

病気になったら?

विरामी भएमा

病気やケガのとき 外国語の医療案内

⇒ 東京都保健医療情報センター 「ひまわり」

03-5285-8181 (午前9時~午後8時)

英語、中国語、韓国語、タイ語、スペイン語
で案内

⇒ AMDA国際医療情報センター

03-6233-9266

やさしい日本語で案内

平日 午前10時~午後3時

अस्वस्थता र चोटपटक

विदेशी भाषाहरूमा चिकित्सा जानकारी

⇒ टोकियो महानगरीय स्वास्थ्य तथा चिकित्सा सूचना केन्द्र
(हिमावरी)

03-5285-8181 (9:00-20:00)

सूचना अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियाली, थाई र स्पेनिश भाषामा
उपलब्ध छ।

⇒ AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र

03-6233-9266

सामान्य जापानी कार्य दिन बारे जानकारी, 10:00-15:00

救急 (交通事故による大きなケガ、意識がないなど) の場合は、119番に電話をしてください。24時間受付、無料です。

आपतकालीन अवस्थामा (जस्तै कोही ठक्कर लागेर कार दुर्घटनामा अचेत वा गम्भीरतापूर्वक घाइते भएमा), 119 डायल गर्नुहोस्। तिनीहरू 24 सै घण्टा उपलब्ध हुन्छन् र सेवाका लागि सधैं तयार हुन्छन्।



Bạn sẽ làm gì nếu bị bệnh?

ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင်

Khi bệnh hoặc bị thương Hướng dẫn y tế bằng tiếng nước ngoài

- ⇒ “Himawari” Trung tâm Thông tin Chăm sóc sức khỏe và Y tế Tokyo
03-5285-8181 (9 giờ sáng ~ 8 giờ tối)
Hướng dẫn bằng tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Thái, tiếng Tây Ban Nha
- ⇒ Trung tâm Thông tin Y tế Quốc tế AMDA
03-6233-9266
Hướng dẫn bằng tiếng Nhật để hiểu
Ngày thường 10 a.m ~ 3:00 p.m

ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း တို့ဖြစ်လျှင် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားနှင့် ဆေးကုသမှုလမ်းညွှန်ချက်

⇒ တိုကျိုမြို့၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ကုသရေး သတင်းအချက်အလက် စင်တာ “ဟမာဝါရီ”

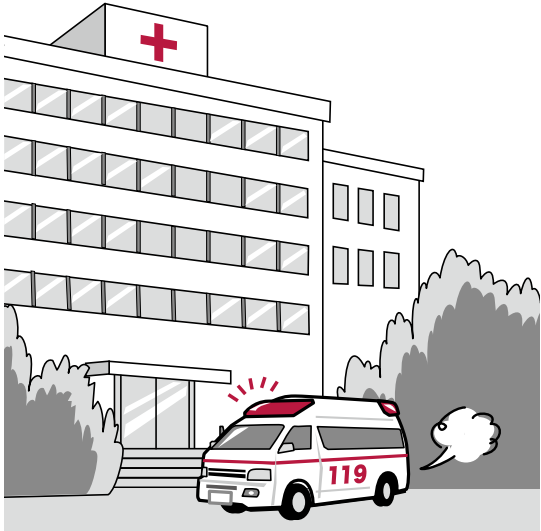
၀၃-၅၂၈၅-၈၁၈၁ (မနက်ပိုင်း ၉ နာရီ ~ ညနေ ၈ နာရီ)
အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား၊ တရုတ်ဘာသာစကား၊ ကိုရီးယား ဘာသာစကား၊ထိုင်းဘာသာစကား၊ စပိန်ဘာသာစကားနှင့် လမ်းညွှန်ချက်

⇒ AMDA အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကုသရေး သတင်းအချက် အလက် စင်တာ
၀၃-၆၂၃၃ ၉၂၆၆

နားလည်သဘောပေါက်လွယ်စေသော ဂျပန်ဘာသာဖြင့် လမ်းညွှန်မှု
ရုံးဖွင့်ရက် မနက်ပိုင်း ၁၀နာရီမှ ညနေပိုင်း ၇နာရီအထိ

Trường hợp khẩn cấp (Bị thương nghiêm trọng do tai nạn giao thông, bất tỉnh, v.v...), hãy gọi 119. Chúng tôi tiếp nhận miễn phí suốt 24 giờ.

