

एम्बुलेन्स सेवाहरूसम्बन्धी मार्गदर्शक 救急車利用ガイド नेपाल語版



तपाईंलाई एम्बुलेन्स सेवा आवश्यक हुँदा कृपया “119” मा कल गर्नुहोस्

救急車が必要なときは「119」に電話をしてください。

यो मार्गदर्शकले जापानमा एम्बुलेन्स सेवाहरूको प्रयोग गर्ने विधि र प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू व्याख्या गर्छ।
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。

- एम्बुलेन्सलाई कसरी बोलाउने 救急車の呼び方……………2, 3
- एम्बुलेन्स सेवाहरू आवश्यक पर्ने सङ्केत र लक्षणका उदाहरणहरू (वयस्क र बच्चा)……………4, 5
救急車が必要な症状 (大人と子ども)
- गर्मीको बيمारी के हो? 熱中症とは……………6, 7
- एम्बुलेन्सलाई बोलाउनका लागि केही सुझावहरू 救急車を呼ぶときのポイント……………8

※ एम्बुलेन्स सेवा जापानमा जो कोहीको लागि उपलब्ध छ।

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

एम्बुलेन्सलाई कसरी बोलाउने 救急車の呼び方

119 कल प्राप्त गरेपछि, प्रेषकले तपाईंलाई एम्बुलेन्स पठाउनका लागि आवश्यक हुने केही प्रश्नहरू सोध्नुहुनेछ। अवस्था गम्भीर भएमा, यी सबै प्रश्नहरू सोध्नु अगावै एम्बुलेन्स पठाइनेछ।

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。

※ तपाईंको वरिपरि जापानी भाषा बोल्ने मानिसहरू भएमा कृपया कल गर्न मद्दतको लागि उहाँहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस्।

※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。

कृपया शान्त रहनुहोस् र विस्तारै जवाफ दिनुहोस्। **あわてず、ゆっくりと教えてください**

1 तपाईं चिकित्सा आपतकालीन अवस्थामा हुनुहुन्छ भनी प्रेषकलाई बताउनुहोस्। 救急であることを伝える



तपाईंले 119 मा कल गर्दा, पहिले अपरेटरलाई आफू चिकित्सा आपतकालीन अवस्थामा भएको कुरा बताउनुहोस्। तपाईं मोबाइल फोन, PHS, निश्चित टेलिफोन वा सार्वजनिक टेलिफोनद्वारा 119 मा कल गर्न सक्नुहुन्छ।
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 अपरेटरलाई आपतकालीन अवस्था भएको स्थान बताउनुहोस्। 救急車に来てほしい住所を伝える

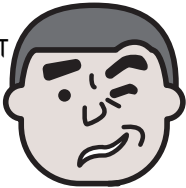


कृपया तपाईं भएको ठाउँ बताउनुहोस्। तपाईंलाई ठेगाना थाहा नभएमा, सीमा चिन्हको रूपमा नजिकैको भवन वा चौराहा व्याख्या गर्नुहोस्।
あなたがいる場所を教えてください。住所がわからない場合は、近くの建物や交差点などの目印を教えてください。

