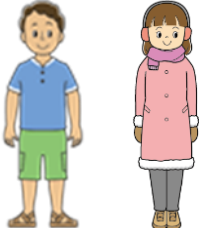





### 7-3 Quy trình khám bệnh



## 7-4 Để sống khỏe mạnh

- Nhật Bản có 4 mùa (xuân, hạ, thu, đông), nên nhiệt độ và độ ẩm có sự thay đổi. Cần tìm hiểu về các mùa để sống một cuộc sống khỏe mạnh.

|  |   |
|--|---|
| <p>1. Trang phục theo mùa<br/>Ở Nhật Bản, tùy theo mùa, trang phục mặc trên người sẽ khác. Hãy xác nhận thời tiết, nhiệt độ như xem dự báo thời tiết và mặc trang phục hợp với ngày hôm đó.<br/>Trời lạnh, thay vì xăng đan hãy mang tất và giày, quần áo lót ấm. Mặc quần áo nhiều lớp cũng là một biện pháp hay.</p> |    |
| <p>2. Chứng lây nhiễm<br/>Mùa đông của Nhật Bản trời lạnh, không khí cũng khô. Nên súc miệng, rửa tay. Khi không khỏe rất dễ bị mắc bệnh. Nếu cảm thấy mệt mỏi thì hãy nghỉ ngơi. Thuốc men có thể mua ở cửa hàng dược phẩm. Quan trọng là lúc khỏe hãy tìm trước những thuốc hợp với bản thân.</p>                    |    |
| <p>3. Hạch khô và da bị nứt nẻ<br/>Mùa đông đến không khí hanh khô, và da bị khô ráp, đôi khi cũng bị ngứa. Tốt nhất là nên chuẩn bị tìm mua trước “thuốc trị ngứa” tại các cửa hàng dược phẩm.</p>  |   |
| <p>4. Tuyết<br/>Vào mùa đông, đôi khi tuyết sẽ rơi. Ngày tuyết rơi, đường xá trơn trượt, rất nguy hiểm. Khi ra ngoài, cần lưu ý tránh té ngã. Tốt hơn là không nên đi xe đạp.</p>  |  |



### Lưu ý về bệnh lao!

Bệnh nhân mắc bệnh lao người nước ngoài ngày càng gia tăng. Bệnh lao có thể lây nhiễm cho người khác.

Quan trọng là nên kiểm tra trước khi sang Nhật, nếu cảm thấy bất thường khi sinh sống tại Nhật thì hãy đi khám bác sĩ ngay lập tức.



Đề xuất nhỏ

Sinh sống ở Nhật Bản, do môi trường như xã hội, văn hóa, ngôn ngữ có sự thay đổi nên có thể đôi lúc cơ thể và tâm lý không thích nghi tốt. Đừng nghĩ ngợi một mình mà hãy trao đổi với người xung quanh.

## 7-5 Cách gọi số 119



### ■ Khi nào? Trong tình huống nào?

- Khi xảy ra hỏa hoạn
- Những lúc không thể tự mình di chuyển do đột nhiên bị đau dữ dội, sốt cao, buồn nôn v.v.



### ■ Làm gì sau khi gọi điện đến số 119?

- ① Thông báo “hỏa hoạn” hoặc “cấp cứu”.
- ② Thông báo “địa điểm”, “việc gì đã xảy ra”, “tuổi của người bị ngã”.
- ③ Thông báo họ tên và số điện thoại của người đang gọi.



**Ở Nhật Bản kêu xe cứu thương là miễn phí!**

## 7-6 Hỗ trợ ngôn ngữ nước ngoài

### ○ Khi muốn tìm bệnh viện

#### “Mạng lưới thông tin y tế Aichi”

Có thể tìm bệnh viện có hỗ trợ ngôn ngữ nước ngoài.

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



### ○ “Hướng dẫn y tế cấp cứu Aichi”

Có thể tìm bệnh viện cấp cứu có hỗ trợ ngôn ngữ nước ngoài

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



### ○ Khi muốn truyền đạt bệnh tình bằng ngôn ngữ nước bạn

#### “Phiếu hỏi khám y tế đa ngôn ngữ”

Có phiếu hỏi khám giúp truyền đạt bệnh tình bằng ngôn ngữ nước bạn.

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



### ○ “Hệ thống thông dịch y tế Aichi”

Hỗ trợ thông dịch y tế khi có yêu cầu từ bệnh viện.

Số bệnh viện có thể sử dụng dịch vụ này còn hạn chế. Hãy xác nhận trên trang mạng và qua điện thoại.

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



<Hãy dùng thử! Tiếng Nhật>



Tôi bị đau bụng / Tôi bị sốt / Tôi đã bị thương / Tôi đã bị bỏng