အရေးပေါ်အခြေအနေ (ယာဉ်မတော်တဆမှုကြောင့် ပြင်းထန်သော အနာတရ ဖြစ်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း) တို့ဖြစ်လျှင် ဖုန်းနံပါတ် ၁၁၉ ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ ၂၄ နာရီ ကောင်တာဖြစ်ပြီး အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။



① 受付

初めるとき

受付に健康保険証 (44 ページをチェック) を出し、「初診」であることを伝えます。問診票に、体の臭谷を記入します。問診票には、体のどこが、いつから調子が悪いのか、今の状態はどうか書きます。保険証のない人はパスポートや在留カードなどの身分証明書を見せます。

2 回目以降のとき

受付に診察券を出します。その月、初めて病院に来たときは、また健康保険証を出します (前回、あなたが病院に来たときから健康保険証の内容に変更がないか、病院が確認するためです)。

② 待合室で、診察を待つ

問診票を出した後、名前を呼ばれるまで待合室で待ちます。受付で番号札をもらったときは、その番号が呼ばれるまで待合室で待ちます。

待合室では携帯電話で話をしたり大きな声で話をしないように気をつけます。飲食もしないようにします。

③ 診察を受ける

名前か番号が呼べたら、診察室に入り、医師の診察を受けます。

④ 待合室で、会計を待つ

診察が終わったら、また待合室で待ちます。

⑤ 診察代を支払う

名前か番号が呼べたら、診察にかかった代金を支払います。健康保険証のある人は割引された金額になります。

薬が必要なときは、「処方箋」を受け取ります。

⑥ 処方箋を持って、薬局に行く

処方箋を取り扱う薬局に行き、薬を購入します。病院のなかで薬を購入できる場合もあります。

(1) सोधपूछ

पहिलो पटक भेट गर्दै

आफ्नो बीमा कार्ड सोधपूछमा दिनुहोस् र यो तपाईंको पहिलो भ्रमण (Shoshin) हो भनी बयान गर्नुहोस् (पृष्ठ 44 हेर्नुहोस्)। तपाईंले प्राप्त गर्नुभएको चिकित्सा प्रश्रावलीमा तपाईंका लक्षणहरू लेखनुहोस्। ती फारामहरूमा समस्या भएको स्थान, लक्षण कहिलेबाट सुरु भएको र अहिले तपाईंले कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने जस्ता जानकारी लेख्ने ठाउँ हुन्छ। तपाईंसँग बीमा कार्ड छैन भने, तपाईंले पासपोर्ट वा आवस कार्ड जस्ता आइडी देखाउनु पर्नेछ।

दोस्रो पटक देखि

तपाईंको बिरामी आईडी कार्ड सोधपूछकर्तालाई दिनुहोस्। तपाईंले उक्त महिनामा पहिलो पटक अस्पताल जाँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले थप एकपटक आफ्नो बीमा कार्ड देखाउनु पर्ने हुन्छ। (यस्तो गर्नाले अस्पतालले तपाईंको पछिल्लो भ्रमण देखि तपाईंको बीमा जानकारीमा कुनै परिवर्तन भएको छैन भनी यकीन गर्न सक्छ।)

(2) प्रतिक्षा गर्ने कोठामा जानुहोस् र तपाईंलाई हेर्ने चिकित्सकको प्रतिक्षा गर्नुहोस्

आफ्नो चिकित्सा प्रश्रावली लेखेर दिएपछि आफ्नो नाम नबोलाउँदासम्म प्रतिक्षा गर्ने कोठामा बसुहोस्। तपाईंले सोधपूछ डेस्कबाट नम्बर पाउनु भएको छ भने, नम्बर नबोलाउँदासम्म प्रतिक्षा गर्नुहोस्।

कृपया प्रतिक्षा गर्ने कोठामा फोन कल गर्ने, ठूलो स्वरले बोल्ने वा खानेकुरा खाने नगर्नुहोस्।

(3) चिकित्सकलाई जँचाउने

तपाईंको नाम वा नम्बर बोलाईदा, परीक्षण कोठामा प्रवेश गर्नुहोस् र चिकित्सकले तपाईंको जाँच गर्नु हुनेछ।

(4) प्रतिक्षा गर्ने कोठामा जानुहोस् र तपाईंको बिल तयार हुँदासम्म प्रतिक्षा गर्नुहोस्

तपाईंको परीक्षण पूरा भएपछि, प्रतिक्षा गर्ने कोठामा फिर्ता जानुहोस् र आफ्नो बिलको प्रतिक्षा गर्नुहोस्।

(5) आफ्नो जाँचको परीक्षणको भुक्तान गर्नुहोस्

तपाईंको नाम वा नम्बर बोलाएपछि, आफ्नो परीक्षणको बिल भुक्तान गर्नुहोस्। आफ्नो बीमा कार्ड प्रस्तुत गर्ने बिरामीहरूले कूल लागतको अंश मात्र भुक्तान गर्नुहोस्।

तपाईंलाई औषधिको निर्देशन दिइएको छ भने, तपाईंले यो चरणमा निर्देशन प्राप्त गर्नुहुनेछ।

