

# English Your symptoms may have been caused by infection diseases!

Please refer this guide when feeling during your stay

## 简体中文

如果您患有本册中所述的症状、  
有可能是感染症!

在逗留期间若感到不适时, 敬请阅读

## 繁體中文

您的症狀,  
也許是傳染病!

停留期間如不舒服, 請參閱

## 한국어

당신의 그 증상,  
감염증일지도 모릅니다!

체재 중 몸에 이상이 생겼을 때 읽으십시오

## ภาษาไทย

อาการที่ท่านเป็นอยู่  
อาจจะเป็นโรคติดต่อ!

กรุณาอ่านเมื่อท่านไม่สบายในระหว่างที่ท่านพำนักอยู่

## Español

¡Algunos síntomas pueden indicar el riesgo  
de alguna enfermedad infecciosa!

En caso de sentirse enfermo durante su estadía, lea este folleto.

## やさしい日本語

あなたのその病気は、  
感染症かもしれません!

からだが元気ではないとき、読んでください

## 日本語

あなたのその症状、感染症かもしれません!

滞在中に具合が悪くなった時にお読みください



目次

Table of contents

目录

目錄

목차

สารบัญ

Índice

もくじ

**P1**

日本語

**P7**

English (英語)

**P13**

简体中文 (中国語・簡体字)

**P19**

繁體中文 (中国語・繁体字)

**P25**

한국어 (韓国語)

**P31**

ภาษาไทย (タイ語)

**P37**

Español (スペイン語)

**P43**

やさしい日本語  
にほんご

# 具合が悪くなったら



## 咳エチケットについて

咳やくしゃみの症状があるときは、周りの方への感染を防ぐため、以下の3点を心がけましょう。

- 1 咳・くしゃみの症状がある時は、マスクをする。
- 2 咳・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュで覆う。
- 3 咳・くしゃみをする時は、口と鼻を袖で覆う。  
(とっさの時のみ)

※マスクは、ドラッグストアやコンビニエンスストア等で取り扱っています。



# 日本での感染症発生状況

日本でも、年間を通して、様々な感染症が流行しています。

## 主な感染症の例

- 新型コロナウイルス感染症
  - ・ 流行時期：年間を通して
  - ・ 主な症状：発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感、咳、喉の痛み
- インフルエンザ
  - ・ 流行時期：秋から冬（主に12月～3月）
  - ・ 主な症状：38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等
- ノロウイルス等による感染性胃腸炎
  - ・ 流行時期：秋から冬（主に11月～2月）
  - ・ 主な症状：下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱

その他、年間を通して、様々な感染症が流行しています。

事前の情報収集と、予防にはこまめな手洗い、マスク着用、咳エチケットを心がけましょう。

手洗いは、石けんと流水で十分に洗いましょう。

**疑わしい症状があれば、医療機関を受診しましょう。**

## 性感染症に注意しましょう。

近年、梅毒が急増しており、東京都では2012年の297人から2022年の3,677人と10年間で12.4倍に増加しています。

また、東京都でのHIV／エイズは近年300人程度の新たな感染が分かっています。

**複数の相手と無防備な性行為をしないことと、より効果的な予防のためにコンドームを使用することを心がけましょう。**

## 感染症発生状況

- 都内の状況 東京都感染症情報センター（英語）  
[https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/international\\_en/](https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/international_en/)



- 日本国内の状況 国立感染症研究所感染症疫学センター（英語）  
<http://www.nih.go.jp/niid/en/>



# 医療機関を探すには

電話やインターネットで、地域や診療科目、対応言語などの条件から、医療機関を探すことができます。

## 電話で医療機関を探すには（外国語で電話対応する相談窓口）

外国語の通じる医療機関の紹介や、日本の医療制度に関する情報の提供を行っています。

名称	電話番号	対応言語	対応時間
東京都保健医療情報センター 外国語による相談窓口	03-5285-8181	英語、中国語、韓国語、 タイ語、スペイン語	毎日 9:00～20:00

## 医療機関情報お役立ちサイト

- 東京都医療機関案内サービス “ひまわり” (日本語、英語、中国語、韓国語で案内)

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



- 訪日外国人旅行者受入れ医療機関リスト (日本語、英語、中国語、韓国語で案内)

[http://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi\\_guide.html](http://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html)

※旅行保険の情報も掲載しています。安心して旅行いただくため、  
万一の場合に備えましょう。



- エムボックスの相談ができる医療機関サイト

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/sarutou.html#cms5208E>



※医療機関によっては、事前予約、通訳の手配やその費用が必要となる場合があります。

※医療機関によっては、日本語以外の言語での電話対応ができない場合があります。

※医療機関を受診するに当たって不安な点がある場合は、上記の電話相談の活用や、周囲の日本語ができる方に支援を求めて下さい。

※旅行者保険を使う場合は、受診前に旅行会社や保険会社に連絡し、必要な書類などを確認しておくことをお勧めします。

## その他医療機関へのアクセス方法

\*1



ホテルのフロント  
やコンシェルジュ

症状を説明し、医  
療機関を案内して  
もらう。

\*2



観光案内所

近くの医療機  
関を案内して  
もらえる。

\*3



海外旅行保険

海外旅行保険に加入している場合、  
保険会社に連絡を  
して医療機関を紹介してもらう。

\*1 JIS T 0103:2005 \*2 日本政府観光局 \*3 観光庁

# 医療機関へのかかり方

## 【医療機関へ連絡する】

- 医療機関に電話をして、受診方法を確認、指示を受けます。
- 5ページを参考に、「受診者の年齢、どんな症状があるか、いつからか」をお伝えください。
- 受診する病院がクレジットカードを使えるか事前に確認してください。クレジットカードを使えない場合は、現金を予めご用意ください。

※医療機関を受診する時は、患者本人だけでなく、同行者の方も必ずマスクを着用して受診しましょう。

## 【診察を受けるには】

- 受付をします。
- 待合室で待ちます。(この間に、問診票の記入をする場合もあります。)
- 名前を呼ばれたら、診察室に入って診察を受けます。  
必要に応じて、検査や処置が行われます。
- 診察が終わったら、待合室に戻って待ちます。
- 名前を呼ばれたら、薬の処方箋を受け取り、お金を支払います。

## 【薬を受け取るには】

- 薬局に行って、処方箋を提出し、薬を購入します。  
医療機関によっては院内処方の場合もあります。

※分からないこと、不安なことがあったら、3ページの電話相談の活用や、周囲の日本語ができる方に支援を求めてください。

**正確な診断を受けるためには、医師とのコミュニケーションが大切です。**

- 次のページに、症状などを伝えるためのポイントシートを掲載しています。
- 下記サイトには、多言語の問診票が掲載されています。  
必要に応じて、医師に症状などを伝えるときに御利用ください。

### ● 多言語医療問診票

(NPO 法人国際交流ハーティ港南台・公益財団法人かながわ国際交流財団制作)

<http://www.kifjp.org/medical/>



※医療機関によっては、ポイントシートや多言語問診票を利用して、対応できない場合があります。

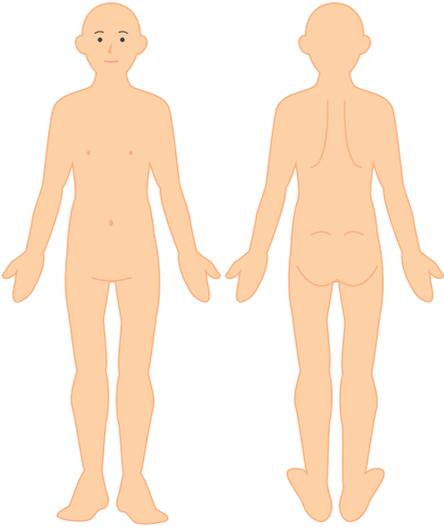
# 症状・病状等の説明のためのポイントシート

受診時に、必要に応じて、このシートをご利用ください。

※医療機関によっては、独自のコミュニケーションツールを用意している場合があります。

※医療機関によっては、このシートを利用しても、対応できない場合があります。

## どんな症状がありますか？（常用語）

熱がある (常用語)	体のどこですか？（常用語）	咳が出る (常用語)
発疹が出た (常用語)		痰が出る (常用語)
吐いた (常用語)		鼻水が出る (常用語)
下痢 (常用語)		くしゃみ (常用語)
出血 (常用語)		しびれる (常用語)
麻痺 (常用語)		けいれん (常用語)
痛い (常用語)		苦しい (常用語)
		だるい (常用語)
		かゆい (常用語)

