คู่มือสำหรับการดูแลตัวเอง
เมื่อเกิดอาการป่วย
เพื่อให้ทำเที่ยวประเทศไทยได้อย่างสบายใจ

ผู้จัดการฝ่ายทั่วไป
ศศุนน์ หนูใจ (รองที่ปรึกษารักษาการแทนกรมการแพทย์)

อธิบดี โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ (ศูนย์) ประเทศไทย

ผู้จัดการฝ่ายการบริการสังคมการแพทย์

คุณนาย ชาโดย (ผู้อำนวยการบริการสังคมการแพทย์)
ตัวอยู่ความสำหรับท่านที่จะให้ทุกท่านที่มาประจำ
เหตุปัญหาสามารถใช้วิธีได้อย่างสนุกสนาน
และสบายใจในระหว่างที่พักผ่อนที่นี้
แต่ถ้าจะเกิดสถานการณ์ไม่สบาย
หรือเกิดปัญหาขึ้นได้โดยไม่คาดคิด
ทางเราได้จัดทำคู่มือที่มีประโยชน์สำหรับในการเดินทาง
ที่จะช่วยได้รับการดูแลจากแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น
ซึ่งเป็นประโยชน์มาก
หากคุณพบปัญหาคุณให้เห็นวันในกระแสเวลานอกไปช่างมาก

○ สารบัญ ○

ประเทศของการบริการทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น .......... 3
ประสิทธิ์จริยะการตรวจรักษาโดยแพทย์ .......... 4
การใช้บริการพยาบาลทางการแพทย์ และข้อควรระวัง .......... 5
วิธีการเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลจุฬาภรณ์ .......... 6
เชิญอยู่ดี กับการรักษาของดูแลเด็กสำหรับผู้ต้องความสบายใจ .......... 7
แผนภูมิสนุนการใช้น้ำขี้เพื่อพิจารณาอาการเจ็บป่วย .......... 8
คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและความสบายใจ .......... 10
ประเภทของการบริการทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น

การพิจารณาว่าจะฆ่ารับบริการทางการแพทย์ตัวเองได้ จะขึ้นอยู่กับช่วงเวลาความสุทธิрен และความรุนแรงของอาการเจ็บป่วย

หากต้องการเข้ารับการตรวจจักษา จากแพทย์

- หากเป็นผลกระทบจากการผ่านที่คลินิก โรงพยาบาลตรวจจักษาโรคทั่วไป
- หากออกจากอาการ ให้ไปที่คลินิกต่อ

สอบถามของคลินิกกลางคืน (จะแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่)

สำหรับสถานีพยาบาลที่สามารถรองรับผู้ป่วย ชาวต่างชาติได้นั้น .readerสามารถดูรายชื่อได้ในหน้าที่ 4

- P.4
- P.5

โรงพยาบาลคลินิก

* จะรับผู้ป่วยคลินิก เปิด 24 ชั่วโมง 365 วัน

- P.6

หากอาการไม่รุนแรง หรือไม่ได้รับการดื้อยา ได้รับการตรวจจักษา จากแพทย์

- ร้านขายยา ใกล้เวกิจีเอเดว่า
- ร้านขายยา (Drug Store)

* หากป่วยไม่ได้เวกิจีเอเดว่า
* การรักษาทางยาจากป่วย ได้รับการดื้อยาจากบริการได้
“รายชื่อสถานพยาบาลที่สามารถรองรับ
ผู้ป่วยที่เป็นหน่วยห้องเทียมต่างชาติ
เดินทางมาจากไทย”
รายชื่อสถานพยาบาลต่างประเทศที่มีระบบรองรับ
ผู้ป่วยจากต่างชาติได้
http://www.jinto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/
m_i_guide.html#search

“เครื่องข้าย้อมูลทางการแพทย์”
ระบบการเสนอข้อมูล/nameสถานพยาบาลเพื่อผู้ต้องรักษาตัวใน
กรณีฉุกเฉินสุขภาพ แรงงานและสวัสดิภาพ
info_hospitals.html