(6) Prescription औषधि पसलमा लैजानुहोस्

निर्देशित औषधिहरूको व्यवस्थापन गर्ने औषधि पसलमा जानुहोस् र आफ्नो औषधि खरिद गर्नुहोस्। केही अवस्थाहरूमा, तपाईंले यो अस्पताल सुविधा भित्र पनि खरिद गर्न सक्नुहुन्छ।

Hướng dẫn cách khám bệnh trong bệnh viện

① Quấy tiếp nhận

Khi khám lần đầu

Nộp thẻ bảo hiểm (Tra cứu trang 44) cho quầy tiếp nhận và nói đây là "khám lần đầu". Điền tình hình sức khỏe vào phiếu tiểu sử bệnh lý. Trong phiếu tiểu sử bệnh lý, ghi tình trạng không tốt của cơ thể xuất hiện ở đâu, từ khi nào, hiện tại như thế nào. Những người không có thẻ bảo hiểm thì phải nộp giấy tờ tùy thân như hộ chiếu, thẻ cư trú, v.v...

Khi khám lần thứ 2 trở đi

Nộp phiếu đăng ký khám bệnh cho quầy tiếp nhận, nếu trong tháng đó đã đến bệnh viện lần đầu vẫn nộp lại thẻ bảo hiểm sức khỏe cho quầy tiếp nhận (Để bệnh viện kiểm tra nội dung trong thẻ bảo hiểm sức khỏe có sự thay đổi so với lần khám bệnh trước của bạn hay không).

② Chờ tới lượt khám tại phòng chờ

Sau khi nộp phiếu tiểu sử bệnh lý, hãy chờ đến khi được gọi tên tại phòng chờ. Nếu đã nhận bảng số tại quầy tiếp nhận, thì hãy chờ đến lượt bảng số đó được gọi tại phòng chờ.

Lưu ý không được nói chuyện điện thoại hoặc nói chuyện ồn ào khi đang ở phòng chờ.

③ Khám bệnh

Khi tên hoặc bảng số được gọi, vào phòng khám bệnh để gặp bác sĩ.

④ Chờ thanh toán tiền tại phòng chờ

Sau khi khám xong, quay lại phòng chờ.

⑤ Thanh toán tiền khám bệnh

Khi tên hoặc bảng số được gọi, đến thanh toán hóa đơn cho việc khám bệnh. Những người có thẻ bảo hiểm sức khỏe sẽ thanh toán khoản tiền đã được miễn giảm. Nhận "đơn thuốc" nếu có.

⑥ Mang đơn thuốc đến hiệu thuốc

Đến tiệm thuốc chấp nhận bán theo đơn để mua thuốc. Cũng có thể mua trong bệnh viện.

ဆေးရုံတွင် ဆေးစစ်ခြင်းခံယူသောပုဂ္ဂိုလ်များ

① ဧည့်ကြိုကောင်တာ

ပထမဆုံးအချိန်

ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် ကျန်းမာရေးအာမခံသက်သေခံကဒ် (စာမျက်နှာ ၄၄ တွင်ကြည့်ပါရန်)အား ထုတ်ပြု၍ "ပထမအကြိမ်စမ်းသပ်မှု" ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြရပါမည်။ စမ်းသပ်ဖော်ပြမှု သော ဇယားတွင် နောက်ထပ် အခြေအနေကို ဖြည့်တင်ပါမည်။ စမ်းသပ်ဖော်ပြမှု သော ဇယားတွင်မူ နောက်ထပ်စစ်ဆေးမှုပေးမည် နေရာက၊ မည်သည့်အချိန်မှစကာ အခြေအနေ မကောင်းဖြစ်နေကြောင်းနှင့် အခုလက်ရှိ အခြေအနေ ဘယ်လို ဖြစ်ကြောင်းကို ရေးရပါမည်။ အာမခံသက်သေခံကဒ်ရှိသော သူသည် ပတ်စပို့နှင့်နေထိုင်ခွင့်ကဒ် စသည့် ကိုယ်ပိုင်သက်သေခံကဒ်များကို ဖြည့်တင်ပါမည်။

ပထမအကြိမ်နှင့် နောက်ပိုင်းအကြိမ်

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းလက်မှတ်ကို ထုတ်ယူရပါမည်။ ထိုလတွင် ပထမဆုံး အကြိမ် ဆေးရုံသို့လာရောက်ပါက နောက်တစ်ကြိမ်ကျန်းမာရေးအာမခံကို ထုတ်ရ ပါမည် (သင့်သည် အရင်တစ်ခေါက်ဆေးရုံသို့လာရောက်ပြီးသောအခါ မှစ၍ ကျန်းမာရေးအာမခံ၏အကြောင်းအရာ ပြောင်းလဲခြင်းရှိမရှိကို ဆေးရုံက အတည်ပြုပေးခြင်းပေးကြောင်းဖြစ်ပါသည်။)

② စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင် စမ်းသပ်မှုခံယူရန်စောင့်ဆိုင်းခြင်း