## いつからですか？（常用語）

- \_\_\_\_\_ 日前（常用語）
- \_\_\_\_\_ 週間前（常用語）
- \_\_\_\_\_ か月前（常用語）

## その症状はどの程度ですか？（常用語）



## 持病等がありますか？

高血圧  
(常用語)

糖尿病  
(常用語)

心臓病  
(常用語)

呼吸器疾患  
(常用語)

脳神経疾患  
(常用語)

がん  
(常用語)

精神疾患  
(常用語)

てんかん  
(常用語)

生理中  
(常用語)

妊娠中  
(常用語)

その他  
(常用語)

## 薬や食べ物でアレルギーはありますか？

薬  
(常用語)

食べ物  
(常用語)

その他  
(常用語)

感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。

### ● 予防接種歴

新型コロナウイルス感染症  
(常用語)

麻しん  
(常用語)

風しん  
(常用語)

髄膜炎菌  
(常用語)

日本脳炎  
(常用語)

黄熱  
(常用語)

狂犬病  
(常用語)

A型肝炎  
(常用語)

破傷風  
(常用語)

B型肝炎  
(常用語)

ポリオ  
(常用語)

水痘  
(常用語)

インフルエンザ  
(常用語)

流行性耳下腺炎  
(常用語)

マラリア  
(予防薬) (常用語)

BCG  
(常用語)

### ● その他

同行者がいる  
(常用語)

同行者に同じ症状がある  
(常用語)

2週間以内に動物との接触があった  
(鳥/ラクダ/その他) (常用語)

虫に刺された  
(常用語)

その他、宗教上の理由などにより日常生活や治療について制限がある場合には、前もってお伝えください。

※この冊子の記載情報は、令和5年5月時点のものです。

# If you feel sick...



## Cough Etiquette

For the comfort and safety of others, please observe the following if you have a cough or have been sneezing.

- 1 Wear a disposable face mask in public when possible.**
- 2 If you are not wearing a face mask, cover your mouth and nose when you cough or sneeze.**
- 3 Cover your mouth and nose with your sleeve when you cough or sneeze (only if you do so suddenly).**



\*Disposable face masks are sold at drug stores and convenience stores.

# Infectious disease trends in Japan

## Seasonal outbreaks of infectious diseases occur throughout the year in Japan.

### Examples:

- Novel Coronavirus (COVID-19)
  - Peak: all year round
  - Symptoms: fever, headache, general malaise, cough, sore throat
- Influenza
  - Peak: from autumn to winter (December – March)
  - Symptoms: fever of 38°C or higher, headache, joint pain, muscle pain, general malaise, etc.
- Norovirus
  - Peak: from autumn to winter (November – February)
  - Symptoms: diarrhea, nausea, vomiting, stomachache, fever.

Viruses other than those listed above are prevalent at different times throughout the year. To prevent the spread of viruses, please gather the appropriate information in advance, wash your hands regularly, wear a face mask in public, and follow the cough etiquette.

Wash your hands thoroughly with soap and running water.

**If you experience any of the symptoms listed above, please seek medical care.**

## Be aware of sexually transmitted diseases.

The number of the reported syphilis cases in Tokyo in 2012 was 297 and reached 3,677 in 2022. It has increased 12.4 times as many as the one in 2012.

In addition, about 300 HIV infected cases are newly reported in recent years.

**Avoid unprotected sex to prevent the spread of sexually transmitted diseases.**

## Infectious disease trends in Tokyo and Japan

- Tokyo: Tokyo Metropolitan Infectious Disease Surveillance Center (English)

[https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/international\\_en/](https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/international_en/)



- Japan: National Institute of Infectious Diseases, Infectious Disease Surveillance Center (English)

<http://www.nih.go.jp/niid/en/>



# Locating a Hospital

Hospitals can be located by telephone enquiries or searching on the Internet by entering the area, medical specialty, and corresponding language of your preference.

## Locating a Hospital via Telephone (Telephone consultation in languages other than Japanese)

Information on the Japanese healthcare system and hospitals that offer services in languages other than Japanese.

Name	Telephone No.	Languages	Open
Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center Medical Information for Foreign Residents	03-5285-8181	English, Chinese, Korean, Thai, Spanish	All days 9:00~20:00

## Hospital Information

- Tokyo Metropolitan Health and Medical Information Center (English)

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



- List of Hospitals that provide medical care to travelers from abroad

[http://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](http://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)



\*Also includes information about travel insurance. Make sure you have some in case of an emergency so you can travel with peace of mind.

- Website with a list of hospitals where you can consult about Mpox

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/sarutou.html#cms5208E>



\*You may be required to make an appointment and pay for the cost of an interpreter.

\*Some hospitals may handle phone calls in Japanese only.

\*Individuals who are not comfortable with visiting a hospital may wish to try the above-mentioned telephone consultation services or ask a Japanese speaker for help.

## Other Ways of Accessing Hospitals



### Hotel Front Desk or Concierge

Explain your symptoms and ask for the appropriate hospital to visit.



### Tourist Information Center

Provides information about hospitals near you.



### Overseas Travel Insurance

Contact your overseas travel insurance company to obtain information about the appropriate hospital to visit.

# Visiting a Hospital

## [Contacting the Hospital]

- Phone the hospital, check how you can visit, and listen to any instructions.
- Tell them the age of the person visiting the hospital, their symptoms, and when the symptoms started, using page 5 to help.
- Please check whether the hospital you are visiting accepts credit cards in advance. If it does not, make sure you have cash ready beforehand.

**\*When visiting a hospital, both the patient and their travel companion(s) should wear masks.**

## [Procedures at the Hospital]

- Check in at the reception desk.
- Complete the medical questionnaire sheet. (You may be asked to fill in a medical questionnaire while you wait.)
- Take a seat in the waiting room.
- When your name is called, proceed to the consultation room to see the doctor. Tests and treatment are prescribed as necessary.
- After the examination by the doctor, return to the waiting room.
- When your name is called, proceed to the counter to make payment and receive any prescriptions that the doctor may have ordered. Although most large hospitals accept credit cards, smaller clinics may require payment in cash.

## [Procedures at the Pharmacy]

- Present the prescription at a pharmacy to be filled. Some hospitals have their own pharmacy inside the building.

\*If you have questions or concerns, please feel free to use the telephone consultation services shown on page 3 or ask a Japanese speaker for help.

## Good communication is important for accurate diagnosis.

- A check sheet for your symptoms is shown on the next page.
  - Medical questionnaire sheets in different languages are posted on the website shown below.
- Please use them to communicate with the doctor.

### ● Multilingual Medical Questionnaire

(by NPO International Community Hearty Konandai/Kanagawa International Foundation)

<http://www.kifjp.org/medical/>



\*Some hospitals may not accept the Check Sheet and/or Multilingual Medical Questionnaire Sheet as provided.

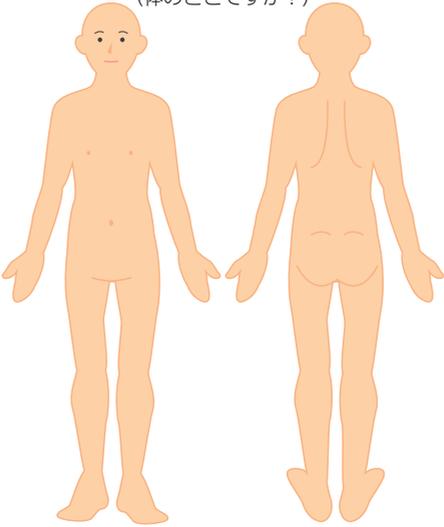
# Check Sheet for Symptoms and Conditions

Use this check sheet when you see a doctor.

\*Some hospitals may have different communication tools.

\*Some hospitals may not accept this check sheet.

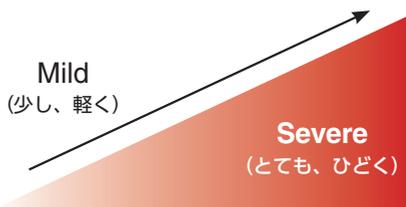
## What are your symptoms? (どんな症状がありますか?)

