

အောက်ပါအခြေအနေအထားခံရသူကို စိစားရလျှင် လူနာတင်ကားကို ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ပါ။
重大な病気やけがの可能性あります！

မျက်နှာ 顔

- သင့်မျက်နှာအရောင်ပြောင်းလဲ လှုပ်ရှားမှု မရှိပါ။ သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုခံစားနေခြင်း
- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- 目や口、口と口の片方がゆがむ
- 二ツ口笑うと口や顔の片方がゆがむ
- 喉が乾いた感じがする、または、飲み水が飲めない
- 舌が硬い感じがする、または、舌が厚くなる
- 舌が硬い感じがする、または、舌が厚くなる
- 舌が硬い感じがする、または、舌が厚くなる

首 首

- 首の後ろに硬い感じがする、または、首が曲がらない
- 首の後ろに硬い感じがする、または、首が曲がらない
- 首の後ろに硬い感じがする、または、首が曲がらない

胸 胸

- 胸の中央が締め付けられるような、または、圧迫されるような感じがする
- 胸の中央が締め付けられるような、または、圧迫されるような感じがする
- 胸の中央が締め付けられるような、または、圧迫されるような感じがする

手足 手足

- 手足が冷たい感じがする、または、手足が熱い感じがする
- 手足が冷たい感じがする、または、手足が熱い感じがする
- 手足が冷たい感じがする、または、手足が熱い感じがする

意識 意識

- 意識がはっきりしない、または、意識がなくなる
- 意識がはっきりしない、または、意識がなくなる
- 意識がはっきりしない、または、意識がなくなる

意識の障害

- 意識がない (返事がない) またはおかしい (もうろうとして)
- 意識がはっきりしない、または、意識がなくなる

嘔吐

- 嘔吐が繰り返す、または、嘔吐が止まらない
- 嘔吐が繰り返す、または、嘔吐が止まらない

脱水症状

- 口が乾いた感じがする、または、口が苦い感じがする
- 口が乾いた感じがする、または、口が苦い感じがする

出血

- 鼻血、口血、または、皮膚の出血
- 鼻血、口血、または、皮膚の出血

事故

- 事故に巻き込まれた、または、事故に巻き込まれた
- 事故に巻き込まれた、または、事故に巻き込まれた

◎ 救急車を呼ぶべき状況、または、呼ぶべき状況

だんだん 意識がはっきりしない、または、意識がなくなる

顔

- 顔の色が青紫色になる
- 顔の色が青紫色になる

胸

- 胸の中央が締め付けられるような、または、圧迫されるような感じがする
- 胸の中央が締め付けられるような、または、圧迫されるような感じがする

手足

- 手足が冷たい感じがする、または、手足が熱い感じがする
- 手足が冷たい感じがする、または、手足が熱い感じがする

意識

- 意識がはっきりしない、または、意識がなくなる
- 意識がはっきりしない、または、意識がなくなる

意識の障害

- 意識がない (返事がない) またはおかしい (もうろうとして)
- 意識がはっきりしない、または、意識がなくなる

嘔吐

- 嘔吐が繰り返す、または、嘔吐が止まらない
- 嘔吐が繰り返す、または、嘔吐が止まらない

脱水症状

- 口が乾いた感じがする、または、口が苦い感じがする
- 口が乾いた感じがする、または、口が苦い感じがする

出血

- 鼻血、口血、または、皮膚の出血
- 鼻血、口血、または、皮膚の出血

事故

- 事故に巻き込まれた、または、事故に巻き込まれた
- 事故に巻き込まれた、または、事故に巻き込まれた

◎ 救急車を呼ぶべき状況、または、呼ぶべき状況

<သင့်သိထားရန်> ပူလွန်းခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် 熱中症を防ぐ方法

ပူလွန်းခြင်း၏ 80% 以上は、35°C (95°F) を超える場合に発生します。暑い日や暑い場所では、35°C (95°F) を超える場合も、その結果、日本では夏は湿度が高く非常に暑いです。時には35°C (95°F) を超える場合もあり、その結果、毎年4万人以上の方が熱中症のため病院に救急搬送されています。熱中症にならないよう注意が必要です。