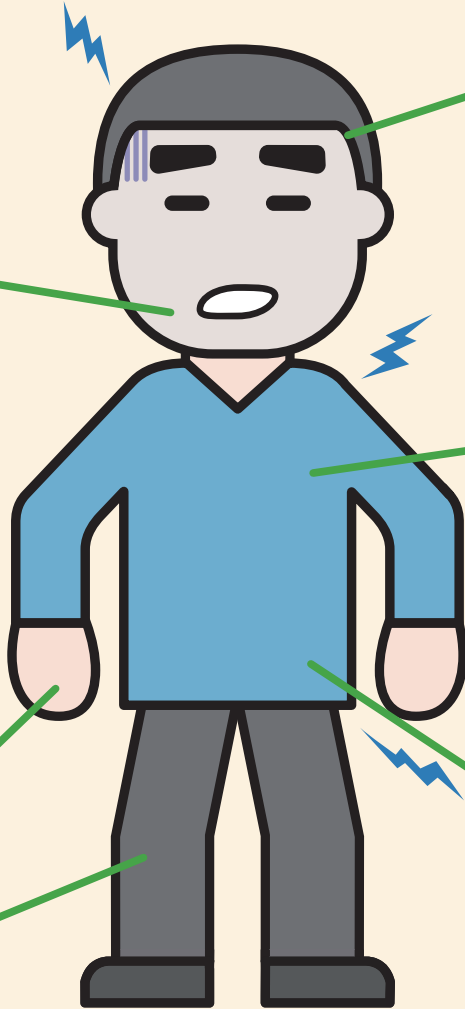
तपाईंलाई निम्नमध्ये कुनै पनि अवस्था आइपरेमा एम्बुलेन्सलाई बोलाउन नहिचकिचाउनुहोस्!
重大な病氣やけがの可能性あります!

अनुहार 顔

- अनुहारको आधा भाग चलाउन कठिनाईहरू हुने वा संवेदनशून्यता महसुस हुने
顔半分が動きにくい、または、しびれる
- मुस्कुराउँदा अनुहारमा असममिति हुने
ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- शब्दहरू लड्बडाउने वा अशुद्ध बोली
ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- हेर्न कठिनाईहरू हुने
見える範囲が狭くなる
- दोहोरो दृष्टि
突然、周りが二重に見える
- स्पष्ट रूपमा बिरामी देखिने
顔色が明らかに悪い



वयस्क 大人



टाउको 頭

- अचानक गम्भीर टाउको दुखाइ
突然の激しい頭痛
- अचानक उच्च तहको ज्वरो
突然の高熱
- गम्भीर तरिकाले चक्कर लाग्ने उभिन मद्दतको आवश्यकता पर्ने
支えなしで立てないぐらい急にふらつく

छाती र ढाड 胸や背中

- अचानक गम्भीर दुखाइ
突然の激痛
- अचानक स्वाँ-स्वाँ हुने वा श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने
急な息切れ、呼吸困難
- छातीमा केही मिनेटसम्म सङ्कुचन महसुस हुने
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
- एक ठाउँबाट अर्कोमा सर्ने खालको पीडा
痛む場所が移動する

पाखुरा र खुट्टाहरू 手・足

- अचानक संवेदनशून्यता हुने
突然のしびれ
- खुट्टा र/वा पाखुराको एउटा भागमा अचानक कमजोरी हुने
突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

पेट におなか

- अचानक गम्भीर पेटको दुखाइ
突然の激しい腹痛
- लगातार गम्भीर पेटको दुखाइ
激しい腹痛が持続する
- वान्ता गर्दा रगत आउने
血を吐く
- दिसामा रगत देखिने
便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

असामान्य मानसिक स्थिति 意識の障害

- अचेतन (कुनै प्रतिक्रिया नजनाउने) वा भाव शून्य हुने
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)
- थकान लाग्ने
ぐったりしている



वाकवाकी लाग्ने 吐き気

- चिसो पसिनासँगै गम्भीर वाकवाकी लाग्ने
冷や汗を伴うような強い吐き気

मुख्या पर्ने/ऐँठन हुने けいれん

- लगातार ऐँठन हुने
けいれんが止まらない
- ऐँठन समाप्त भएपछि पनि अचेतन हुने
けいれんが止まっても、意識がもどらない

ट्रमा/जलन हुने けが やけど

- भारी रक्तस्रावसँगै ट्रमा
大量の出血を伴うけが
- अत्याधिक जलन हुने
広範囲のやけど



खाना निल्न 飲み込み

- घाँटीमा खाना अडिकिएर श्वास फेर्न कष्ट हुने
食べ物をのどにつまらせて苦しい
- केही निलेपछि अचेतन हुने
変なものを飲み込んで意識がない



दुर्घटना 事故

- उच्च ऊर्जाको प्रभावका साथ ट्रफिक दुर्घटना
交通事故にあった (強い衝撃を受けた)
- पानीमा डुल्ने
水におぼれている
- उच्च स्थानबाट तल खस्ने
高いところから落ちた