*สามารถเข้าชมโดยเฉพาะของแต่ละจังหวัดได้ แต่อาจมีบางโรงแรมเป็นภาษาญี่ปุ่น

<table>
<thead>
<tr>
<th>อาการหลัก</th>
<th>แผนการตรวจรักษา</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>มีไข้ เสียคือ ไอ มีน้ำมูก</td>
<td>แผนกรากุ้บการรัก</td>
</tr>
<tr>
<td>ปวดศีรษะ</td>
<td>แผนกรากุ้บการรัก, แผนกรักษาภัยระดับหนึ่งและสอง</td>
</tr>
<tr>
<td>เจ็บหน้าอก</td>
<td>แผนกรากุ้บการรักโรคหัวใจและหลอดเลือด, แผนกรากุ้บการรักโรคระบบทางเดินหายใจ</td>
</tr>
<tr>
<td>ปวดหัว</td>
<td>แผนกรากุ้บการรัก, แผนกรากุ้บการรักโรคระบบทางเดินหายใจ, แผนกรักษาภัยระดับหนึ่งและสอง</td>
</tr>
<tr>
<td>อาการป่วยเป็นเลือด เจ้าป่วยเป็นเลือด</td>
<td>แผนกรากุ้บการรัก, แผนกรากุ้บการรักโรคระบบทางเดินหายใจ</td>
</tr>
<tr>
<td>ห้องเสีย</td>
<td>แผนกรากุ้บการรัก, แผนกรากุ้บการรักโรคระบบทางเดินหายใจ</td>
</tr>
<tr>
<td>ปวดเจ็บ ป่วยแพ้</td>
<td>แผนกรากุ้บการรัก, แผนกรักษาภัยระดับสอง</td>
</tr>
<tr>
<td>กระสุกทั้งหมด ข้อถลอกเสีย</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับสอง</td>
</tr>
<tr>
<td>แพ้ไข่หมี่ ป่วยย้อมกลอุต</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับหนึ่ง, แผนกรักษาภัยระดับสอง, แผนกรักษาภัยระดับสอง</td>
</tr>
<tr>
<td>ผื่น, งัดงัด</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับสอง</td>
</tr>
<tr>
<td>วัณโรค เข้ม ฝีผิวดังในซี</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับหนึ่ง, แผนกรักษาภัยระดับสอง</td>
</tr>
<tr>
<td>หูและจมูก</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับหนึ่ง, แผนกรักษาภัยระดับสอง</td>
</tr>
<tr>
<td>อาการปวดของเด็ก</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับหนึ่ง</td>
</tr>
<tr>
<td>ปวดฟัน</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับหนึ่ง</td>
</tr>
<tr>
<td>ปัญหาทางเด็ก ปัญหามีเลือดเป็น เจ้าป่วย ปัญหา</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับหนึ่ง</td>
</tr>
<tr>
<td>คิดคร่าง (ปวดหัว, ห้องชีวิต, ห้องพื้น, ตก เลือด, ป่วยใน, ตัวเกินกับเลือดในคร่าง)</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับหนึ่ง</td>
</tr>
<tr>
<td>กรณีฉุกเฉิน</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับหนึ่ง</td>
</tr>
<tr>
<td>ไม่ทราบว่าจะไปแผนกไหน</td>
<td>แผนกรักษาภัยระดับหนึ่ง</td>
</tr>
</tbody>
</table>
การใช้บริการหน่วยงานทางการแพทย์ และข้อควรระวัง

ขั้นตอนตั้งแต่แผนกต้อนรับไปจนถึงการช่วยรักษาที่โรงพยาบาล

ระบบรักษาทางการแพทย์ในแต่ละประเทศแตกต่างกัน หากทำการสักการะไข้ ก่อนล้างหน้าจะสามารถลดเล็งปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ ขณะที่ต้องผ่านการตั้งข้อรับเพื่อทำการสักการะไข้ กรุณาสอบถามค่าใช้จ่ายขั้นต่ำๆเพื่อป้องกันการรักษาเอง เข้ารับการรักษา

เฉพาะสถานendimentoที่สามารถใช้วิธีการเป็นภาษาต่างประเทศได้ก็จำได้กับ

1. กรุณาฟังคำอธิบายผลการตรวจรักษาให้ชัดเจน

2. ค่าใช้จ่ายปัจจุบันเป็นค่าใช้จ่ายเฉพาะการเข้ารับการตรวจรักษา ต้องชำระค่ายาต่างหากที่ร้านขายยา นอกจากนี้ยังมีค่ารักษาเงินด้วยบัตรเครดิตได้เฉพาะโรงพยาบาลใหญ่ๆ เท่านั้น เพราะคลินิกส่วนใหญ่จะรับเฉพาะเงินสด

เฉพาะสถาน/endต่างประเทศแห่งทางสังกัด จากระหว่างสถาน/endต่างประเทศนั้นๆ

หากทำการประทับในประเทศต่างประเทศแบบไม่ได้รับการรักษาเฉพาะเป็นเงินสด (น่าจะเป็นขอ) เนื่องจากทางร้านจึงจะแสดงต่างกับใบชื่ออยู่การประกันภัย โปรดตรวจสอบกับบริษัทประกันที่ทำประกันไว้ก่อนเดินทาง

3. ต้องชำระค่ายาต่างหากที่ร้านขายยา สถาน/endต่างประเทศแห่งทางสังกัดจากระหว่างสถาน/endต่างประเทศนั้นๆ
วิธีการเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลฉุกเฉิน

หากต้องการเรียกเก็บพยาบาล
กรุณาเดินข้อความด้านล่างนี้ให้กับคนป่วยที่อยู่ใกล้เคียงหรือเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

救急車を呼んでください。

(กรณีเรียกเก็บพยาบาล)