စမ်းသပ်ဖော်ပြမှုသောဇယားအား အပိုပြီးနောက် အမည်အခေါ်ခံရသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင်စောင့်ရပါမည်။ ဧည့်ကြိုကောင်တာတွင် နံပါတ်ပြားကို လက်ခံရရှိသောအခါ ၎င်းနံပါတ်အခေါ်ခံရသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင် စောင့်ရပါမည်။

စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင် ဖုန်းပြောခြင်း အသံကျယ်လောင်စွာ စကားပြောခြင်းများ မပြုမိစေရန် သတိထားရပါမည်။ အစားအသောက်များစားသုံးခြင်းများလည်း မပြုရပါ။

③ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ခံယူခြင်း

အမည်သို့မဟုတ် နံပါတ်အခေါ်ခံရသော အခါ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခန်းသို့ဝင်၍ ဆရာဝန်၏ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ခံယူရပါမည်။

④ စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင် ကုန်ကျစားရိတ်တွက်ချက်ခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းခြင်း

စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းပြီးသွားပါက နောက်ထပ်စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင်စောင့်ဆိုင်းရပါမည်။

⑤ စမ်းသပ်စစ်ဆေးခံအား ပေးချေခြင်း

အမည်သို့ မဟုတ် နံပါတ် အခေါ်ခံရသောအခါ စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ ကျသင့်သော အခကြေးငွေအား ပေးချေရပါမည်။ ကျန်းမာရေးအာမခံသက်သေခံကဒ်ရှိသောသူသည် ဈေးလျှော့ထားသောဧည့်သည်အခန်းကို ပေးချေရပါမည်။

ဆေးဝါးလိုအပ်သောအခါတွင် "ဆေးစာ" လက်ခံရရှိပါလိမ့်မည်။

⑥ ဆေးစာကို ယူ၍ ဆေးဆိုင်သို့ သွားခြင်း

ဆေးစာကိုဖတ်၍ရောင်းသော ဆေးဆိုင်သို့သွားပြီး ဆေးဝယ်ရပါမည်။

ဆေးရုံအတွင်းတွင်ဆေးဝယ်နိုင်သည့် အခါမျိုးလည်း ရှိပါသည်။

からだの部位のなまえ

Tên của các bộ phận trên cơ thể

शरीरका भागहरू वर्णन गर्ने शब्दहरू

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ၏ အမည်များ

●鼻 (Hana)
●नाक
●Mũi
●နားခေါင်း

●目 (Me)
●आँखा
●Mắt
●မျက်လုံး

●頭 (Atama)
●टाउको
●Đầu
●ဦးခေါင်း

●顔 (Kao)
●अनुहार
●Mặt
●မျက်နှာ

●耳 (Mimi)
●कान
●Tai
●နားရွက်

●歯 (Ha)
●दাঁत
●Răng
●သွား

●首 (Kubi)
●घाँटी
●Cổ
●လည်ပင်း

●胸 (Mune)
●छाती
●Ngực
●ရင်ဘတ်

●おなか (Onaka)
●पेट
●Bụng
●ဝမ်းဗိုက်

●太もも (Futomomo)
●ति股
●Đùi
●မေင်

●肩 (Kata)
●কাঁধ
●Vai
●ပခုံး

●膝 (Hiza)
●ဗွဲဒါ
●Đầu gối
●ဇူးခေါင်း

●足首 (Ashikubi)
●गोलीगाँठो
●Cổ chân
●ခြေကျင်းဝတ်

●背中 (Senaka)
●ढाड
●Lưng
●ကျောတုန်း

●腕 (Ude)
●बाखुरा
●Cánh tay
●လက်မောင်း

●手 (Te)
●हात
●Tay
●လက်

●指 (Yubi)
●आँगारू
●Ngón tay
●လက်ချောင်း

●足 (Ashi)
●खुट्टा
●Chân
●ခြေထောက်

●手首 (Tekubi)
●नाडी
●Cổ tay
●လက်ကောက်ဝတ်

●おしり (Oshiri)
●नितम्ब, पिठ्यू
●Mông
●တင်ပီး



- ○○○が痛い ((Body part) ga-itai)
- XXX पिडा/दुखाइ
- Đau.....
- ○○○ကနာတယ်



- 吐き気がする (Hakike-ga-suru)
- कसैलाई पेटको बिरामी भएको महसुस हुनु/वाकवाकी लाग्नु
- Buồn nôn
- အနံ့ချင်တယ်



- 熱がある (Netsu-ga-arui)
- ज्वरो आउनु/तापक्रम बढ्नु
- Nóng sốt
- အဖျားရှိတယ်



- だるい (Darui)
- आलसी महसुस हुनु/थाकेको महसुस हुनु
- Mệt mỏi
- ကိုယ်လက်လေးလံနေတယ်