

Хэрвэ та дараах нөхцөл байдлуудын аль нэгэнд байгаа бол түргэн тусламж дуудахаас битгий төвөгшөөгөөрэй.  
重大な病気やけがの可能性あります!

### Толгой 頭

- Гэнэтийн хүчтэй өвдөлт 突然の激しい頭痛
- Гэнэтийн өндөр халууралт 突然の高熱
- Өөрөө зогсох боломжгүй хүчтэй толгой эргэх 支えなしで立てられないららふらつく

### Цээж болон нуруу 胸や背中

- Гэнэтийн хүчтэй өвдөлт 突然の激痛
- Гэнэтийн амьсгал давчдах буюу амьсгал хүндрэлтэй болох 息が急切れ、呼吸困難
- Цэвжэндээ хэдэн минутын турш даралт мэдрэх 腕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痛みが2〜3分続く
- Нүүдэл өвчин 痛み場所が移動する

### Гэдэс оёнак

- Хөвдийн хөвдийн гэнэтийн хүчтэй өвдөлт 突然の激しい腹痛
- Хөвдийн хөвдийн үргэлжлсэн хүчтэй өвдөлт 激しい腹痛が持続する
- Цусар бөөлжих 血を吐く
- Цустай хундрал 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

### Нүүр 顔

- Таны нүүрийн тал нь хөдөлгөөнд хүндрэлтэй болох буюу мэдээлэгжих 顔半分が動かない、または、しびれる
- Ингэх үед нүүр тэгш хэмгүй байх ニコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- Таны үг бүтнэх буюу ярьж чадахгүй байх 話れつかまわにくく、うまく話せない
- Харахад хүндрэлтэй байх 見える範囲が狭くなる
- Давхар харагдах 突然、周りが二重に見える
- Мэдээжийн өвчтэй харагдах 顔色が明らかに悪い

### Том хүн 大人

### Хөд болон гар 手・足

- Гэнэтийн мэдээ алдалт 突然のしびれ
- Нэг талын хөл болон буюу гар гэнэт хүчгүй болох 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

### Сэтгэл зүйн тогтворгүй байдал 意識の障害

- Ухаангүй (харуу үйлдэлгүй) буюу хөшөөн 意識がない(姿事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
- Ядарсан ぐったりしている

### Дотор муухай оргих 吐き気

- Дотор хүчтэй муухай оргин хүйтэн хөлс цутгах 冷や汗やせうような強い吐き気

### Хавдах 飲み込み

- Хоолойд хоол тэжээлэнгээ үлдэгдэл амьсгал давчдах 食や物をのどに取らせてほしい
- Ямар нэг зүйл залгиснаа дараа ухаангүй байх 変なものを飲み込んで意識がない

### Осол 事故

- Өндөр энергийн үйлчилгээтэй зам тээврийн осол 交通事故があった(強い衝撃を受けた)
- Жинхэнэ шахсан 水におぼれている
- Өндөр газраас унасан 高いところから落ちた

### Таталт/Татгалзах өвчин けいれん

- Үргэлжилсэн таталт けいれんが止まらない
- Таталт дууссаны дараа ухаан орохгүй байх けいれんが止まっても、意識がもどらない

### Шок/Түлэгдэлт けが やけど

- Их хэмжээний цус алдалтын шок 大量の出血を伴うけが
- Гүн түлэгдэлт 広範囲のやけど

◎ Өвчтөний нөхцөл байдал этгээд буюу хэвийн бус бусад нөхцөл байдлууд、その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

Танд дараах нөхцөл байдлуудын аль нэг нь тулгарвал түргэн тусламж дуудахаас битгий төвөгшөөгөөрэй。  
こんなときにはすぐに119番

### Толгой 頭

- Хөх уруул ぐちゃむの色が紫色
- Мэдээ өвчтэй харагдах 顔色が明らかに悪い

### Цээж 胸

- Хүчтэй ханилгах болон буюу шуухнах 激しい咳やせーせーして呼吸が苦しそう
- Сул амьсгалах 呼吸が弱い

### Гэдэс оёнак

- Хүчтэй гуйгаж буюу бөөлжих, юм идэхгүй буюу уухгүй байх, сэтгэцийн хэвийн бус байдал 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- Гэдэсний хүчтэй өвдөөгөөр зовиураж байгаа 激しいおなかの痛みで苦しがる
- Зогсолтгүй бөөлжих 嘔吐が止まらない
- Цусархаг отгон 便に血がまじった

### Нүүр 顔

### Хүүхэд (15 наснаас доош) こども (15歳以下)

### Хөд болон гар 手・足

- Хөл болон буюу гар нуураагүй байх 手足が硬直している

### Сэтгэцийн хэвийн бус байдал 意識の障害

- Ухаангүй (харуу үйлдэлгүй) буюу хөшөөн 意識がない(姿事がない)またはおかしい(もうろうとしている)

### Таталт けいれん

- Зогсолтгүй таталт けいれんが止まらない
- Таталт өвчин дараа ухаангүй байх けいれんが止まっても、意識がもどらない

### Хавдах 飲み込み

- Ямар нэг зүйл залгиснаас ухаангүй болох 物をのどにつまらせて、呼吸が苦ししい、意識がない

### Осол 事故

- Өндөр энергийн үйлчилгээтэй зам тээврийн осол 交通事故があった(強い衝撃を受けた)
- Жинхэнэ шахсан 水におぼれている
- Өндөр газраас унах 高いところから落ちた

### Тууралт じんましん

- Шавжинд халуулсаны дараагаар бүтэн биег тууралт гарч нарий сонхийх 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

### Түлэгдэлт やけど

- Хүчтэй өвдөлт бүхий түлэгдэлт 痛みひどいやけど
- Их хэмжээний түлэгдэлт 広範囲のやけど

### 3 сараас доош нярай 生まれつ3か月未満の乳児

- Нярай амар нэг зүйл хэвийн бус байх 乳児の様子がおかしい

◎ Эцэг эх нь хүүхдийн нөхцөл байдлыг этгээд буюу хэвийн бус гэж үзвэл、その他お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

<Таны Мэдээлд> Халууны Өвчнийг Хэрхэн Сэргийлэх вэ? 熱中症を防ぐ方法  
Японы зун нь их чийгтэй халуун, зарим үед агаарын хэм 35°C (95F) давдаг. Ингэснээр, жил бүр 40,000 гаран хүн "халууны өвчний" улмаас яаралтай эмнэлэгт хүргэгддэг. Та халууны өвчин тусхаас сэргийлэн биеэ сайтар бодох хэрэгтэй.

日本の夏は湿度が高く非常に暑いです。時には35°C (95F) 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。

### Халууны өвчин гэж юу вэ? 熱中症とは?

Халууны өвчний шинж тэмдэг нь халуураа, толгой эргэх, тавгүйтэх, таталт өгөх болон сэтгэцийн хэвийн бус байдал байдаг. Өндөр хэм нь таны биеийн ус болон давсны (содын) тэнцвэрт байдлыг алдагдуулж, биеийн хэвийн хянах боломжгүй болгосноор халууны өвчин тусна.

Өндөр хэм болон чийгшил нь дотоод орчинд ч байх боломжтой, бөгөөд ингэснээр биеийн халууныг гадагшлуулахад хүндрэлтэй болгодог. Иймд та гэртээ байхдаа ч гэсэн халууны өвчин тусгахгүйн тулд биеэ бодох хэрэгтэй.