熱中症とは？

熱中症とは、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の障害など、様々な障害をおこします。屋内でも室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の兆候

- めまい、吐き気、嘔吐、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛
- めまい、吐き気、嘔吐、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛

熱中症予防のポイント

- ① 水分をこまめに摂る。喉が乾いたら、こまめに水を飲む。
- ② 塩分をこまめに摂る。塩辛い食べ物や塩水、スポーツドリンクを飲む。
- ③ 涼しい場所に行く。日陰や風通しの良い場所に行く。
- ④ 涼しい衣服を着る。薄着で、吸汗速乾の素材を選ぶ。
- ⑤ 涼しい飲み物を飲む。冷たい飲み物、アイス、塩水、スポーツドリンクを飲む。
- ⑥ 涼しい場所に行く。日陰や風通しの良い場所に行く。
- ⑦ 涼しい衣服を着る。薄着で、吸汗速乾の素材を選ぶ。
- ⑧ 涼しい飲み物を飲む。冷たい飲み物、アイス、塩水、スポーツドリンクを飲む。

救急車を呼ぶべき状況

- ① 意識がはっきりしない、または、意識がなくなる
- ② 嘔吐が繰り返す、または、嘔吐が止まらない
- ③ 脱水症状がひどい、または、脱水症状がひどい
- ④ 出血がある、または、出血がある
- ⑤ 事故に巻き込まれた、または、事故に巻き込まれた

◎ 救急車を呼ぶべき状況、または、呼ぶべき状況

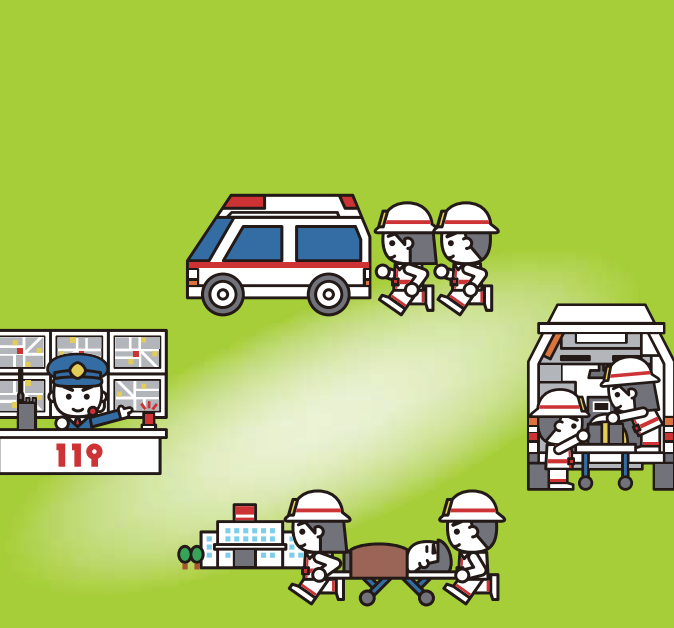
救急車を呼ぶべき状況

- ① 意識がはっきりしない、または、意識がなくなる
- ② 嘔吐が繰り返す、または、嘔吐が止まらない
- ③ 脱水症状がひどい、または、脱水症状がひどい
- ④ 出血がある、または、出血がある
- ⑤ 事故に巻き込まれた、または、事故に巻き込まれた

◎ 救急車を呼ぶべき状況、または、呼ぶべき状況

လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လမ်းညွှန်

救急車利用ガイド ビルマ語版



လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုကို လိုအပ်ပါက "119" သို့ ဖုန်းဆက်ပါ

救急車が必要なときは「119」に電話をしてください。

ဤလမ်းညွှန်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သို့အသုံးပြုရန် နည်းလမ်းနှင့် ထိုဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုရာတွင် မှတ်သားသင့်သည့် အချက်များကို ရှင်းပြထားသည်။

このガイドでは、日本での救急車を呼ぶ際の方法と、注意すべき点を説明しています。

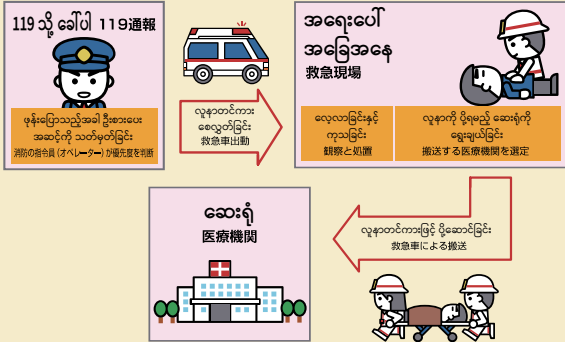
- လူနာတင်ကားခေါ်ရန် အကြံပြုချက်အချို့ 救急車を呼ぶときのポイント 1
- လူနာတင်ယာဉ်ကို ဖုန်းဆက်ခေါ်ပုံ 救急車の呼び方 2, 3
- လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုများကို လိုအပ်သည့် အရိပ်အရောင်များနှင့် လက်ကားများ၏ ဥပမာ (လူကြီးနှင့် ကလေး) 救急車が必要な症状 (大人と子ども) 4
- အပူဒဏ်ကြောင့် ဖျားနာခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ 熱中症とは 5

※ လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဂျပန်နိုင်ငံရှိ မည်သူမဆို ရယူနိုင်ပါသည်။

緊急の病気やケガの際は誰もが救急車を利用することができます

လူနာတင်ကားခေါ်ရန် 119 ကို နှိပ်ပါ 救急車を呼ぶときの番号は「119」です

လူနာတင်ကား၏ အရေးပေါ် ဖြစ်သော်လျှင်
(119 မှနေ၍ ဆေးကုသ အဖွဲ့အစည်းထံ ခေါ်ပါ)
救急車による救急搬送 (119通報から医療機関まで)



ထိုနေရာရှိ အခြားသူများကို တောင်းဆိုနိုင်သည့်အခါ လူနာတင်ကား ရောက်ရှိမည့်နေရာသို့ ရင်တိုက် သွားစောင့်နိုင်ပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် လူနာတင်ကားပေါ်ရှိ ဝန်ထမ်းများက သင့်ထံ ပိုမိုနီးကပ်စွာ ရောက်ရှိနိုင်ပေမည်။

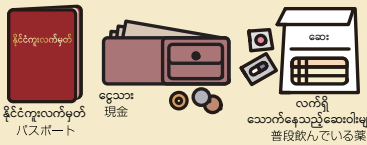
人手がある場合は、
救急車の来そうなところまで
案内に出ると到着が早くなります。



လူနာတင်ကားကို ဖုန်းခေါ်သည့်အခါ အောက်ပါ အချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်ထားနိုင်လျှင် အထောက်အကူ ဖြစ်ပေပါသည်။

救急車を呼んだら、このような物を用意しておくとう便利です。

- နိုင်ငံကူးလက်မှတ် / バスポート
- ငွေသား/ရက်ဒစ်ကတ် (ဆေးရုံတွင် ပေးချေရန်)
現金/クレジットカード(病院での支払い)
- လက်ရှိ သောက်နေသည့်ဆေးဝါးများ
普段飲んでいる薬



လူနာတင်ကား ရောက်သည့်အခါ လူနာတင်ကားပေါ်ရှိ ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ကို အောက်ပါ အချက်အလက်များ ပြောပြပေးပါ။
救急車が来たら、このようなことを伝えてください。

- မတော်တဆမှု သို့မဟုတ် နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အခြေအနေများ
事故や具合が悪くなった状況
- လူနာတင်ကား မရောက်ခင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အပြောင်းအလဲများ
救急隊が到着するまでの変化
- နာကျင်မှု အဖြစ်ဆိုး ရောဂါလက္ခဏာများ
最もつらい症状
- နာမကျန်းဖြစ်ပွားသည့် မှတ်တမ်း
持病
- လက်ရှိသောက်နေသည့် ဆေး
普段飲んでいる薬



※ သင့်လက်ရှိ ဆေးကုသမှု အခြေအနေကို မှတ်စုရေးသားခြင်းသည် အသုံးဝင်ပါသည်။
※ あなたの健康状態をメモにまとめておくとう便利です。