◎ बिरामीको अवस्था असामान्य वा असाधारण हुने अन्य कुनै पनि अवस्था।
その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

**बच्चा (15 वर्षभन्दा कम उमेरको)
 とも (15歳以下)**

टाउको 頭

अनुहार 顔

- ओठहरू नीलो हुने
 くちびるの色が紫色
- स्पष्ट रूपमा बिरामी देखिने
 顔色が明らかに悪い

छाती 胸

- तीव्र खोकी लाग्ने र/वा
 स्वाँ-स्वाँ हुने
 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- श्वासप्रश्वासमा कमजोरी
 呼吸が弱い

पाखुरा र खुट्टाहरू 手・足

- खुट्टाहरू र/वा पाखुराहरू कठोरता हुने
 手足が硬直している



- ऐंठन/मुर्छा भइरहेको कारण टाउको
 दुखाइका समस्याहरू
 頭を痛がって、けいれんがある
- टाउकोमा केही कुराले जोडसँग
 हिर्काएको कारण लगातार
 रक्तस्राव हुने, चेतना गुम्ने वा
 असामान्यता र असामान्य
 मानसिक स्थिति
 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

पेट おなか

- गम्भीर पखाला लाग्ने वा वान्ता हुने,
 खानपिन गर्न नमिल्ने, असामान्य
 मानसिक स्थिति
 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
- जोडसँग पेट दुख्ने
 激しいおなかの痛みで苦しがる
- लगातार वान्ता हुने
 嘔吐が止まらない
- दिसामा रगत देखिने
 便に血がまじった

असामान्य मानसिक स्थिति 意識の障害

- अचेतन (कुनै प्रतिक्रिया नजनाउने) वा भाव शून्य हुने
 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)

मुर्छा पर्ने けいれん

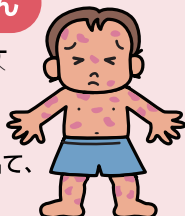
- लगातार मुर्छा पर्ने
 けいれんが止まらない
- मुर्छा परेपछि अचेतन हुने
 けいれんが止まっても、
 意識がもどらない

खाना निलन 飲み込み

- केही निलेपछि अचेतन
 हुने
 物をのどにつまらせて、
 呼吸が苦しい、意識がない

अर्तिकारिया じんましん

- किराले टोकेपछि पूरै शरीरभरि
 अर्तिकारिया हुने र अनुहार
 पहेँलो हुने
 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



जलन हुने やけど

- गम्भीर रूपमा पीडादायी जलन हुने
 痛みのひどいやけど
- अत्याधिक जलन हुने
 広範囲のやけど

दुर्घटना 事故

- उच्च ऊर्जाको प्रभावका साथ
 ट्राफिक दुर्घटना
 交通事故にあった (強い衝撃を受けた)
- पानीमा डुब्रे
 水におぼれている
- ठूलो स्थानबाट तल खस्ने
 高いところから落ちた

3 महिनाभन्दा कम उमेरको बच्चा 生まれて3カ月未満の乳児

- बच्चालाई केही गडबड भएको छ
 乳児の様子がおかしい



◎ **आमाबुवाले बालबालिकाको अवस्था असामान्य वा असाधारण पाएमा!**
 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

<तपाईंको जानकारीको लागि> गर्मीको बिमारी कसरी रोकथाम गर्ने 熱中症を防ぐ方法

जापानमा ग्रीष्म ऋतुको बेला अति ओसिलो र गर्मी हुन्छ र तापक्रम कहिलेकाहीँ 35°C (95F) भन्दा बढी हुन्छ। परिणाम स्वरूप, हरेक वर्ष **40,000 भन्दा बढी मानिसहरू**लाई "गर्मीको बिमारी" को कारण आकस्मिक रूपमा अस्पतालहरूमा लगिन्छ। तपाईंले आफूलाई गर्मीको बिरामी लाग्नुअघि पर्याप्त स्याहार गर्नुपर्छ।

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。

गर्मीको बिमारी के हो? 熱中症とは?

