

Panduan Layanan Ambulans

救急車利用ガイド インドネシア語版



Silakan menghubungi “119” jika Anda memerlukan layanan ambulans

救急車が必要なときは「119」に電話をしてください。

Panduan ini menjelaskan cara menggunakan layanan ambulans di Jepang dan hal-hal yang perlu diperhatikan saat Anda menggunakannya. 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。

- Cara menghubungi ambulans 救急車の呼び方 2, 3
- Contoh berbagai tanda dan gejala yang memerlukan layanan ambulans (Dewasa dan Anak-Anak) 4, 5
救急車が必要な症状 (大人と子ども)
- Apa itu penyakit akibat cuaca panas? 熱中症とは 6, 7
- Beberapa tips menghubungi ambulans 救急車を呼ぶときのポイント 8

※ Layanan ambulans dapat digunakan oleh siapa pun di Jepang.

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

Cara menghubungi ambulans 救急車の呼び方

Saat Anda menghubungi 119, petugas akan mengajukan beberapa pertanyaan yang diperlukan sebelum ambulans dikirim. Jika keadaan pasien dirasa sangat mendesak, ambulans akan dikirim sebelum Anda menjawab semua pertanyaan.

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。

※ Mintalah bantuan kepada orang di sekitar Anda yang dapat berbahasa Jepang untuk menghubungi ambulans.

※ 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。

Tetap bersikap tenang dan jawab pertanyaan dengan perlahan. あわてず、ゆっくりと答えてください

1 Beri tahu petugas jika Anda sedang dalam **keadaan darurat medis**. 救急であることを伝える



Saat menghubungi 119, pertama-tama beri tahu operator bahwa Anda berada dalam keadaan darurat medis. Anda dapat menghubungi 119 melalui telepon seluler, PHS, telepon kabel, atau telepon umum.

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 Beri tahu **lokasi keadaan darurat** kepada petugas. 救急車に来てほしい住所を伝える



Harap beri tahu lokasi Anda. Jika tidak tahu alamatnya, berikan informasi bangunan atau persimpangan di sekitar Anda yang dapat dijadikan sebagai petunjuk.

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。

3 Sebutkan **gejala** yang Anda alami. 具合の悪い方の**症状**を伝える



Sebutkan gejala Anda dan kapan mulai timbul.

誰が、いつから具合が悪くなったかを伝えてください

4 Sebutkan **usia** Anda. 年齢を教える



Jika bukan Anda yang sakit dan tidak tahu berapa usianya, Anda cukup memberi tahu perkiraan usianya kepada petugas.

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 Sebutkan **nama dan nomor telepon** Anda. あなたの**名前と連絡先**を伝える



Sebutkan nama Anda beserta nomor telepon sehingga petugas dapat tetap menghubungi Anda kembali jika lokasi keberadaan Anda tidak dapat ditemukan.

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。

※ Selain itu, petugas mungkin akan menanyakan detail dan informasi lebih banyak mengenai kondisi medis pasien. Mohon berikan informasi sebanyak mungkin kepada petugas.

※ Uraian gambar di atas merupakan salah satu kejadian komunikasi yang paling umum terjadi dengan petugas "119".

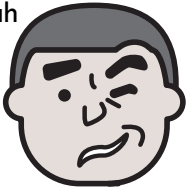
※その他、消防の指令員（オペレーター）から詳しい症状などについて尋ねられることがあります。答えられる範囲で伝えてください。

※上記に示したものは、一般的な聞き取り内容です。

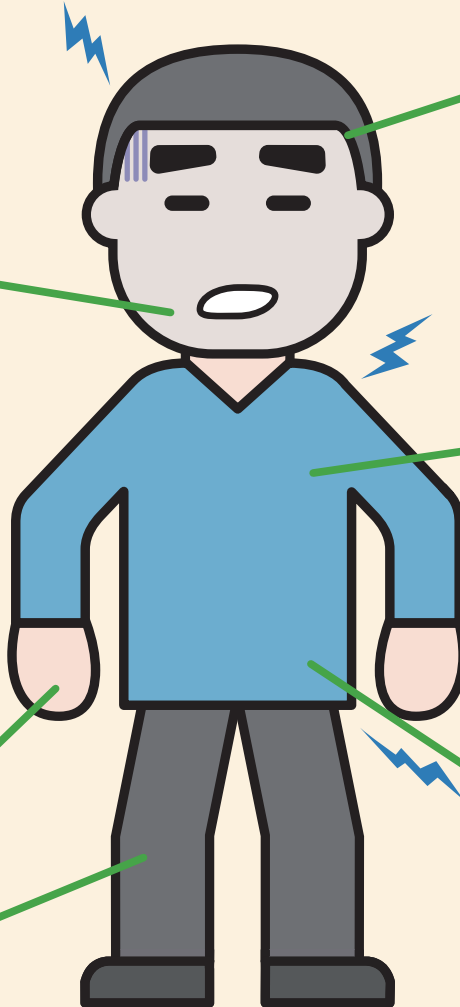
Jangan ragu untuk menghubungi ambulans jika Anda merasakan salah satu kondisi berikut.
 重大な病気やけがの可能性あります!

Wajah 顔

- Wajah sulit digerakkan atau separuh wajah terasa mati rasa.
顔半分が動きにくい、または、しびれる
- Wajah tidak simetris saat tersenyum
ニコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- Tidak dapat memproduksi ujaran dengan benar
ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- Susah melihat
見える範囲が狭くなる
- Penglihatan ganda
突然、周りが二重に見える
- Terlihat sakit
顔色が明らかに悪い



Dewasa 大人



Kepala 頭

- Sakit kepala berat secara tiba-tiba
突然の激しい頭痛
- Demam tinggi secara tiba-tiba
突然の高熱
- Pusing berat dan membutuhkan bantuan untuk berdiri
支えなしで立てないぐらい急にふらつく

Dada dan punggung 胸や背中

- Nyeri hebat secara tiba-tiba
突然の激痛
- Napas pendek atau mengalami sesak napas tiba-tiba
急な息切れ、呼吸困難
- Terasa adanya tekanan di dada selama beberapa menit
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痛みが2~3分続く
- Rasa nyeri berpindah-pindah
痛む場所が移動する

Lengan dan kaki 手・足

- Mati rasa mendadak
突然のしびれ
- Satu sisi kaki dan/atau lengan mendadak terasa lemah
突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

Perut おなか

- Nyeri perut hebat secara tiba-tiba
突然の激しい腹痛
- Nyeri perut hebat yang terus-menerus
激しい腹痛が持続する
- Muntah darah
血を吐く
- Tinja berdarah
便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

● Gangguan kesadaran 意識の障害

- Pingsan (tidak ada respon) atau stupor
意識がない(返事がない)またはおかし(もうろうとしている)
- Kelelahan
ぐったりしている



● Mual 吐き気

- Mual hebat disertai keringat dingin
冷や汗を伴うような強い吐き気

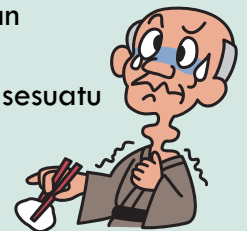
● Kejang/Konvulsi けいれん

- Kejang (konvulsi) terus-menerus
けいれんが止まらない
- Pingsan bahkan setelah berhenti kejang
けいれんが止まっても、意識がもどらない



● Menelan 飲み込み

- Sesak napas (dispnea) karena makanan tersangkut di tenggorokan
食べ物をのどにつまらせて苦しい
- Pingsan setelah menelan sesuatu
変なものを飲み込んで意識がない



● Trauma/Luka Bakar けが やけど

- Trauma disertai pendarahan hebat
大量の出血を伴うけが
- Luka bakar ekstensif
広範囲のやけど

● Kecelakaan 事故

- Kecelakaan lalu lintas parah
交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- Hampir tenggelam
水におぼれている
- Jatuh dari ketinggian
高いところから落ちた

◎ Situasi lain yang menyebabkan pasien mengalami kondisi abnormal atau tidak lazim.
 その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

Jangan ragu untuk menghubungi ambulans jika Anda merasakan salah satu kondisi berikut.
 こんなときには すぐに119番

Anak-Anak (di bawah 15 tahun)
こども (15歳以下)

Kepala 頭

Wajah 顔

- Bibir membiru
くちびるの色が紫色
- Terlihat sakit
顔色が明らかに悪い

Dada 胸

- Batuk hebat dan/atau sesak napas
激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- Napas lemah
呼吸が弱い

Lengan dan kaki 手・足

- Kaki dan/atau lengan terasa kaku
手足が硬直している



- Mengeluhkan sakit kepala disertai kejang/mengalami kejang-kejang
頭を痛がって、けいれんがある
- Pendarahan secara terus menerus, kehilangan atau ketidaknormalan kesadaran dan status mental yang tidak normal dikarenakan kepala membentur sesuatu dengan kuat
頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

Perut おなか

- Diare atau muntah parah, tidak makan atau minum, gangguan kesadaran
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
- Perut terasa sangat sakit
激しいおなかの痛みで苦しがる
- Muntah terus-menerus
嘔吐が止まらない
- Tinja berdarah
便に血がまじった

Gangguan kesadaran 意識の障害

- Pingsan (tidak ada respon) atau stupor
意識がない (返事がない)
またはおかしい (もうろうとしている)

Urtikaria (biduran) じんましん

- Urtikaria di seluruh tubuh dan wajah pucat setelah digigit serangga
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



Kejang けいれん

- Kejang terus-menerus
けいれんが止まらない
- Pingsan setelah kejang
けいれんが止まっても、意識がもどらない

Luka bakar やけど

- Luka bakar terasa sangat sakit
痛みのひどいやけど
- Luka bakar ekstensif
広範囲のやけど

Menelan 飲み込み

- Pingsan setelah menelan sesuatu
物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

Kecelakaan 事故

- Kecelakaan lalu lintas parah
交通事故にあった (強い衝撃を受けた)
- Hampir tenggelam 水におぼれている
- Jatuh dari ketinggian
高いところから落ちた

Bayi di bawah usia 3 bulan 生まれて3カ月未満の乳児

- Gejala yang dialami bayi
乳児の様子がおかしい



◎ Apabila orang tua melihat anak-anak mengalami kondisi abnormal atau tidak lazim.
 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

<Untuk Anda ketahui> Cara mencegah Penyakit Akibat Cuaca Panas 熱中症を防ぐ方法

Musim panas di Jepang sangat lembap dan panas, dan suhu udara terkadang bisa mencapai lebih dari 35°C (95F). Setiap tahunnya, ada **lebih dari 40.000 orang** dibawa ke rumah sakit karena mengalami “**penyakit akibat cuaca panas**”. Anda harus menjaga kesehatan diri agar terhindar dari **penyakit akibat cuaca panas**.

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。

Apa itu penyakit akibat cuaca panas? 熱中症とは？

Gejala penyakit akibat cuaca panas ditandai dengan suhu tubuh tinggi, pusing, malaise, kejang dan gangguan kesadaran. Suhu tinggi dapat merusak keseimbangan air dan garam (natrium) dalam tubuh sehingga tidak dapat mengontrol suhu tubuh dan akibatnya Anda terkena penyakit akibat cuaca panas.

Suhu dan kelembapan tinggi dapat terjadi bahkan di dalam ruangan sehingga sulit untuk melepaskan panas dari tubuh. Jadi, Anda perlu berhati-hati agar terhindar dari penyakit akibat cuaca panas meskipun berada di dalam rumah.

温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。

Cara mencegah penyakit akibat cuaca panas 熱中症予防のポイント

- ☺ **Periksa suhu ruangan Anda sesering mungkin!**
Kami menyarankan untuk meletakkan termometer di kamar.
部屋の温度をこ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奨めします。
- ☺ **Gunakan AC atau kipas angin untuk menjaga suhu ruangan tetap di bawah 28°C! (82°F)**
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！
- ☺ **Tetap minum meskipun Anda tidak merasa terlalu haus!**
のどが渇いていなくても水分補給をしてください！
- ☺ **Kenakan pakaian yang dingin dan longgar, serta gunakan alat pelindung dari matahari saat pergi keluar!**
外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしてください！
- ☺ **Istirahat cukup dan hindari bekerja berlebihan!**
無理をせず、適度に休憩をとってください！
- ☺ **Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan ciptakan kondisi tubuh sehat!**
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！



+ **Pertolongan Pertama untuk Penyakit Akibat Cuaca Panas** 熱中症の応急手当 **+**

- +** **Pindahkan pasien ke tempat yang lebih dingin, kendurkan pakaian mereka, dan baringkan.**

患者を涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

- +** **Nyalakan AC dan arahkan angin ke tubuh pasien melalui kipas untuk mendinginkan tubuhnya.**

エアコン、扇風機をつけて体を冷やす

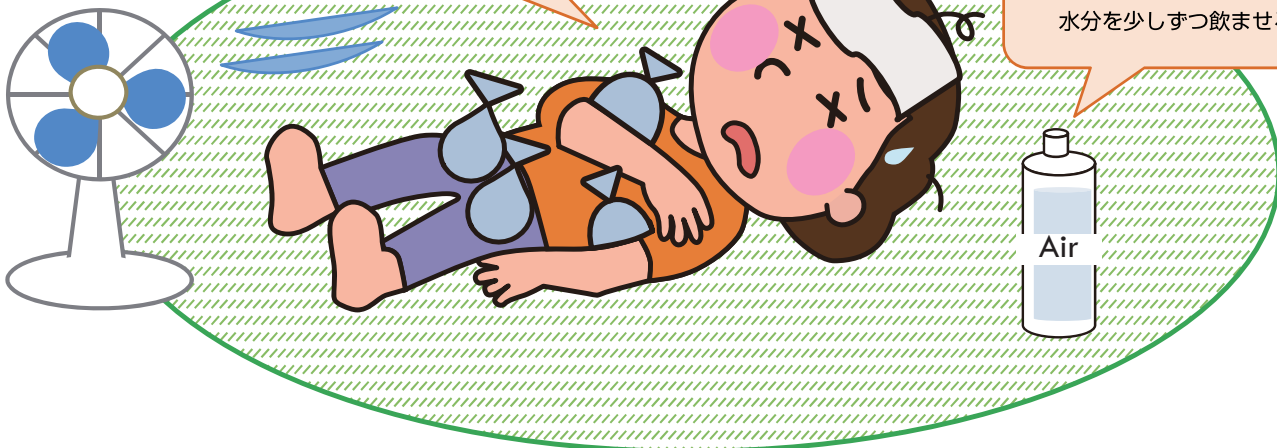


Dinginkan bagian di sekitar leher, ketiak, dan paha.

首の周り・脇の下・太もものつけねを冷やす

Jika memungkinkan, beri pasien minuman sedikit demi sedikit.

飲めるようであれば水分を少しずつ飲ませる。



⚠️ Jika pasien memiliki penyakit kronis atau masih anak-anak, silakan berkonsultasi dengan dokter pribadi Anda guna mendapatkan nasihat untuk mencegah **penyakit akibat cuaca panas**.
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をもらっておきましょう。

Jangan ragu untuk menghubungi ambulans jika mengalami kondisi berikut.

このような時は、迷わずに救急車を呼びましょう

※ Mintalah bantuan kepada orang di sekitar Anda yang dapat berbahasa Jepang untuk menghubungi ambulans.

※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。



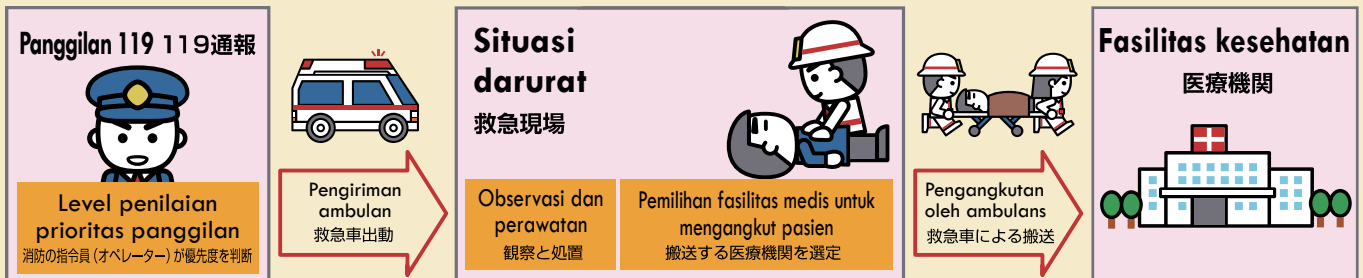
- **Jika Anda tidak dapat minum atau bergerak karena merasa lemah atau lesu.**
自分で水が飲めない場合、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
- **Jika Anda melihat orang yang memiliki gejala seperti tidak ada kesadaran (atau tidak stabil) atau kejang di seujur tubuh.**
意識がない (おかしい) 全身にけいれんがある場合

Beberapa tips memanggil ambulans 救急車を呼ぶときのポイント

Telepon **119** untuk menghubungi ambulans 救急車を呼ぶときの番号は「119」です

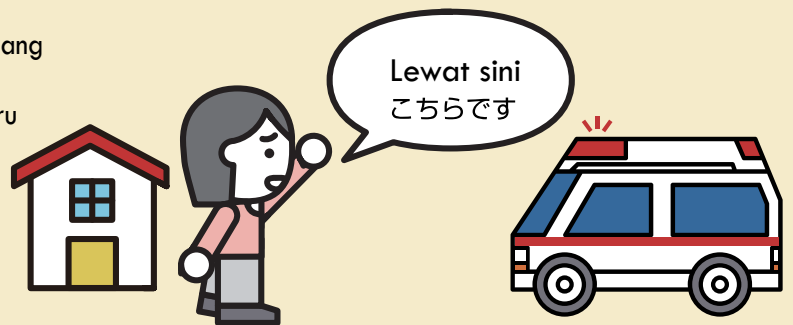
Sistem transportasi darurat menggunakan ambulans (dari panggilan 119 ke institusi medis)

救急車による救急搬送（119通報から医療機関まで）



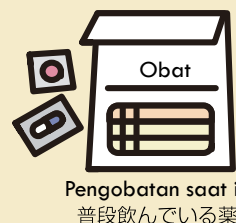
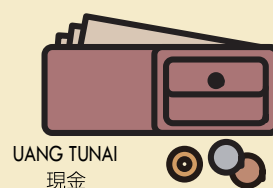
Jika Anda bisa meminta bantuan kepada orang-orang di lokasi, mintalah mereka menunggu di tempat ambulans akan tiba. Cara ini akan memudahkan kru ambulans menghubungi Anda lebih cepat.

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。



Akan sangat membantu jika Anda dapat menyiapkan hal-hal berikut saat menghubungi ambulans. 救急車を呼んだら、このような物を用意しておくくと便利です。

- Paspor パスポート
- Uang tunai/kartu kredit (untuk pembayaran di rumah sakit). 現金/クレジットカード (病院での支払い)
- Pengobatan saat ini 普段飲んでいる薬



Beri tahu informasi berikut ini kepada tim ambulans saat ambulans telah tiba. 救急車が来たら、このようなことを伝えてください。

- Kondisi karena kecelakaan atau penyakit 事故や具合が悪くなった状況
- Setiap perubahan sebelum ambulans tiba 救急隊が到着するまでの変化
- Gejala yang terasa paling sakit 最もつらい症状
- Riwayat penyakit sebelumnya 持病
- Pengobatan saat ini 普段飲んでいる薬

Penyakit ●●●
病気は●●●です。

Pengobatan rutin ■■■
普段飲んでいる薬は■■■です。

※ Akan sangat bermanfaat jika Anda memiliki catatan terkait kondisi kesehatan Anda saat ini.

※ あなたの健康状態をメモにまとめておくと便利です。