119 သို့ ခေါ်သည့်ဖုန်းကို လက်ခံရရှိသည့်အခါ အော်ပရေတာက သင့်ကို လူနာတင်ကားလွှတ်ပေးရန် အတွက် လိုအပ်သည့် မေးခွန်းတချို့ကို မေးပါမည်။ အခြေအနေက အလွန်အရေးကြီးလျှင် မေးခွန်း အားလုံးအကုန်မေးမပြီးခင် လူနာတင်ယာဉ်လွှတ်ပေးပါမည်။

119に電話をすると、指令員 (消防のオペレーター) が救急車の出動に必要なことを、順番にお聞きます。
緊急性が高い場合は、すべてを聞く前に救急車が出動します。

※ သင့်အနားဝန်းကျင်တွင် ဂျပန်စကားပြောတတ်သူများရှိလျှင် သူတို့ကိုအကူအညီ တောင်း၍ ဖုန်းဆက်ခိုင်းပါ။
※ あなたの周囲に日本語を話せる人がいる場合は、お手伝いをお願いしてください。

စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ဖြေပါ။ 慌てず、ゆっくりと答えてください

1 အော်ပရေတာကို သင် ဆေးကုသမှု အရေးပေါ်လိုအပ်ကြောင်း ပြောပါ။
1 救急であることを伝える

သင် 119 ကို ဖုန်းခေါ်သောအခါ အရင်ဆုံး သင် ဆေးကုသမှု အရေးပေါ်လိုအပ်ကြောင်း အော်ပရေတာကို ပြောပါ။ မိုဘိုင်းဖုန်း၊ PHSI အတိုင်ဖုန်း သို့မဟုတ် အများသုံးတယ်လီဖုန်းတို့ဖြင့် 119 သို့ ဖုန်းခေါ်နိုင်ပါသည်။

電話に出た指令員 (消防のオペレーター) に救急であることを伝えてください



2 အရေးပေါ်ဖြစ်နေသည့် နေရာကို အော်ပရေတာအား ပြောပါ။
2 救急車に来てほしい住所を伝える

သင် ရောက်နေသည့်နေရာကို ပြောပါ။ လိပ်စာမသိလျှင် အထင်ကရ အဆောက်အအုံအဖြစ် အနီးအနားရှိ အဆောက်အအုံ သို့မဟုတ် လမ်းဆုံကို ပြောပြပါ။

あなたがいる場所を教えてください。住所がわからない場合は、近くの建物や交差点などの目印を教えてください。



သင့်ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် စဖြစ်သည့်အချိန်ကိုပြောပါ။
誰か、いつから具合が悪くなったかを伝えてください



4 သင့်အသက်ကိုပြောပါ။ 年齢を教える

သင်က လူနာမဟုတ်ဘဲ အခြားသူများအတွက် ဖုန်းခေါ်ပေးခြင်းသာဖြစ်လျှင် အော်ပရေတာကို လူနာ၏ အသက် သို့မဟုတ် အရွယ်ပုံစံကို ပြောပြပေးပါ။

具合の悪い方の年齢を伝えてください。
年齢がわからない場合は、おおよその年齢を伝えてください。



5 သင့်အမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရန် အသေးစိတ်အချက်များကို ပေးပါ။ あなたの名前と連絡先を伝える

119 ဖုန်းခေါ်ပြီးသွားချိန်တွင်ပင် သင့်ကိုဆက်သွယ်နိုင်ရန် သင့်အမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ် ပြောပါ။ သင့်တည်နေရာကို ရှာမတွေ့လျှင် အဖွဲ့သားများက သင့်ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

あなたのお名前と119通報後も連絡が取れる電話番号を伝えてください。
場所が不明なときなど、問い合わせることがあります。



※ ၎င်းအပြင် အော်ပရေတာက သင်၏ သို့မဟုတ် လူနာ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် အသေးစိတ်ပြောပေးရန် အချက်အလက်များကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။
※ အထက်တွင်ပြထားသော လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်သည် အတွေ့ရအများဆုံးသော "119" အော်ပရေတာများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှု ထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
※ その他、消防の指令員 (オペレーター) から詳しい症状などについて尋ねられることがあります。答えられる範囲で伝えてください。
※ 上記に示したものは、一般的な聞き取り内容です。