Fever (熱がある)	Where are your symptoms? (体のどこですか?) 	Cough (咳が出る)	
Eruption (発疹が出た)		Phlegm (痰が出る)	
Vomiting (吐いた)		Runny nose (鼻水が出る)	
Diarrhea (下痢)		Sneeze (くしゃみ)	
Bleeding (出血)		Numbness (しびれる)	
Paralysis (麻痺)		Convulsion (けいれん)	
Pain (痛い)		Breathing difficulty (苦しい)	Malaise (だるい)
			Itch (かゆい)

## When did your symptoms start? (いつからですか?)

- \_\_\_\_\_ day(s) ago (日前)
- \_\_\_\_\_ week(s) ago (週間前)
- \_\_\_\_\_ month(s) ago (か月前)

## What is the level of the symptoms? (その症状はどの程度ですか?)



## Do you have any chronic diseases or other conditions? (持病等がありますか?)

Hypertension (高血圧)	Diabetes (糖尿病)	Heart disease (心臓病)	Respiratory disease (呼吸器疾患)
Cranial nerve disease (脳神経疾患)	Cancer (がん)	Psychiatric disease (精神疾患)	Epilepsy (てんかん)
During menstruation (生理中)	Pregnant (妊娠中)	Other (その他)	

## Are you allergic to any medicine or food?

(薬や食べ物でアレルギーはありますか?)

Medicine (薬)	Food (食べ物)	Other (その他)
-----------------	---------------	----------------

## You may be asked to provide the information listed below to identify the source of infection in order to prevent its spread.

(感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。)

### ● History of Vaccinations (予防接種歴)

Novel Coronavirus (COVID-19) (新型コロナウイルス感染症)	Measles (麻疹)	Rubella (風しん)	Meningococcus (髄膜炎菌)		
Japanese encephalitis (日本脳炎)	Yellow fever (黄熱)	Rabies (狂犬病)	Hepatitis A (A型肝炎)	Tetanus (破傷風)	Hepatitis B (B型肝炎)
Polio (ポリオ)	Chickenpox (水痘)	Influenza (インフルエンザ)	Mumps (流行性耳下腺炎)	Malaria (Preventive Medicine) (マラリア (予防薬))	BCG (BCG)

### ● Other (その他)

Have travel companions. (同行者がいる)	Your travel companions have the same symptoms as you do. (同行者に同じ症状がある)
Had contact with animals within 2 weeks. (Birds/ Camels/ Other) (2週間以内に動物との接触があった (鳥/ラクダ/その他))	Bitten by a bug. (虫に刺された)

If you have restrictions in daily living or on treatments for religious reasons, please inform the hospital staff in advance.

\*The information in this booklet is accurate as of May 2023.

# 感到不适时

## 您哪里不舒服？

发热、头痛

咳嗽、喉咙痛

有疲倦感、肌肉痛、  
关节痛症状

持续呕吐与腹泻

出疹子

## 也许是因为 感染症导致的 症状

### 呼吸道感染症

- 新型冠状病毒感染症
- 流行性感冒

### 肠道感染症

- 诺瓦克病毒传染性  
胃肠炎
- 其他感染性胃肠炎

### 全身性感染症

- 脑膜炎球菌感染（流脑）
- 麻疹
- 风疹

### 皮肤感染症

- 水痘
- 猴痘

等

## 建议您到 医疗机构就诊

### 诊断

尽早诊断，是应对感染症的第一步。

### 治疗

如果不在早期进行恰当的治疗，感染症有时会迅速恶化，并会出现并发症等。

### 防止传播扩散

如果不恰当治疗感染症，有传染扩散给其他人的可能。

## 咳嗽时的公共礼仪

出现咳嗽或者打喷嚏的症状时，为了防止周围人受到感染，请您注意以下3点：

- 1 出现咳嗽、打喷嚏症状时佩戴口罩。
- 2 咳嗽、打喷嚏时，用纸巾遮盖口鼻。
- 3 咳嗽、打喷嚏时，用袖子遮住口鼻。（突然发生时）

※在药妆店、便利店等均有口罩出售。



# 感染症在日本的发生情况

## 在日本，全年流行各种感染症。

### 主要感染症の示例

- 新型冠状病毒感染症
  - 流行时期：全年度
  - 主要症状：发热、头痛、全身疲倦感、咳嗽、喉咙痛
- 流行性感冒
  - 流行时期：秋季至冬季（主要在12月～3月）
  - 主要症状：38℃以上的发热、头痛、关节痛、肌肉痛、全身疲倦感等
- 诺瓦克病毒等导致的感染性胃肠炎
  - 流行时期：秋季至冬季（主要在11月～2月）
  - 主要症状：腹泻、恶心、呕吐、腹痛、发热

在一年之中，还流行其他各种感染症。

建议提前收集信息，作为预防措施，应勤洗手，佩戴口罩，并注意咳嗽时的公共礼仪。洗手时，请用肥皂与流水充分清洗。

**出现疑似症状时，请到医疗机构就诊。**

## 请注意性传播疾病。

近年来，梅毒患者急剧增加。在东京都，已从2012年的297人增加到2022年的3,677人，在10年内增加了12.4倍。

另外，已知东京都的HIV／艾滋病的最近几年新增感染人数在300人左右。

**请注意，请不要在未采取防护措施的情况下，与多名性伴侣发生性行为。为了达到有效预防的目的，建议使用避孕套。**

## 感染症の現状

- 都内の情况 東京都感染症信息中心（英語）  
<https://translate.google.co.jp/translate?sl=ja&tl=en&u=http%3A%2F%2Fidsc.tokyo-eiken.go.jp%2F>
- 日本国内的情况 国立感染症研究所感染症流行病学中心（英語）  
<http://www.nih.go.jp/niid/en/>



# 如何查询医疗机构

可以通过电话与互联网，按照地区与诊疗科目、接待语言等条件进行选择，查询医疗机构。

## 通过电话查询医疗机构（利用外语接待的电话咨询窗口）

使用外语为您介绍医疗机构，提供日本医疗制度的相关信息。

名称	电话号码	接待语言	接待时间
东京都保健医疗信息中心 外语咨询窗口	03-5285-8181	英语、中文、韩语、 泰语、西班牙语	每天 9:00~20:00

## 相关医疗机构信息服务网站

- 东京都保健医疗信息中心（中文）

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



- 接收来日外国游客的医疗机构一览表

[http://www.jnto.go.jp/emergency/chs/mi\\_guide.html](http://www.jnto.go.jp/emergency/chs/mi_guide.html)



※也有关于旅游保险的信息。为了让您的日本之旅更加安心，提前做好应对紧急情况的准备吧。

- 可咨询猴痘的医疗机构网页

<https://www.hokeniryō.metro.tokyo.lg.jp/kansen/sarutou.html#cms5208E>



※有些医疗机构有时需要提前预约，安排口译并须支付所需费用。

※有些医疗机构有时可能无法电话接待日语以外的语言服务。

※在医疗机构就诊时，如有感到不安的问题，请通过上述电话咨询，或向周围懂日语者求助。

## 其他医疗机构的联系方法



酒店的服务台与接待人员

说明症状以后，可为您介绍医疗机构。



旅游景点介绍机构

可以为您介绍附近的医疗机构。



海外旅行保险

投保海外旅行保险时，与保险公司取得联系，由保险公司介绍医疗机构。

# 到医疗机构的就诊方法

## 【联系医疗机构】

- 请给医疗机构打电话，确认就诊方式并接受指导。
- 参考第5页，告诉医疗机构患者的年龄、表现症状和症状开始的时间。
- 请提前确认好医院是否可以使用信用卡。如果不能使用信用卡，请提前准备好现金。

※前往医疗机构就诊时，请患者及同行者务必佩戴口罩。

## 【怎样接受诊察】

- 挂号。
- 填写问诊表。（等待期间有可能需要填写问诊表）
- 在候诊室等候。
- 叫到名字后，到诊察室接受诊察。  
根据需要，进行检查与处理。
- 诊察结束后，返回候诊室等候。
- 叫到名字后，领取药物的处方，付款。  
许多大型医院可以使用信用卡，但是在小型医院或诊所，一般以现金的形式支付。

## 【怎样取药】

- 到药店提交处方，购买药品。  
有时有的医疗机构会使用医院内部处方。

※如果有任何疑问或不安，可拨打第3页的电话咨询，或向身边懂日语的人寻求帮助。

## 为使诊断准确无误，与医生的沟通非常重要。

- 在下一页刊载了用于表述症状的重点单词列表。
- 下列网站刊载有多语种问诊表。  
请您根据需要，在向医生表述症状时使用。

### ● 多语种就医问诊表

（NPO 法人国际交流中心港台台、公益财团法人神奈川国际交流财团编制）

<http://www.kifjp.org/medical/>



※有些医疗机构即使使用了重点单词列表与多语种问诊表，也可能无法接待就医。

# 用于说明症状与病情的重要单词列表

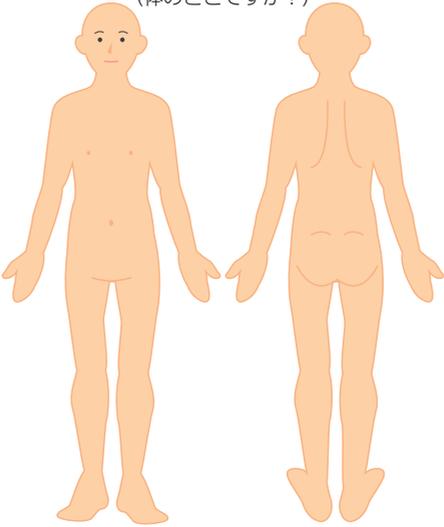
就诊时，请您根据需要使用该列表。

※有些医疗机构可能会备有独自の沟通工具。

※有些医疗机构即使使用了此列表也可能无法接待就医。

## 有什么症状？（どんな症状がありますか？）

是身体的哪个部位？  
(体のどこですか？)



发热 (熱がある)		咳嗽 (咳が出る)
出疹子 (発疹が出た)		咳痰 (痰が出る)
呕吐 (吐いた)		流鼻涕 (鼻水が出る)
腹泻 (下痢)		打喷嚏 (くしゃみ)
出血 (出血)		麻木 (しびれる)
麻痺 (麻痺)		痉挛 (けいれん)
疼痛 (痛い)	难受 (苦しい)	乏力 (だるい)
		瘙痒 (かゆい)

## 从什么时候开始出现的？

(いつからですか？)

- \_\_\_\_\_ 天前 (日前)
- \_\_\_\_\_ 周前 (週間前)
- \_\_\_\_\_ 个月前 (か月前)

## 所述症状的程度如何？

(その症状はどの程度ですか？)

些许、轻微  
(少し、軽く)

非常严重、极为严重  
(とても、ひどく)



## 是否患有慢性病？（持病等はありますか？）

高血压 (高血圧)	糖尿病 (糖尿病)	心脏病 (心臓病)	呼吸系统疾病 (呼吸器疾患)
脑神经疾病 (脳神経疾患)	癌症 (がん)	精神疾病 (精神疾患)	癫痫 (てんかん)
月经期 (生理中)	妊娠期 (妊娠中)	其他 (その他)	

## 有药物与食物过敏吗？（薬や食べ物でアレルギーはありますか？）

药物 (薬)	食物 (食べ物)	其他 (その他)
-----------	-------------	-------------

## 为了推测传染源以及防止其传播扩散，有时需要提供下列信息。

（感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。）

### ● 预防接种史（予防接種歴）

新型冠状病毒感染症 (新型コロナウイルス感染症)	麻疹 (麻疹)	风疹 (風疹)	脑膜炎双球菌 (髄膜炎菌)		
乙型脑炎 (日本脳炎)	黄热病 (黄熱)	狂犬病 (狂犬病)	甲型肝炎 (A型肝炎)	破伤风 (破傷風)	乙型肝炎 (B型肝炎)
小儿麻痹 (ポリオ)	水痘 (水痘)	流行性感冒 (インフルエンザ)	流行性腮腺炎 (流行性耳下腺炎)	疟疾(预防药) (マラリア(予防薬))	BCG (BCG)

### ● 其他（その他）

有陪伴的同行者 (同行者がいる)	陪伴的同行者具有相同的症状 (同行者に同じ症状がある)
在2周内曾与动物接触过（鸟/骆驼/其他） (2週間以内に動物との接触があった(鳥/ラクダ/その他))	被蚊子叮咬过 (虫に刺された)

因为宗教等原因，在日常生活中与治疗时受限时，请提前告知。

※本手册中的信息截至2023年5月的最新信息。

# 如感覺不舒服

## 您怎麼了呢？

發燒與頭痛

咳嗽或喉嚨痛

有疲倦感、肌肉酸痛、關節痛症狀

持續嘔吐、腹瀉

出疹子

## 可能是傳染病引起的症狀

### 呼吸道感染

- 新型冠狀病毒感染
- 流行性感冒

### 腸道感染

- 諾羅病毒感染
- 其他感染型腸胃炎

### 全身型感染

- 腦膜炎球菌型腦膜炎
- 麻疹
- 風疹

### 皮膚感染

- 水痘
- 猴痘

等

## 建議您前往醫療機構看診

### 診斷

早期診斷是處理傳染病的第一步。

### 治療

如不盡早進行適當的治療，傳染病有時會急速惡化且出現併發症。

### 防止感染擴散

如不接受適當的治療，傳染病恐怕會擴散感染給其他人。

## 關於咳嗽禮儀

當有咳嗽或打噴嚏的症狀時，為防止感染給周圍的人，請注意以下3點：

- 1 當有咳嗽、打噴嚏的症狀時，請戴口罩。
- 2 咳嗽、打噴嚏時，請以衛生紙掩蓋口鼻。
- 3 咳嗽、打噴嚏時，請以袖子掩蓋口鼻。（突然發生時）

※口罩在藥局或便利商店等皆有販售。



# 在日本的傳染病發生情況

## 在日本全年也流行著各種傳染病。

### 主要傳染病的例子

- 新型冠狀病毒感染症
  - 流行時期：全年度
  - 主要症狀：發燒、頭痛、全身疲倦感、咳嗽、喉嚨痛
- 流行性感冒
  - 流行時期：秋冬季〈主要為12月～3月〉
  - 主要症狀：發燒38℃以上、頭痛、關節痛、肌肉酸痛、全身無力等
- 因諾羅病毒引起的感染型腸胃炎
  - 流行時期：秋冬季〈主要為11月～2月〉
  - 主要症狀：腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒

其他還有各種一整年都流行的傳染病。

請事先做好資料收集，以及為了預防請勤洗手、戴口罩、注意咳嗽禮儀。

洗手時，請用肥皂與清水徹底地洗乾淨。

如有疑似症狀，請至醫療機構就診。

## 請注意性傳染病。

近幾年，梅毒急速增加，東京都就從2012年的297人至2022年成長為3,677人，10年增加了12.4倍。

另外，東京都的HIV/愛滋病亦有最近幾年300人左右的新感染者。

請注意不要與多位對象進行不安全的性行為，以及為達到有效的預防，請使用保險套。

## 傳染病發生情況

- 東京都內的情況 東京都傳染病情報中心〈英語〉  
<https://translate.google.co.jp/translate?sl=ja&tl=en&u=http%3A%2F%2Fidsc.tokyo-eiken.go.jp%2F>
- 日本國內的情況 國立傳染病研究所傳染病流行病學中心〈英語〉  
<http://www.nih.go.jp/niid/en/>



# 欲搜尋醫療機構

利用電話或網路，透過地區、門診科別、對應語言等條件，搜尋醫療機構。

## 以電話搜尋醫療機構〈用外語進行通話的諮詢窗口〉

介紹可用外語溝通的醫療機構，並提供日本醫療制度的相關情報。

名稱	電話號碼	對應語言	對應時間
東京都保健醫療情報中心 外語諮詢窗口	03-5285-8181	英語、中文、韓語、 泰語、西班牙語	每天 9:00~20:00

## 醫療機構有用情報網

- 東京都保健醫療情報中心（英語）

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



- 接受訪日外國旅行者的醫療機構清單

[http://www.jnto.go.jp/emergency/chc/mi\\_guide.html](http://www.jnto.go.jp/emergency/chc/mi_guide.html)



※ 網站內也刊登有關於旅遊保險的資訊。先做好面對緊急狀況的準備，就能有一趟安心的日本之旅。

- 可諮詢猴痘的醫療機構網頁

<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kansen/sarutou.html#cms5208E>