ขั้นตอนหลังจากที่โรงพยาบาลมาถึงแล้ว

รพ.ฉุกเฉิน

นำส่ง โรงพยาบาล

รับการรักษา

ช่วยรอรับ

ขาพยาบาล

ข้อควรระวัง

ท่านไม่สามารถเลือกโรงพยาบาลที่จะเข้ารับ
การรักษาพยาบาลได้ บางครั้งอาจต้องเลือก
การรักษาพยาบาลโดยไม่ได้บอกข้อมูลถูกต้อง
แบบสอบถามภูมิ ดังนั้น ท่านควรจดจำถูก
ข้อมูลที่ให้ไว้

AED

หากออกไปจากร้านบ้านแล้วมีอาการเกี่ยวกับหัวใจ จนเป็น∆ม่วงสมดุลสิ้น
มึนบกพร่องช่วงชั่วขณะที่สามารถทำให้ผู้ป่วยพึงทันทีทันนี้ ซึ่งเรียกว่า
AED (Automated External Defibrillator) หรือเครื่องกระตุ้นหัวใจ
ไฟฟ้าสำหรับช่วยชีวิตได้ในกรณีที่มีการจำเป็นต้องใช้จ่าย บุคคลผู้เกี่ยวข้อง
วิธีการจากภาพประกอบในแผนภูมิ AED นอกจากนี้ในสถานที่ที่
เป็นหน่วยงานของรัฐ เช่น สนามบิน จะมีเครื่อง AED ตั้งอยู่
書いておけば安心 医療に関する自分情報

氏名 某-某

性別 男性 / 女性

生年月日 月 日 年

年齢 経

現在治療中の疾患（ある/なし）

現在服用中の薬（ある/なし）

妊娠している/していない 有無

既往症 既往歴

アレルギー 薬/食物/虫(ハチなど)/動物/その他

※具体的に書いてください

通常の会話は何語を使いますか？（ ）

信仰する宗教は？（ ）

日語
症状・病状説明のための指さしシート

このシートの利用方法

例：頭が痛い と かなり辛い

頭が痛い

耳が痛い

熱がある

聞こえない

めまいがする

耳鳴り

腹が痛い

口の中が痛い

下痢

舌が痛い

まどが開かない

下痢

見えない・見えにくい

下痢

見えない

たんが出てくる

首が回らない

見えない

鼻が痛い

耳が痛い

首が痛い

視界がくっきりとしない

せきが出る

歩けない

声が出ない

このまま

息が入らない
痛みや症状の程度を示します

普通

○鼻水が出る
○鼻血が出る
○くしゃみ
○息苦しい
○ヒューヒューする
○せーせーする
○息切れがする

かなり辛い

○胸が痛い
○動悸をする
○脈が乱れる
○不正出血
○腹が痛い
○泣き続けている
○吐いた
○熱がある
○食事をしない
○元気がない
○血尿が出た
○陰尿が出た
○お腹が痛い
○お腹が張る
○膣から出血
○赤ちゃんについて

ケガをした

○交通事故
○こらんこらん
○あたたた
○切った
○刺さった
○やけどをした
○落ちた

交通手段
○おばあさん
○虫に刺される
คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและความสบายใจ

เรื่องที่ควรรู้ก่อนใช้รถของทางไกล (ภัยเฉพาะทางอากาศ) รวมถึงเรื่องที่เป็นประโยชน์เมื่อเกิดภัยพิบัติ

“Safety tips”

แอปพลิเคชันที่ส่งข้อมูลล่าช้าการณ์ ป้องกันเจาะเตือนเป็นภาษาอังกฤษเพื่อเดินทางกับสินเชื่อมั่น และประสบการณ์ผู้ใช้แข็งแกร่ง

ทั้งนี้เป็นประโยชน์เมื่อเกิดภัยพิบัติ

● ดาวน์โหลด URL
  - iPhone https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8

“การจ้างเจ้าหน้าที่ส่งด่วนไม่ด่วนค้างานงาน”

ที่ประเทศญี่ปุ่นมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ดีอยู่อย่างยิ่ง ซึ่งสามารถจ้างเจ้าหน้าที่ส่งด่วนไม่ด่วนค้างานงานได้

ขั้นตอนการจ้างเจ้าหน้าที่ส่งด่วนไม่ด่วนค้างานงาน

1. ตรวจสอบสภาพภูมิอากาศอย่างใกล้ชิด
2. แจ้งจ้างเจ้าหน้าที่ส่งด่วนไม่ด่วนค้างานงาน
3. รอให้เจ้าหน้าที่ส่งด่วนไม่ด่วนค้างานงานมาจ้างงาน

สัญญาค้ำประกัน @P.4*1 สำเนาจากข้อความต่างๆของข้อบังคับเพื่อป้องกันภัย @P.6*3 ข้อมูลทางด้านของทางไกล @P.4-P9, *2, *4, *5, *6, *7, *8, *9, *10, *11 ต้นฉบับ

* นอกจากนี้ยังสามารถอ่านได้ที่ JIS T0103:2005 (กำหนดการส่งข้อมูลล่าช้าการณ์ให้ความรู้ภัยพิบัติ)

* สำหรับผู้ที่สนใจ

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

คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและความสบายใจ