

คู่มือสำหรับการดูแลตัวเอง

เมื่อเกิดอาการป่วย

เพื่อให้มาเที่ยวประเทศญี่ปุ่นได้อย่างสบายใจ

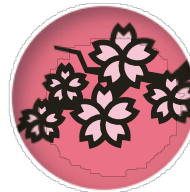
ผู้ดูแลการผลิต:

คอนโด ฮาไร (รองประธานสมาคมการแพทย์โตเกียว)

อิชิอิ โยชิ (ผู้อำนวยการบริหารสมาคมการแพทย์ประเทศญี่ปุ่น)

คามะยาจิ ซาโตชิ (ผู้อำนวยการบริหารสมาคมการแพทย์ประเทศญี่ปุ่น)

คู่มือการใช้บริการหน่วยงานทางการแพทย์

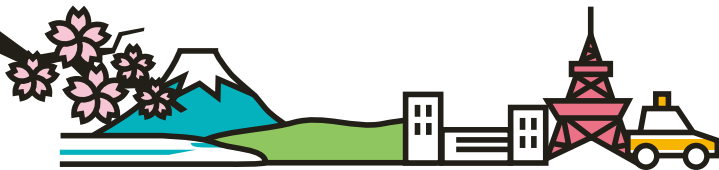


Japan Tourism Agency

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism



Japan. Endless Discovery.



ด้วยความปรารถนาที่จะให้ทุกท่านที่มาประ
เทศญี่ปุ่นสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสนุกสนาน
และสบายใจในระหว่างที่พักอยู่ที่นี่
แต่ก็อาจจะเกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบาย
หรือเกิดบาดเจ็บขึ้นได้โดยไม่คาดคิด
ทางเราได้จัดทำคู่มือที่มีประโยชน์สำหรับในกรณีฉุกเฉิน
ที่จะต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น
ซึ่งเป็นประโยชน์มาก
หากคุณพกพาคู่มือฉบับนี้ไว้ในกระเป๋าเวลาออกไปข้างนอก



○ สารบัญ ○

ประเภทของการบริการทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น 3

ประสงค์จะรับการตรวจรักษาโดยแพทย์ 4

การใช้บริการหน่วยงานทางการแพทย์ และข้อควรระวัง 5

วิธีการเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลฉุกเฉิน 6

เขียนข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาของคุณเตรียมไว้ก่อนเพื่อความสบายใจ 7

แผ่นบทสนทนาใช้นี้ชี้เพื่ออธิบายอาการเจ็บป่วย 8

คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและความสบายใจ 10

ประเภทของการบริการทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น

การพิจารณาว่าจะเข้ารับบริการทางการแพทย์ด้านใด จะขึ้นอยู่กับช่วงเวลา ความฉุกเฉิน และความรุนแรงของอาการเจ็บป่วย

หากต้องการเข้ารับ
การตรวจรักษา
จากแพทย์



- หากเป็นเวลาทำการให้ไปที่คลินิก · โรงพยาบาลตรวจรักษาโรคทั่วไป
- หากนอกเวลาทำการ ให้ไปที่ห้องติดต่อ สอบถามของคลินิกกลางคืน (จะแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่)

▶ P.4
▶ P.5

สำหรับสถานพยาบาลที่สามารถรองรับผู้ป่วย ชาวต่างชาติได้นั้น ท่านสามารถดูรายชื่อ ได้ในหน้าที่ 4

โรงพยาบาลฉุกเฉิน



*จะรับผู้ป่วยฉุกเฉิน **เปิด 24 ชั่วโมง 365 วัน**

▶ P.6

หากอาการไม่รุนแรง
และไม่ถึงกับต้อง
ได้รับการตรวจรักษา
จากแพทย์



- ร้านขายยา ในละแวกใกล้เคียง
 - ร้านขายยา (Drug Store)
- *หากเป็นไปได้ควรปรึกษาเภสัชกร
*กรณีที่เป็นเวลากลางคืน ไม่มีเภสัชกรอยู่
ท่านไม่สามารถซื้อยาบางรายการได้

ประสงค์จะรับการตรวจรักษาโดยแพทย์

การติดต่อหรือเข้าถึง
หน่วยงานทางการแพทย์



ติดต่อแผนกต้อนรับหรือ
แผนกบริการของโรงพยาบาล
อธิบายอาการป่วยและให้ชื่อ
และนำส่งไปยังส่วนกลาง
ทางการแพทย์



*1
จุดแนะนำการท่องเที่ยว
ช่วยแนะนำไปยังส่วนกลาง
ทางการแพทย์ที่ใกล้ที่สุด



*2
บริการทางการแพทย์ข้าม
ในต่างประเทศ
กรณีที่ต้องการปรึกษา
เกี่ยวกับอาการป่วยหรือ
นำส่งผู้ป่วยไปยัง
บริษัทประกันที่ให้บริการ
สถานพยาบาลให้ได้

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับข้อมูลทางการแพทย์
(มีเฉพาะภาษาอังกฤษเท่านั้น)

**“รายชื่อสถานพยาบาลที่สามารถรองรับ
ผู้ป่วยที่เป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติที่
เดินทางมาเที่ยวญี่ปุ่นได้”**

รายชื่อสถานพยาบาลทั่วประเทศที่มีระบบรองรับ
ผู้ป่วยชาวต่างชาติได้

[http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/
mi_guide.html#search](http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi_guide.html#search)



“เครือข่ายข้อมูลทางการแพทย์”

ระบบการเสนอข้อมูลหน่วยงานทางการแพทย์ของแต่ละจังหวัดโดย
กระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการ

[http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/
info_hospitals.html](http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/info_hospitals.html)

*สามารถเข้าชมโฮมเพจของแต่ละจังหวัดได้ แต่อาจมีบางโฮมเพจเป็นภาษาญี่ปุ่น

| อาการหลัก | แผนกตรวจรักษา |
|---|--|
| มีไข้ เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก | แผนกอายุรกรรม |
| ปวดศีรษะ | แผนกอายุรกรรม, แผนกศัลยกรรมประสาทและสมอง |
| เจ็บหน้าอก | แผนกอายุรกรรมโรคหัวใจและหลอดเลือด, แผนกอายุรกรรม โรคระบบทางเดินหายใจ |
| ปวดท้อง | แผนกอายุรกรรม, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินอาหาร, แผนกสูติ-นรีเวชกรรม (สตรี) |
| อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายเป็นเลือด | แผนกอายุรกรรม, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินอาหาร |
| ท้องเสีย | แผนกอายุรกรรม, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินอาหาร |
| บาดเจ็บ เป็นแผล | แผนกอายุรกรรม, แผนกศัลยกรรมตกแต่ง |
| กระดูกหัก ข้ออักเสบ | แผนกศัลยกรรมกระดูก |
| แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก | แผนกโรคผิวหนัง, แผนกศัลยกรรมตกแต่ง, แผนกศัลยกรรม |
| ผื่น, ลมพิษ | แผนกโรคผิวหนัง |
| จึงเวียน มีเสียงดังในหู | แผนกหู คอ จมูก, แผนกอายุรกรรมประสาท |
| หูและจมูก | แผนกหู คอ จมูก |
| อาการป่วยของเด็ก | แผนกกุมารเวชกรรม |
| ปวดฟัน | แผนกทันตกรรม |
| ปัสสาวะติดขัด ปัสสาวะมีเลือดปน เจ็บเวลา ปัสสาวะ | แผนกโรคทางเดินปัสสาวะ |
| ตั้งครรภ์ (ปวดท้อง, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, ตก เลือด, น้ำเดิน, กังวลเกี่ยวกับเด็กในครรภ์) | แผนกสูติ-นรีเวชกรรม |
| กรณีฉุกเฉิน | แผนกฉุกเฉิน |
| ไม่ทราบว่าจะไปแผนกไหน | แผนกตรวจโรคทั่วไป |

การใช้บริการหน่วยงานทางการแพทย์ และข้อควรระวัง

ขั้นตอนตั้งแต่แผนกต้อนรับไปจนถึง
การชำระค่ารักษาที่โรงพยาบาล

ข้อควรระวัง



การลงทะเบียน



การกรอกข้อมูลใน
แบบสอบถาม



การเข้ารับการ**ตรวจรักษา**
จากแพทย์และ
การรับใบสั่งยา^{<1>}



ชำระค่า**รักษา**พยาบาล^{<2>}



นำใบสั่งยาไป**ซื้อยา**
ที่ร้านขายยา^{<3>}

ระบบการรักษาทางการแพทย์ในแต่ละประเทศแตกต่างกัน หากทำการศึกษาก่อนล่วงหน้าจะสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ ขณะติดต่อแผนกต้อนรับเพื่อทำการลงทะเบียน กรุณาสอบถามค่าใช้จ่ายคร่าวๆที่จำเป็นในการรักษา ก่อนเข้ารับการรักษา

*สถานพยาบาลที่สามารถให้บริการเป็นภาษาต่างประเทศได้มีจำกัด

<1> กรุณาฟังคำอธิบายผลการตรวจรักษาให้ชัดเจน

<2> ค่าใช้จ่ายปัจจุบันเป็นค่าใช้จ่ายเฉพาะการเข้ารับการตรวจรักษา ต้องชำระค่ายาต่างหากที่ร้านขายยา นอกจากนี้สามารถชำระเงินด้วยบัตรเครดิตได้เฉพาะโรงพยาบาลใหญ่ๆ เท่านั้น เพราะคลินิกส่วนใหญ่จะรับเฉพาะเงินสด

*สถานพยาบาลบางแห่งอาจส่งจ่ายยาที่สถานพยาบาลนั้นๆ

หากท่านทำประกันภัยเดินทางต่างประเทศแบบไม่ ต้องชำระค่ารักษาเป็นเงินสด (หมายเหตุ) เงื่อนไขการชำระเงินจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการประกันภัย โปรดตรวจสอบกับบริษัทประกันที่ท่านทำไว้ก่อนล่วงหน้า

<3> ต้องชำระค่ายาต่างหากที่ร้านขายยา สถานพยาบาลบางแห่งอาจส่งจ่ายยาที่สถานพยาบาลนั้นๆ

วิธีการเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลฉุกเฉิน

รถพยาบาล
โทร. 119



ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ หรือเหตุฉุกเฉินจะถูกส่งไปที่โรงพยาบาลฉุกเฉิน

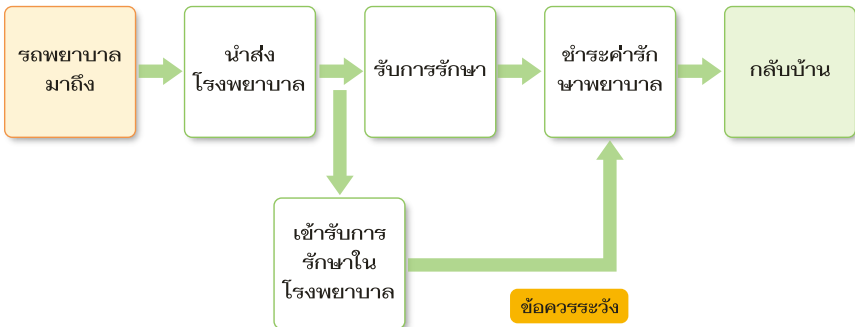
หากต้องการเรียกรถพยาบาล

กรุณายื่นข้อความด้านล่างนี้ให้กับคนญี่ปุ่นที่อยู่บริเวณนั้นช่วยเรียกรถให้

救急車を呼んでください。

(กรุณาเรียกรถพยาบาล)

ขั้นตอนหลังจากที่รถพยาบาลมาถึงแล้ว



ท่านไม่สามารถเลือกโรงพยาบาลที่จะเข้ารับการรักษาพยาบาลได้ บางครั้งอาจต้องเข้ารับการรักษาพยาบาลโดยไม่ได้กรอกข้อมูลลงในแบบสอบถามก่อน ดังนั้น ท่านควรจะกรอกข้อมูลลงในหน้า 7 เอาไว้



AED

หากออกไปข้างนอกแล้วมีอาการเกี่ยวกับหัวใจ จนเป็นลมหมดสติ มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตที่สามารถทำให้ผู้ป่วยฟื้นขึ้นมาได้ ซึ่งเรียกว่า AED ((Automated External Defibrillator) หรือเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ) หากจำเป็นต้องใช้งาน กรุณาตรวจสอบวิธีการจากภาพประกอบในแฟ้มเอกสาร AED นอกจากนี้ในสถานที่ที่เป็นหน่วยงานของรัฐ เช่น สนามบิน จะมีเครื่อง AED ตั้งอยู่

書いておけば安心 医療に関する自分情報

เขียนข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาของคุณเตรียมไว้ก่อนเพื่อความสบายใจ

氏名 ชื่อ-นามสกุล

性別 เพศ

男性 / 女性

ชาย / หญิง

生年月日 วัน เดือน ปีเกิด

年齢 อายุ

歳 ปี

● 現在治療中の疾患(ある/なし)

ปัจจุบันมีโรคที่ทำการรักษาอยู่หรือไม่ (มี/ไม่มี)

● 現在服用中の薬(ある/なし)

ปัจจุบันมียาที่ใช้เป็นประจำหรือไม่ (มี/ไม่มี)

● 妊娠している・していない ตั้งครรภ์・ไม่ได้ตั้งครรภ์

● 既往症 ประวัติการเจ็บป่วย

● アレルギー 薬/食物/虫(ハチなど)/動物/その他

แพ้ ยา / อาหาร / แมลง (เช่น ผึ้ง) / สัตว์ / อื่นๆ

※具体的に書いてください

*กรุณาเขียนให้ชัดเจน

● 通常の会話は何語を使いますか? ()

ปกติสนทนาภาษาอะไร?

● 信仰する宗教は? ()

นับถือศาสนาอะไร

症状・病状説明のための指さしシート

แผ่นหนังสือหน้าใช้นิ้วชี้เพื่ออธิบายอาการเจ็บป่วย

このシートの利用方法

วิธีการใช้เอกสารนี้

病状と、その程度を示して伝えます。

ชี้เพื่อบอกอาการป่วยและระดับความเจ็บปวด

〈例〉

例.



● 頭が痛い
ปวดศีรษะ

+



● かなり辛い
ทนไม่ไหว



● 頭が痛い
ปวดศีรษะ



*4 ● 熱がある
มีไข้



*6 ● めまいがする
วิงเวียน, เวียนศีรษะ



● 腹が痛い
ปวดท้อง
● 胃が痛い
ปวดกระเพาะ
● 下痢
ท้องเสีย



● 眼が痛い
ปวดตา, เจ็บตา
● 見えない・見えにくい
มองไม่เห็น, มองเห็นลำบาก
● 眼のかゆみ
คันตา



*8 ● 喉が痛い
เจ็บคอ
● 声が出ない
ไม่มีเสียง
● たんが出
มีเสมหะ

● せきが出る
ไอ



● 耳が痛い
ปวดหู, เจ็บหู
● 聞こえない
ไม่ได้ยิน
● 耳鳴り
หูอื้อ



*5 ● 口の中が痛い
เจ็บในช่องปาก
● 舌が痛い
เจ็บลิ้น
● 味がわからない
ไม่รู้รส



● 歯が痛い
ปวดฟัน, เจ็บฟัน
● 歯茎が痛い
ปวดเหงือก, เจ็บเหงือก



*7 ● 首が回らない
หันคอไม่ได้
● 首が痛い
ปวดคอ
● 首が腫れている
คอบวม



● 腰が痛い
ปวดเอว
● 下肢にしびれがある
ขาชาวล่าง



● 膝が痛い
เจ็บเข่า
● 曲げられない
งอไม่ได้
● 歩けない
เดินไม่ได้



痛みや症状の程度を示します

แสดงอาการและระดับความเจ็บปวด



我慢できる

พอไหว



かなり辛い

หนักไหม



- 鼻水が出る
มีน้ำมูก
- 鼻血が出る
เลือดกำเดาไหล
- くしゃみ
จาม



^{*9}

- 息苦しい
หายใจลำบาก
- ヒューヒューする
หายใจมีเสียงหวีดๆ
- ゼーゼーする
หายใจเสียงพืดพาด

- 息切れがする
หอบหืด



- 胸が痛い
เจ็บหน้าอก
- 動悸がする
หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- 脈が乱れる
ชีพจรเต้นผิดจังหวะ



- 不正出血
เลือดออกผิดปกติ
- 腹が痛い
ปวดท้อง



- かぶれた
ผื่น
- 発疹がでた
กลากเกลื้อน
- かゆみがひどい
คันมาก
- じんましん
ลมพิษ



- 泣き続けている
ร้องไห้ไม่หยุด
- 吐いた
อาเจียน
- 熱がある
มีไข้
- 食事をしない
ไม่ทานอาหาร
- 元気がない
ไม่แข็งแรง, ซึม



^{*10}

- お腹が痛い
ปวดท้อง
- お腹が張る
ท้องอืด, ท้องเฟ้อ
- 膣から出血
มีเลือดออกจากช่องคลอด
- 膣から水が出た
ภาวะน้ำเดิน
- 赤ちゃんについて
気になることがある
กังวลเกี่ยวกับเด็กในครรภ์



^{*11}

- 血尿がでた
ปัสสาวะเป็นเลือด
- 排尿困難
ปัสสาวะติดขัด
- 頻尿
ปัสสาวะกะปริดกะปรอย
- 排尿時に痛みがある
เจ็บเวลาปัสสาวะ



● ケガをした
บาดเจ็บ

- 交通事故
อุบัติเหตุทางถนน
- ころんだ
ล้ม
- あたった
ชน, กระทบ
- 落ちた
ตก

- 切った
ถลอก
- 刺さった
ถูกแทง
- やけどをした
น้ำร้อนลวก
- 虫に刺された
ถูกแมลงกัดต่อย

คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและความสบายใจ

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์เมื่อเกิดภัยพิบัติ
(มีเฉพาะภาษาอังกฤษเท่านั้น)

“Safety tips” แอปพลิเคชันที่ส่งข้อมูลตัวอักษรลด
ปุ่มแจ้งเตือนเป็นภาษาอังกฤษเพื่อ
เตือนภัยสึนามิ และประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว
เกิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่น มีฟังก์ชันที่เป็นประโยชน์มาก
สำหรับชาวต่างชาติที่มาท่องเที่ยวหรืออาศัยอยู่ในประเทศ
ญี่ปุ่นเมื่อเกิดภัยพิบัติ

● Android



● iPhone



●ดาวน์โหลด URL

Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone

<https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

“การแจ้งเตือนแผ่นดินไหวล่วงหน้า”

ที่ประเทศญี่ปุ่นมีแผ่นดินไหวเกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง จึงมีการ“ประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว”ล่วงหน้าจากสำนักงานอุตุนิยมวิทยาเพื่อให้ทราบถึงความรุนแรงของการสั่นสะเทือนที่เกิดจากแผ่นดินไหว ซึ่งเป็นระบบที่มีลักษณะเฉพาะของญี่ปุ่น โดยหลังจากเกิดแผ่นดินไหว จะมีการคาดการณ์ระดับความรุนแรงของการสั่นสะเทือนในแต่ละพื้นที่ และประกาศให้ประชาชนทราบ



ระวังศีรษะ



ออกห่างจากเฟอร์นิเจอร์



ออกห่างจากรั้ว



ระมัดระวังของที่อาจตกใส่



ไม่แข่งรีบออกไปข้างนอก



ใช้บันไดที่ใกล้ที่สุด



ไม่เบรกกะทันหัน



เปิดไฟฉุกเฉินแล้วค่อยๆลดความเร็วลง

ผ่านทางโทรทัศน์ วิทยุ
โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ โดยเร็ว
ที่สุด เมื่อได้เห็นหรือฟัง
ประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว พยายามควบคุมสติ
และอยู่ในที่ปลอดภัย หาก
เกิดปัญหาหรือความยาก
ลำบากใดๆขึ้น กรุณา
สอบถามที่ป้อมตำรวจ

*ภาพสัญลักษณ์ประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว
สภาความร่วมมือผู้ใช้ประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว

กรณีเกิดแผ่นดินไหวรุนแรงขึ้น บางครั้งอาจมีสึนามิเกิดขึ้นตามมาได้ กรมอุตุนิยมวิทยาแห่งประเทศไทยจึงมีการประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดใหญ่, ประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดกลางและประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดเล็กออกมาภายในเวลา 3 นาทีตั้งแต่เกิดแผ่นดินไหวขึ้น เมื่อมีการประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดกลางและประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดเล็กขึ้นแล้ว ขอให้ท่านรีบออกมาให้ห่างจากชายฝั่งและอพยพไปอยู่ ณ สถานที่หลบภัยที่สูงด้วย

สัญลักษณ์ภาพ ●p.4 *1 สำนักงานการท่องเที่ยวของรัฐบาลญี่ปุ่น ●p.6 *3 มูลนิธิกรมแพชชิ่งฉุกเฉินแห่งประเทศไทย
●P4-P9 *2, *4, *5, *6, *7, *8, *9, *10, *11 ต้นฉบับ
●นอกจากนี้ อ้างอิงกับ JIS T0103:2005 (อาจมีการแก้ไขภาพไม่ตรงกับความหมายดั้งเดิมได้)

※なお、「指さし」、「指さし会話帳」、「接客指さし会話」については、株式会社工ビデンスの登録商標となります。
同社による許諾なく、これらと同一又は類似の標章を商標として使用する
ことはできませんので、ご注意ください。



Japan Tourism Agency
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

PR