※ 依醫療機構的不同，有時需事前預約、安排口譯以及索取該費用。

※ 依醫療機構的不同，有時無法用日語以外的語言進行電話應對。

※ 至醫療機構就診時，如有感到不安的情況，請善用上述的電話諮詢，或是請周圍會說日語的人協助。

## 其他聯繫醫療機構的方法



飯店櫃台或是禮賓部

說明症狀，並請對方介紹醫療機構。



旅客服務中心

可以請服務員介紹附近的醫療機構。



海外旅行保險

如有加入海外旅行保險，可以與保險公司聯絡，並請介紹醫療機構。

# 至醫療機構就診的方法

## 【聯絡醫療機構】

- 打電話給醫療機構，確認就診方式，接受相關指示。
- 參考第5頁，告知「患者的年齡、什麼時候開始出現什麼樣的症狀」。
- 請事先確認就診醫院是否能使用信用卡。如果無法使用信用卡，請先準備好現金。

※前往醫療機構就診時，請患者與陪同者都務必戴上口罩。

## 【就診時】

- 至櫃檯掛號。
- 填寫問診表（等待時可能會請您填寫初診表。）
- 於候診區等待。
- 當被叫到名字後，進入診療室接受診察。  
必要時，會進行檢查或治療。
- 診療結束後，請回到候診區等待。
- 當被叫到名字後，領取藥劑處方籤、支付費用。  
大型醫院大多可使用信用卡，但診所一般只收現金。

## 【領藥時】

- 前往藥局，提交處方籤，購買藥品。  
有些醫療機構可於院內調配處方藥。

※如有疑問或感到不安，請多加善用第3頁的電話諮詢，或是請身邊會說日語的人協助。

## 為接受正確的診斷，與醫師間的溝通是很重要的。

- 下頁為可傳達症狀的中日對照圖。
- 下述網站有多國語言的問診表。  
如有必要，向醫師傳達症狀時可多加利用。

### ● 多國語言醫療問診表

（NPO 法人國際交流中心港南台・公益財團法人神奈川國際交流財團製作）

<http://www.kifjp.org/medical/>



※依醫療機構的不同，即使使用中日對照圖或多國語言問診表，有時也還是會有無法應對的情況。

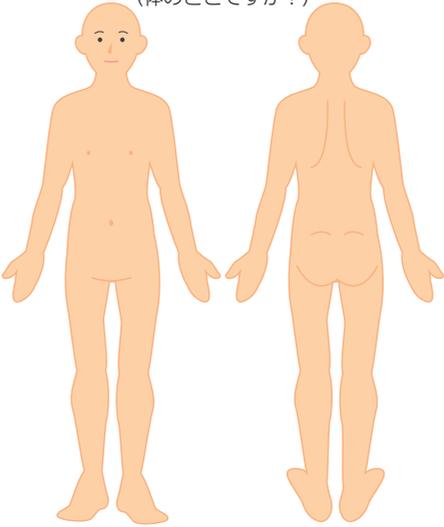
# 說明症狀・病狀的中日對照圖

就診時，如有必要，請多加利用此對照圖。

※依醫療機構的不同，有時會有各自準備的溝通工具。

※依醫療機構的不同，即使使用此對照圖，有時也還是會有無法應對的情況。

## 有什麼症狀呢？（どんな症状がありますか？）

發燒 (熱がある)	身體的哪邊呢？ (体のどこですか？)	咳嗽 (咳が出る)	
出疹子 (発疹が出た)		有痰 (痰が出る)	
嘔吐 (吐いた)		流鼻水 (鼻水が出る)	
腹瀉 (下痢)		打噴嚏 (くしゃみ)	
出血 (出血)		發麻 (しびれる)	
麻痺 (麻痺)		痙攣 (けいれん)	
疼痛 (痛い)		痛苦 (苦しい)	無力 (だるい)

## 從何時開始？

(いつからですか？)

- \_\_\_\_\_ 天前(日前)
- \_\_\_\_\_ 週前(週間前)
- \_\_\_\_\_ 個月前(か月前)

## 該症狀程度如何？

(その症状はどの程度ですか？)

一點、稍微  
(少し、軽く)

非常、嚴重  
(とても、ひどく)



## 有宿疾嗎？（持病等はありますか？）

高血壓 (高血圧)	糖尿病 (糖尿病)	心臟病 (心臓病)	呼吸道疾病 (呼吸器疾患)
腦神經疾病 (脳神経疾患)	癌症 (がん)	精神疾病 (精神疾患)	癲癇 (てんかん)
生理期 (生理中)	懷孕中 (妊娠中)	其他 (その他)	

## 對藥物或食物會過敏嗎？（薬や食べ物でアレルギーはありますか？）

藥物 (薬)	食物 (食べ物)	其他 (その他)
-----------	-------------	-------------

## 為判斷感染源並防止感染擴散，有時會請您提供下述資訊。

(感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。)

### ● 疫苗接種紀錄（予防接種歴）

新型冠狀病毒感染症 (新型コロナウイルス感染症)	麻疹 (麻疹)	風疹 (風疹)	腦膜炎球菌 (髄膜炎菌)		
日本腦炎 (日本脳炎)	黃熱病 (黄熱)	狂犬病 (狂犬病)	A型肝炎 (A型肝炎)	破傷風 (破傷風)	B型肝炎 (B型肝炎)
小兒麻痺 (ポリオ)	水痘 (水痘)	流行性感冒 (インフルエンザ)	流行性腮腺炎 (流行性耳下腺炎)	瘧疾(預防藥) (マラリア(予防薬))	BCG (BCG)

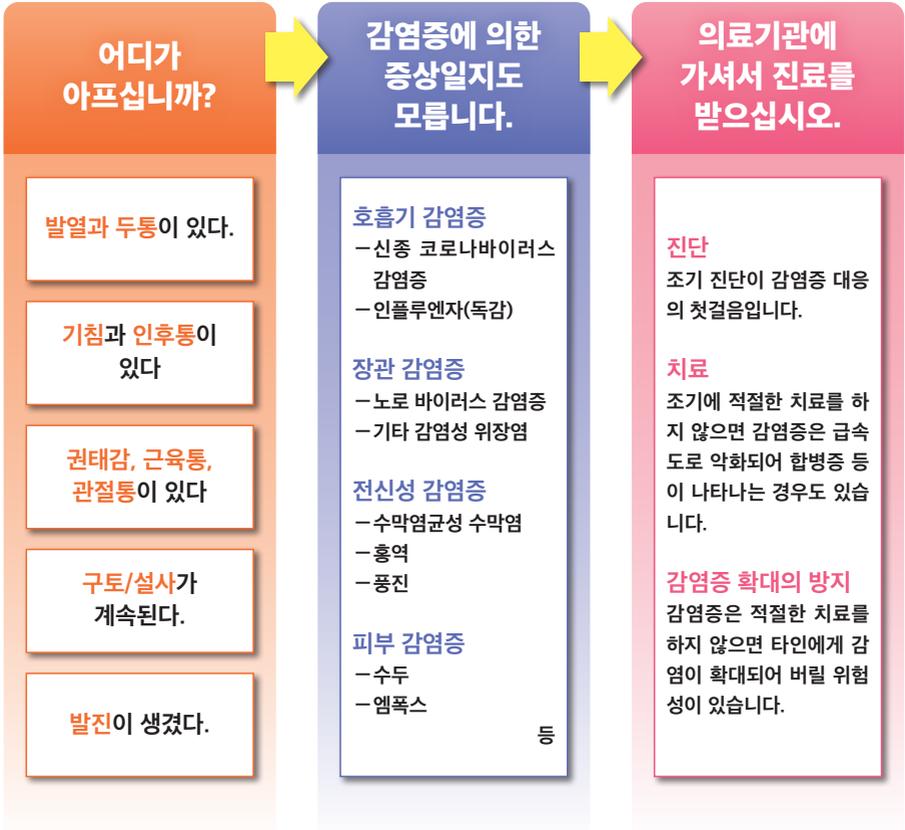
### ● 其他（その他）

有同行者 (同行者がいる)	同行者有相同症狀 (同行者に同じ症状がある)
2週內有接觸過動物(鳥/駱駝/其他) 2週間以内に動物との接触があった(鳥/ラクダ/その他)	被蟲咬 (虫に刺された)

其他，若有因宗教上的理由對於日常生活或治療有限制的情況，請事先告知。

※ 本手冊刊登的資訊為 2023 年 5 月時的資訊

# 몸에 이상이 생기면



## 기침 에티켓에 관하여

기침이나 재채기의 증상이 있을 때는 주위 사람들에게 감염되지 않도록 아래의 세 가지 사항에 주의해 주십시오.