湿度や湿度が高い中で、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。

### Халууны өвчнийг сэргийлэх аргууд 熱中症予防のポイント

- ◎ Өрөөний хэмийг тогтмол шалга! Өрөөндөө термометр байрлуулахад бид зөвлөж байна。部屋の温度をごまめにチェックしてください! 部屋に温度計を置くことをお勧めします。
- ◎ Агаар-хөргөгч буюу сэнэ ашиглан өрөөний хэмийг 28°C (82F) -ээс доош байлга! 室温が28°C (82F) を超えないように、エアコンや扇風機を使用してください!
- ◎ Ам цагаагүй байсан ч ус уу! のどが潤いていなくても水分補給をしてください!
- ◎ Сэрүүн бөгөөд сул хувцаслаж галагш гарахлаа нар хаах бүтээгдэхүүн хэрэглэ! 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策もしてください!
- ◎ Хангалттай амарч хэт их бүү ажил! 無理をせず、適度に休憩をとってください!
- ◎ Тэнцвэртэй хоол хүн хэрэглээ эрүүл нөхцөл байдал үүсгэ! 日頃から栄養バランスの良い食事を取り、健康的な生活をしてください!



### Халууны Өвчний үеийн Анхны Тусламж 熱中症の応急手当

- ◆ Өвчтөнг сэрүүн газар руу шилжүүлж, хувцасыг суллан, хэвтүүл. 患者を涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ◆ Агаар-хөргөгчийг асааж сэнээр үлээлгэн тэдний биеийг сэрүүцүүл. エアコン、扇風機をつけて体を冷やす

Гарын суга болон гуяны дээд хэсгийг сэрүүцүүл。  
首の周り・脇の下・太もものつけねを冷やす

Хэрвээ тэд чадаж байвал ус бага багаар уулга。  
飲めるようであれば水分を少しずつ飲ませる。

◆ Суурь өвчтэй болон хүүхэд бол, гэрийн эмчтэйгээ уулзаж халууны өвчнийг сэргийлэх зөвлөмж авна уу。  
持病を持っている方や子どもの場合は、医師に相談し、熱中症予防のアドバイスももらっておきましょう。

Дараах нөхцөлд түргэн тусламж дуудахаас битгий төвөгшөөгөөрэй。  
このような時は、迷わずに救急車を呼びましょう

※ Таны эргэн тойронд Япон хэлээр ярьдаг хүн байвал тэдгээр хүмүүсээр дуудлага өгөхөд туслуулахаар асууна уу。  
※ 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。

- Хэрвээ та ус ууж чадахгүй буюу хүчгүйдэн ядарсан мэдрэмж төрч өөрөө хөдлөх боломжгүй байвал。自分で水が飲めない場合、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
- Хэрвээ та ухаангүй (тогтворгүй) буюу бүтэн бие нь хөшлтийн шинж тэмдэгтэй хэн нэгнийг олсон бол。意識がない(おかしい)全身にけいれんがある場合

# Түргэн Тусламжийн Үйлчилгээний Заавар

## 救急車利用ガイド モンゴル語版

Танд түргэн тусламжийн үйлчилгээ хэрэгтэй болох үед "119" рүү залгана уу  
救急車が必要なときは「119」に電話をしてください。

Энэ зааварт Японы түргэн тусламжийн үйлчилгээг хэрхэн авах болон авч байх үед та юуг анхаарах вэ гэдгийг тайлбарласан。  
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。

- Түргэн тусламж дуудахад зориулсан зарим зөвлөмж 救急車を呼ぶときのポイント…………… 1
- Түргэн тусламж хэрхэн дуудах вэ 救急車の呼び方…………… 2, 3
- Түргэн тусламжийн үйлчилгээ хэрэгцээтэй тэмдэгүүд болон шинжүүд (Том хүн болон Хүүхэд) 救急車が必要な症状(大人と子ども)…………… 4
- Халууны өвчин гэж юу вэ? 熱中症とは…………… 5

※ Түргэн тусламжийн үйлчилгээ нь Японд байгаа бүх хүнд нээлттэй。  
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

Түргэн тусламж дуудахын тулд **119** руу залга 救急車を呼ぶときの番号は「119」です

**Яаралтай үед түргэний машинаар шилжүүлэх систем (119 дуудлагаас эмнэлгийн байгууллага руу)**  
救急車による救急搬送 (119通報から医療機関まで)



Хэрвээ та тухайн газраа байгаа хүмүүсээс явуулж чадах бол, **түргэний машин ирэх газар руу** гаргах. Ингэснээр түргэн тусламжийн баг танд илүү хурдан хүрнэ.

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。



Хэрвээ та түргэн тусламж дуудах гэж байгаа бол **дараах зүйлсийг бэлдэх нь тус болно.**

救急車を呼んだら、**このような物を用意しておく**と便利です。

- Паспорт /パスポート
- Бэлэн мөнгө/Кредит карт (эмнэлэг дээр төлбөр төлөх) 現金/クレジットカード(病院での支払い)
- Одоогийн эмчилгээ 普段飲んでいる薬



**Түргэний машин ирэхэд, түргэн тусламжийн багт дараах мэдээллийг өг.**  
救急車が来たら、**このようなことを伝えてください。**

- Осол буюу өвчин үүссэн нөхцөл байдал 事故や具合が悪くなった状況
- Түргэний машин ирэх хүртэлх ямар нэгэн өөрчлөлт 救急隊が到着するまでの変化
- Хамгийн өвдөлттэй шинж тэмдэг 最もつらい症状
- Өвчний түүх 持病
- Одоогийн эмчилгээ 普段飲んでいる薬



※ Одоогийн эрүүл мэндийн байдлын талаар тэмдэглэлийг та гартаа байлгах нь тустай。  
※ 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 дуудлага хүлээн авсны дараа, диспетчер танаас түргэн тусламж илгээхэд шаардлагатай хэдэн асуулт асууна. Хэрвээ нөхцөл байдал хүндрэлтэй бол, түргэн тусламжийг эдгээр асуултыг асуухаас өмнө илгээнэ.

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、順番にお聞きします。  
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。

※ **Таны эргэн тойронд Япон хэлээр ярьдаг хүн байвал тэдгээр хүмүүсээс дуудлага өгөхөд туслуулхаар асууна уу.**

※ **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。**

**Тайван байж удаан хариулна уу. あわてず、ゆっくりと答えてください**

**1 Диспетчерт та эмнэлгийн тусламж хэрэгтэй байгаагаа хэлээрэй.**

**救急であることを伝える**

119 рүү залгахдаа, юун түрүүнд операторд та эмнэлгийн тусламж хэрэгтэй байгаагаа хэл. Та 119 рүү гар утас, холбоо, суурин утас болон нийтийн утаснаас залгах боломжтой.

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 Операторд тусламж хэрэгтэй газрын байршлыг хэл.**

**救急車に来てほしい住所を伝える**

Та ямар газар байгаагаа хэлнэ үү. Хэрвээ та хаягийг мэдэхгүй бол, ойролцоох барилга буюу уулзварыг дүрслэн хэлнэ үү.

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。



Өөрийн шинж тэмдэгүүд болон хэзээ тэдгээр нь эхэлснийг хэл. 誰が、いつから具合が悪くなったかを伝えてください



**4 Насаа хэл. 年齢を教える**

Хэрвээ та өвчтөн биш бол, бусдын төлөө залгаж байгаа бол, операторд тухайн эрэгтэй/эмэгтэй хэд орчим настайг хэл.

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 Өөрийн нэр болон холбоо барих мэдээллийг өг. あなたの名前と連絡先を伝える**

Өөрийн нэр болон утасны дугаарыг өгснөөр, 119 дуудлага дууссаны дараа ч тантай холбоо барих боломжтой байх юм.

Хэрэв таны байршлыг олохгүй бол баг тантай холбоо барьж болзошгүй。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。



※ Үүнээс гадна, диспетчер танаас таны буюу өвчтөний эрүүл мэндийн байдлын талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл асууж болно. Тэдэнд аль болох хангалттай мэдээллийг өгнө үү.

※ Дээрх харуулсан дараалал нь “119” операторуудтай холбогдох хамгийн түгээмэл тохиолдлуудын нэг.

※ 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。