गर्मीको बिमारीका लक्षणहरूमा उच्च शरीरको तापक्रम, चक्कर लाग्ने, अस्वस्थता, मुर्छा पर्ने र असामान्य मानसिक स्थिति पर्दछन्। उच्च तापक्रमले तपाईंको शरीरमा पानी र नुन (सोडियम) को सन्तुलन बिगारेपछि, तपाईं आफ्नो शरीरको तापक्रमलाई नियन्त्रण गर्न सकुहुन्न र तपाईंलाई गर्मीको बिमारी लाग्छ।

उच्च तापक्रम र आर्द्रता घरभित्र पनि हुन सक्छ जसले गर्दा शरीरबाट तातो निकाल्न कठिन बनाउँछ। त्यसैले तपाईंले घरमा बस्दा पनि गर्मीको बिमारी लाग्न नदिनका लागि स्याहार गर्न आवश्यक हुन्छ।

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。

गर्मीको बिमारी रोकथाम गर्ने बुँदाहरू 熱中症予防のポイント

- ☺ तपाईंको कोठाको तापक्रम बारम्बार जाँच्नुहोस्!
हामी तपाईंलाई कोठामा थर्मामीटर राख्न सुझाव दिन्छौं।
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。
- ☺ कोठाको तापक्रम 28°C भन्दा कम कायम राख्न एयर कन्डिस्टर वा पङ्खाको प्रयोग गर्नुहोस्! (82F)
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！
- ☺ तपाईंलाई धेरै तिर्खा नलाग्दा पनि पानी पिउनुहोस्!
のどが渇いていなくても水分補給をしてください！
- ☺ तपाईं बाहिर जाँदा चिसो र खुकुला कपडाहरू लगाउनुहोस् र घामलाई छेक्ने सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस्!
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！
- ☺ पर्याप्त मात्रामा आराम गर्नुहोस् र धेरै काम नगर्नुहोस्!
無理をせず、適度に休憩をとってください！
- ☺ सन्तुलित खानाहरू खानुहोस् र स्वस्थ अवस्था कायम राख्नुहोस्!
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！



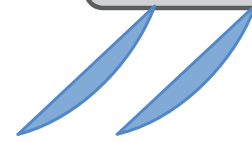
✚ गर्मीको बيمारीको लागि प्राथमिक उपचार 熱中症の応急手当 ✚

✚ बिरामीहरूलाई चिसो स्थानमा सार्नुहोस्, उहाँहरूको कपडा खुकुलो बनाउनुहोस् र भुइँमा पल्टाउनुहोस्।

患者を涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

✚ एयर कन्डिस्नर अन गर्नुहोस् र उहाँहरूको शरीरलाई चिसो बनाउन पङ्खाको हावा दिनुहोस्।

エアコン、扇風機をつけて体を冷やす

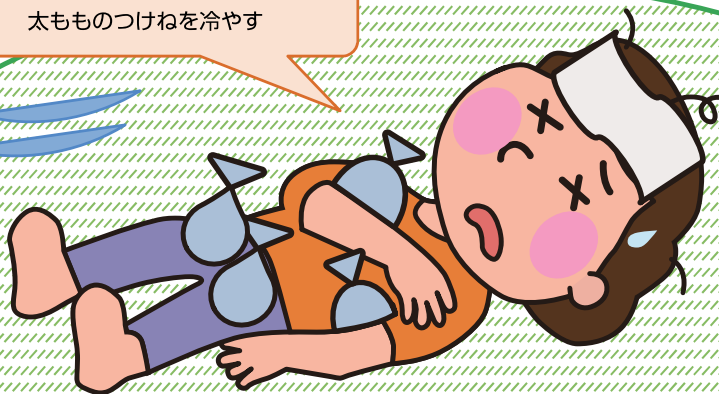
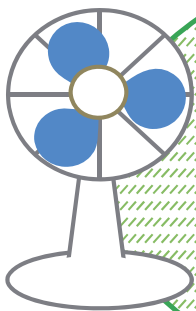


काखी र तिघ्राको आधार भागलाई चिसो बनाउनुहोस्।

首の周り・脇の下・
太もものつけねを冷やす

उहाँहरूले सक्ने भए थोरै-थोरै गरेर पानी पिउन लगाउनुहोस्।

飲めるようであれば
水分を少しずつ飲ませる。



⚠️ जीर्ण रोग भएको वा बच्चा भएको अवस्थामा, कृपया गर्मीको बिमारी रोकथाम गर्ने बारे सुझाव-सल्लाह प्राप्त गर्न आफ्नो गृह चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्।

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。

कृपया यी अवस्थाहरूमा संकोच नमानि एम्बुलेन्सलाई बोलाउनुहोस्।

このような時は、迷わずに救急車を呼びましょう

※ तपाईंको वरिपरि जापानी भाषा बोल्ने मानिसहरू भएमा कृपया कल गर्न मद्दतको लागि उहाँहरूलाई अनुरोध गर्नुहोस्।

※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。



○ तपाईं एकदम कमजोरी वा थकान महसुस गरेको कारण आफैं पानी पिउन वा सर्न नसक्दा।

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。

○ तपाईंले पूरै शरीरभरि कुनै अचेतन वा ऐंठन नभएको (वा अस्थिर) जस्ता लक्षणहरू भएको मानिसहरू फेला पार्दा।

意識がない (おかしい) 全身にけいれんがある場合

एम्बुलेन्सलाई बोलाउन **119** डायल गर्नुहोस्

救急車を呼ぶときの番号は「119」です

एम्बुलेन्सद्वारा आपतकालीन यातायात प्रणाली (119 कल गरेर चिकित्सा संस्थासम्म)
救急車による救急搬送 (119通報から医療機関まで)



तपाईंले अन साइट मानिसहरूलाई अनुरोध गर्न सकुहुन्छ भने, उहाँहरूलाई **एम्बुलेन्स आउन लागेको स्थानमा** पठाउनुहोस्। यसले तपाईंलाई थप द्रुत रूपमा सम्पर्क गर्न एम्बुलेन्स कूलाई मद्दत मिल्नेछ।

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。

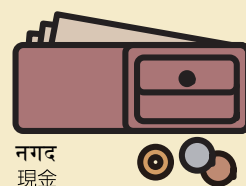


तपाईंले एम्बुलेन्सलाई बोलाउँदा **निम्न कुराहरू तयार पार्न** सके मद्दतगार हुन्छ।
救急車を呼んだら、**このような物を用意しておく**と便利です。

- राहदानी पासपोर्ट
- नगद/क्रेडिट कार्ड (अस्पतालमा भुक्तानी गर्न) 現金/クレジットカード (病院での支払い)
- हालको औषधि 普段飲んでいる薬



राहदानी
パスポート



नगद
現金



औषधि
普段飲んでいる薬

एम्बुलेन्स आइपुग्दा, **एम्बुलेन्स टोलीलाई निम्न जानकारी बताउनुहोस्।**
救急車が来たら、**このようなことを伝えてください。**

- दुर्घटना वा बिमारीका अवस्थाहरू 事故や具合が悪くなった状況
- एम्बुलेन्स आइपुग्नु अगावै कुनै पनि परिवर्तन 救急隊が到着するまでの変化
- अति पीडादायी लक्षणहरू 最もつらい症状
- विगतका बिमारी भएको इतिहास 持病
- हालको औषधि 普段飲んでいる薬

~~~~~

बिमारी ●●● हो।  
病気は●●●です。

~~~~~

नियमित औषधि ■■■ हो।
普段飲んでいる薬は■■■です。

~~~~~

※ तपाईंको हालको चिकित्सा स्थितिको नोट आफूसँगै हुन उपयोगी हुन्छ।

※あなたの健康状態をメモにまとめておくと便利です。