- 1 기침·재채기 증상이 있을 때는 마스크를 착용한다.**
- 2 기침·재채기가 나올 때는 입과 코를 티슈 등으로 가린다.**
- 3 기침·재채기가 나올 때는 옷소매로 입과 코를 가린다. (갑자기 나올 때만)**



※마스크는 약국이나 편의점 등에서 구입하실 수 있습니다.

# 일본의 감염증 발생 상황

## 일본에서도 연중 다양한 감염증이 유행하고 있습니다.

주요 감염증의 예

- 신종 코로나바이러스 감염증
  - 유행 시기 : 연중
  - 주요 증상 : 발열, 두통, 전신 권태감, 기침, 인후통
- 인플루엔자(독감)
  - 유행 시기 : 가을부터 겨울(주로 12월~3월)
  - 주요 증상 : 38℃이상의 발열, 두통, 관절통, 근육통, 전신 권태감 등
- 노로 바이러스 등에 의한 감염성 위장염
  - 유행 시기 : 가을부터 겨울(주로 11월~2월)
  - 주요 증상 : 설사, 구역질, 구토, 복통, 발열

기타, 연중 다양한 감염증이 유행하고 있습니다.

사전 정보 수집과 함께 예방을 위한 손 씻기, 마스크 착용, 기침 에티켓을 지키도록 노력합니다.

손 씻기는 비누를 이용해 흐르는 물로 충분히 씻도록 합니다.

**의심이 가는 증상이 있으면 의료 기관에서 진찰을 받으십시오.**

## 성감염증에 주의하십시오.

최근 몇 년 들어 매독의 급증으로, 도쿄도에서는 2012년에 297명이었던 감염자 수가 2022년에는 3,677명으로 10년 동안 12.4배나 증가했습니다.

또한, 도쿄도의 HIV/에이즈 감염자 수는 최근 500명 정도 늘어나고 있습니다

**복수의 상대와의 무분별한 성행위를 피하고, 보다 효과적인 예방을 위해 반드시 콘돔을 사용하도록 합시다.**

## 감염증 발생 상황

- 도내의 상황 도쿄도 감염증 정보 센터 (영어)

<https://translate.google.co.jp/translate?sl=ja&tl=en&u=http%3A%2F%2Fdsc.tokyo-eiken.go.jp%2F>



- 일본 국내의 상황 국립 감염증 연구소 감염증 역학 센터 (영어)

<http://www.nih.go.jp/niid/en/>



# 의료 기관 안내

전화 및 인터넷을 통해 지역이나 진료 과목, 대응 언어 등의 조건으로 검색해서 의료 기관을 찾을 수 있습니다.

## 전화로 의료 기관 찾기(외국어 전화 대응 가능 상담 창구)

외국어 대응이 가능한 의료 기관의 소개 및 일본의 의료 제도에 관한 정보를 제공하고 있습니다.

명 칭	전화번호	대응 언어	대응 시간
도쿄도 보건 의료 정보 센터 외국어 대응 상담 창구	03-5285-8181	영어, 중국어, 한국어, 태국어, 스페인어	매일 9:00~20:00

## 의료 기관 정보에 도움이 되는 사이트

- 도쿄도 보건 의료 정보 센터 ( 영어 )

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



- 방일 외국인 여행자 대응 가능 의료 기관 리스트

[http://www.jnto.go.jp/emergency/kor/mi\\_guide.html](http://www.jnto.go.jp/emergency/kor/mi_guide.html)



※여행 보험 정보도 게재하고 있습니다 . 안심하고 여행하기 위해 만일의 경우에 대비합니다 .

- 엠폭스 상담이 가능한 의료 기관 사이트

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/saroutou.html#cms5208E>



※일부 의료 기관은 사전 예약, 통역 수배, 그 비용이 필요한 경우가 있습니다.

※일부 의료 기관의 전화는 일본어로만 이용하실 수 있는 경우가 있습니다.

※의료 기관의 진료를 받는 데 있어서 불안한 부분이 있을 경우는 위의 전화 상담 센터를 활용하거나 가까이에 일본어가 가능한 분이 계시면 도움을 요청하십시오.

## 기타 의료 기관에의 연결 방법



호텔의 프런트/컨시어지

증상을 설명하고 의료 기관을 안내받는다.



관광안내소

가까운 의료 기관을 안내받는다.



해외 여행 보험

해외 여행 보험에 가입한 경우, 보험회사에 연락해서 의료 기관을 안내받는다.

# 의료 기관 이용 안내

## 【의료 기관에 연락하기】

- 의료 기관에 전화해서 진찰받는 방법을 확인하고 지시를 받습니다.
- 5페이지를 참고하여 '진찰받는 사람의 나이, 어떤 증상이 있는지, 언제부터인지' 를 알립니다.
- 진찰받을 병원에서 신용카드 사용이 가능한지 사전에 확인하십시오. 신용카드를 사용할 수 없을 때는 현금을 미리 준비하십시오.

※의료 기관에서 진찰받을 때는 환자 본인뿐만 아니라 동행자도 반드시 마스크를 착용하고 진찰을 받으십시오.

## 【진료 안내】

- 접수를 합니다.
- 문진표를 기록합니다.(기다리는 동안 문진표를 쓰는 경우도 있습니다.)
- 대합실에서 기다립니다.
- 본인 이름이 불리면, 진찰실에 들어가서 진찰을 받습니다.  
필요에 따라 검사나 치료를 받습니다.
- 진료가 끝나면, 대합실에 돌아와 기다립니다.
- 본인 이름이 불리면, 약의 처방전을 받고 진료비를 지불합니다.  
큰 병원에서는 신용카드를 쓸 수 있는 경우가 많지만 의원이나 클리닉과 같은 일반 병원에서는 현금으로 지불하는 것이 일반적입니다.

## 【약 받기】

- 약국에 가서 처방전을 제출하고 약을 받습니다.  
일부 의료 기관은 원내 처방을 하는 경우도 있습니다.

※모르는 것, 불안한 것이 있으면 3 페이지의 전화 상담을 활용하거나 주변의 일본어를 할 수 있는 사람에게 도움을 받으십시오.

## 정확한 진료를 위해서는 의사와의 커뮤니케이션이 중요합니다.

- 다음 페이지에 증상 등을 전달하기 위한 포인트 시트가 있습니다.
- 아래 사이트에는 다언어 문진표가 게재되어 있습니다.  
필요에 따라 의사에게 증상 등을 전할 때 이용하십시오.

### ● 다언어 의료 문진표

(NPO 법인 국제교류센터 코난다이 · 공익재단법인 가나가와 국제교류재단 제작)

<http://www.kifjp.org/medical/>



※일부 의료 기관은 포인트 시트 및 다언어 문진표가 있어도 대응할 수 없는 곳도 있습니다.

# 증상 · 질병 상태 등의 설명을 위한 포인트 시트

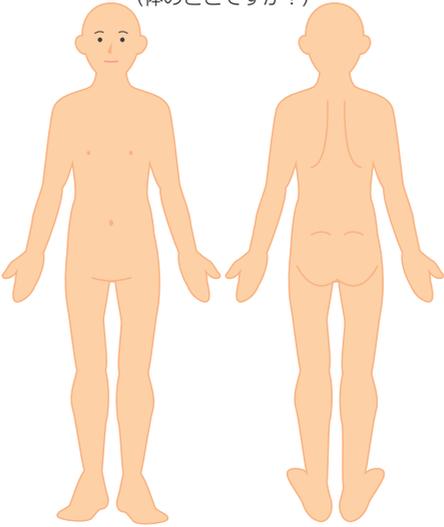
진찰을 받을 때, 필요에 따라 이 시트를 활용하십시오.

※일부 의료 기관에서는 독자적으로 가지고 있는 커뮤니케이션 수단을 갖추고 있는 경우도 있습니다.

※일부 의료 기관에서는 이 시트를 이용해도 대응이 불가능한 경우가 있습니다.

## 어떤 증상이 있습니까? (どんな症状がありますか?)

몸의 어느 부위입니까?  
(体のどこですか?)



열이 난다 (熱がある)		기침이 난다 (咳が出る)
발진이 생겼다 (発疹が出た)		가래가 나온다 (痰が出る)
구토했다 (吐いた)		콧물이 난다 (鼻水が出る)
설사 (下痢)		재채기 (くしゃみ)
출혈 (出血)		저리다 (しびれる)
마비 (麻痺)		경련 (けいれん)
아프다 (痛い)	고통스럽다 (苦しい)	나른하다 (だるい)
		가렵다 (かゆい)

## 언제부터입니까?

(いつからですか?)

- \_\_\_\_\_ 일 전 (日前)
- \_\_\_\_\_ 주일 전 (週間前)
- \_\_\_\_\_ 달 전 (か月前)

## 그 증상은 어느 정도입니까?

(その症状はどの程度ですか?)



## 지병 등이 있습니까? (持病等はありますか?)

고혈압 (高血圧)	당뇨병 (糖尿病)	심장병 (心臓病)	호흡기 질환 (呼吸器疾患)
뇌신경 질환 (脳神経疾患)	암 (がん)	정신 질환 (精神疾患)	뇌전증 (てんかん)
생리 중 (生理中)	임신 중 (妊娠中)	기타 (その他)	

## 약이나 음식 등에 알레르기가 있습니까? (薬や食べ物でアレルギーはありますか?)

약 (薬)	음식 (食べ物)	기타 (その他)
----------	-------------	-------------

## 감염원 추정이나 감염 확대 방지를 위해 아래 정보 제공이 필요할 경우가 있습니다.

(感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。)

### ● 예방접종 이력 (予防接種歴)

신종 코로나바이러스 감염증 (新型コロナウイルス感染症)	홍역 (麻疹)	풍진 (風疹)	수막염균 (髄膜炎菌)		
일본 뇌염 (日本脳炎)	황열 (黄熱)	광견병 (狂犬病)	A형 간염 (A型肝炎)	파상풍 (破傷風)	B형 간염 (B型肝炎)
폴리오 (ポリオ)	수두 (水痘)	인플루엔자 (독감) (インフルエンザ)	유행성 이하선염 (流行性耳下腺炎)	말라리아 (예방약) (マラリア (予防薬))	BCG (BCG)

### ● 기타 (その他)

동행자가 있다 (同行者がいる)	동행자에게도 같은 증상이 있다 (同行者に同じ症状がある)
2주일 이내에 동물과의 접촉이 있었다(새/ 낙타/ 기타) (2週間以内に動物との接触があった (鳥/ラクダ/その他))	벌레에 물렸다 (虫に刺された)

기타 종교상의 이유 등으로 일상 생활이나 치료에 제한이 있는 경우에는 사전에 미리 말씀해 주십시오.

※ 본 책자에 기재된 정보는 2023년 5월 시점의 내용입니다.

# เมื่อรู้สึกไม่สบาย



## มารยาททางสังคม เมื่อมีอาการไอ

เพื่อป้องกันการระบาดไปสู่คนรอบข้างเมื่อมีอาการไอหรือจาม จะต้องใส่ใจ 3 อย่างต่อไปนี้

- 1 ใส่ผ้าปิดจมูก เมื่อมีอาการไอหรือจาม
- 2 ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชู เมื่อมีอาการไอหรือจาม
- 3 ใช้แขนเสื้อปิดปากและจมูก เมื่อมีอาการไอหรือจาม (เฉพาะเวลาเร่งด่วนเท่านั้น)



\*สามารถหาซื้อผ้าปิดจมูกได้ตามท้องตลาด เช่น ร้านขายยา ร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น

# สถานการณ์การเกิดโรคติดต่อในญี่ปุ่น

## ที่ญี่ปุ่นก็มีการระบาดของโรคต่างๆตลอดทั้งปี

### ตัวอย่างโรคติดต่อหลักๆ

- โรคติดต่อจากการแพร่ระบาดไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด19)
  - ระยะที่ระบาด : ตลอดทั้งปี
  - อาการส่วนใหญ่ : มีไข้ ปวดหัว รู้สึกอ่อนเพลียทั่วร่างกาย มีอาการไอ เจ็บคอ
- โรคไขหวัดใหญ่
  - ระยะที่ระบาด : ตั้งแต่ฤดูใบไม้ร่วงถึงฤดูหนาว (ส่วนใหญ่มีกพบ เดือนธันวาคม-มีนาคม)
  - อาการส่วนใหญ่ : มีไข้สูงกว่า 38°C ปวดหัว ปวดตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ รู้สึกอ่อนเพลียทั่วร่างกาย เป็นต้น
- โรคกระเพาะลำไส้อักเสบที่เป็นโรคติดต่ออันมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อโนโรไวรัส
  - ระยะที่ระบาด : ตั้งแต่ฤดูใบไม้ร่วงถึงฤดูหนาว (ส่วนใหญ่มีกพบใน เดือนพฤศจิกายน-กุมภาพันธ์)
  - อาการส่วนใหญ่ : ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีไข้

ยังมีการระบาดของโรคต่างๆตลอดทั้งปี

ขอให้ติดตามข้อมูลไว้ล่วงหน้าและใส่ใจในการล้างมือ ใส่ผ้าปิดจมูก และใส่ใจในมารยาททางสังคม เมื่อมีอาการไอหรือจาม เพื่อเป็นการป้องกันโรค

กรุณาใช้สปรูและน้ำชำระล้างมืออย่างเพียงพอ

หากมีอาการนำสงสัย กรุณาเข้ารับการรักษาที่สถานรักษาพยาบาล

## กรณาระวังโรคติดต่อทางเพศ

เมื่อไม่กี่ปีมานี้ ชิฟิลิสเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วที่โตเกียว ในรอบ 10 ปี มีอัตราผู้ป่วยเพิ่มขึ้น 12.4 เท่า ในปี 2012 มีผู้ป่วย 297 คนและในปี 2022 มีผู้ป่วย 3,677 คน

นอกจากนี้ ยังพบว่าที่โตเกียวจะมีผู้ติดเชื้อ HIV/ เอ็ดสใหม่ประมาณ 300 คนปีที่ผ่านมา

การป้องกันโรคอย่างมีประสิทธิภาพ คือใช้ถุงยางอนามัย และไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลหลายคน

## สถานการณ์การเกิดโรคติดต่อ

- สถานการณ์ภายในโตเกียว ศูนย์ให้ข้อมูลโรคติดต่อประจำกรุงโตเกียว (ภาษาอังกฤษ)  
<https://translate.google.co.jp/translate?sl=ja&tl=en&u=http%3A%2F%2Fidsc.tokyo-eiken.go.jp%2F>
- สถานการณ์ภายในญี่ปุ่น ศูนย์ศึกษาการป้องกันโรคติดต่อ  
 สถาบันวิจัยโรคติดต่อแห่งชาติ (ภาษาอังกฤษ)  
<http://www.nih.go.jp/niid/en/>



# เมื่อต้องการหาสถานรักษาพยาบาล

ท่านสามารถหาสถานรักษาพยาบาลตามเงื่อนไขต่างๆ เช่น ท้องที่ รายการตรวจรักษา และภาษาที่ให้บริการได้ทางโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต

## เมื่อต้องการหาสถานรักษาพยาบาลทางโทรศัพท์ (รับปรึกษาทางโทรศัพท์ด้วยภาษาต่างประเทศ)

ให้ข้อมูลต่างๆ เช่น แนะนำสถานรักษาพยาบาลที่สามารถให้บริการเป็นภาษาต่างประเทศ และข้อมูลที่เกี่ยวกับระบบทางการแพทย์ของญี่ปุ่น

ชื่อ	เบอร์โทรศัพท์	ภาษาที่ให้บริการ	เวลาที่ให้บริการ
ศูนย์ให้ข้อมูลทางการแพทย์และการดูแลสุขภาพประจำกรุงโตเกียว รับปรึกษาทางโทรศัพท์ด้วยภาษาต่างประเทศ	03-5285-8181	ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี, ภาษาไทย, ภาษาสเปน	ทุกวัน 9:00~20:00

## เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับสถานรักษาพยาบาล

- ศูนย์ให้ข้อมูลทางการแพทย์และการดูแลสุขภาพประจำกรุงโตเกียว (ภาษาอังกฤษ)

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



- รายชื่อสถานรักษาพยาบาลที่รับรักษานักท่องเที่ยวต่างชาติ  
ที่มาเที่ยวญี่ปุ่น (ภาษาอังกฤษ)

[http://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](http://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)



มีเนื้อหาเกี่ยวกับประกันการเดินทาง เตรียมตัวรับมือกรณีฉุกเฉินเพื่อการเดินทางที่อุ่นใจ

- เว็บไซต์สถานรักษาพยาบาลที่สามารถปรึกษาเกี่ยวกับโรคไข้ฉี่ดำ

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/sarutou.html#cms5208E>



\*ในสถานรักษาพยาบาลบางแห่ง อาจต้องจองล่วงหน้า หรือต้องจัดหาลำรถ และมีค่าใช้จ่ายอื่นๆ ฯลฯ

\*ในสถานรักษาพยาบาลบางแห่ง อาจไม่สามารถให้บริการทางโทรศัพท์ด้วยภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาญี่ปุ่น

\*ในกรณีที่อยู่ใกล้กับสถานีรถไฟหรือสถานีรถรางในสถานรักษาพยาบาล กรุณาขอคำปรึกษาทางโทรศัพท์ตามทีกล่าวมาข้างต้น หรือขอความช่วยเหลือจากท่านที่สามารถพูดภาษาญี่ปุ่นซึ่งอยู่รอบข้าง

## วิธีเดินทางไปสถานรักษาพยาบาลอื่นๆ



รีเซปชัน/Concierge  
ของโรงพยาบาล

อธิบายอาการ และ  
ให้เจ้าหน้าที่แนะนำ  
สถานรักษา  
พยาบาล



ศูนย์แนะนำสถานที่  
ท่องเที่ยว

ท่านสามารถขอ  
ให้เจ้าหน้าที่แนะนำ  
สถานรักษาพยาบาล  
ที่อยู่ใกล้เคียง



ประกันการเดินทาง  
ไปยังต่างประเทศ

ในกรณีที่ท่านประกันการ  
เดินทางไปยังต่างประเทศ  
ให้ติดต่อบริษัทประกันภัย  
และให้เจ้าหน้าที่แนะนำ  
สถานรักษาพยาบาล

# วิธีการติดต่อสถานรักษาพยาบาล

## [ติดต่อสถานรักษาพยาบาล]

- โทรศัพท์ไปยังสถานรักษาพยาบาล ตรวจสอบวิธีการตรวจรักษา รับคำสั่ง
- ใบบอก "อายุของผู้เข้ารับการรักษา ลักษณะอาการ เป็นมาตั้งแต่เมื่อไร" โดยอ้างถึงจากหน้า 5
- ตรวจสอบล่วงหน้าว่าสถานรักษาพยาบาลนั้นสามารถใช้บัตรเครดิตได้หรือไม่ หากใช้ไม่ได้กรุณาเตรียมเงินสด

\* ในตอนเข้ารับการรักษา ไม่เพียงแต่ผู้ป่วยเท่านั้น ให้ผู้ที่เดินทางไปพร้อมผู้ป่วยใส่หน้ากากอนามัยด้วย

## [ในการเข้ารับการรักษา]

- ติดต่อเจ้าหน้าที่
- กรอกใบสอบถามก่อนเข้ารับการรักษา (ในตอนนี้อาจต้องกรอกใบสอบถามก่อนเข้ารับการรักษา)
- รอในห้องที่จัดไว้สำหรับรอ
- เมื่อถูกเรียกชื่อ ให้เข้าห้องตรวจ และรับการตรวจ หากจำเป็น จะทำการตรวจละเอียดและทำการรักษา
- เมื่อทำการตรวจเสร็จ ให้กลับไปห้องที่จัดไว้สำหรับรอ
- เมื่อถูกเรียกชื่อ ให้รับใบสั่งยา และชำระเงิน ในโรงพยาบาลใหญ่ๆ มีหลายแห่งที่สามารถใช้บัตรเครดิตได้ แต่ในคลินิก โดยทั่วไปมักจะรับชำระเงินเป็นเงินสด

## [ในการรับยา]

- ไปร้านขายยา และยื่นใบสั่งยา และชื่อยา ในสถานรักษาพยาบาลบางแห่ง มีการจ่ายยาภายในโรงพยาบาล

\*หากมีเรื่องไม่เข้าใจ หรือไม่สบายใจ กรุณาปรึกษาทางโทรศัพท์โดยดูจากหน้า 3 หรือขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ตัวที่พูดภาษาญี่ปุ่นได้

## การสื่อสารกับแพทย์เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่จะได้รับการตรวจอย่างถูกต้อง

- ในหน้าต่อไป จะแสดง Point sheet ที่มีไว้สำหรับระบุนาการ เป็นต้น
- ในเว็บไซต์ต่อไปนี้จะแสดงใบสอบถามก่อนเข้ารับการรักษาเป็นหลายภาษา หากจำเป็น กรุณาใช้เมื่อต้องการแจ้งอาการ ฯลฯ ให้แพทย์ทราบ

- ใบสอบถามก่อนเข้ารับการรักษาทางการแพทย์หลายภาษา (องค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร (NPO) ศูนย์แลกเปลี่ยนนานาชาติโคมันดะอิ/มูลนิธิแลกเปลี่ยนนานาชาติคะนะวะ จัดทำ)

<http://www.kifjp.org/medical/>



\*ในสถานรักษาพยาบาลบางแห่ง อาจจะไม่ให้บริการ แม้ว่าจะใช้ Point sheet และใบสอบถามก่อนเข้ารับการรักษาหลายภาษาแล้วก็ตาม

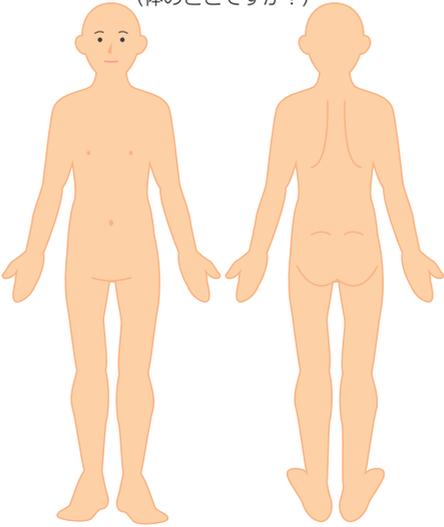
# Point sheet สำหรับอธิบายอาการ/สภาพโรค เป็นต้น

หากจำเป็น กรุณาใช้ชีทนี้เมื่อเข้ารับการรักษา

\*ในสถานรักษาพยาบาลบางแห่ง อาจมีการเตรียมเครื่องมือสำหรับสื่อสารเป็นของตัวเอง

\*ในสถานรักษาพยาบาลบางแห่ง อาจจะใช้ชีทชุดนี้แล้ว แต่ก็ไม่สามารถให้บริการได้

## มีอาการแบบไหน? (どんな症状がありますか?)

<p><b>มีไข้</b> (熱がある)</p>	<p><b>ตรงไหนของร่างกาย?</b> (体のどこですか?)</p>	<p><b>ไอ</b> (咳が出る)</p>	
<p><b>มีผื่นขึ้น</b> (発疹が出た)</p>		<p><b>มีเสมหะ</b> (痰が出る)</p>	
<p><b>อาเจียน</b> (吐いた)</p>		<p><b>มีน้ำมูก</b> (鼻水が出る)</p>	
<p><b>ท้องเสีย</b> (下痢)</p>		<p><b>จาม</b> (くしゃみ)</p>	
<p><b>มีเลือดออก</b> (出血)</p>		<p><b>ชา</b> (しびれる)</p>	
<p><b>ขา เคลื่อนไหวไม่ได้</b> (麻痺)</p>		<p><b>ชัก</b> (けいれん)</p>	
<p><b>เจ็บ</b> (痛い)</p>		<p><b>อึดอัด</b> (苦しい)</p>	<p><b>คัน</b> (かゆい)</p>
		<p><b>เมื่อย</b> (だるい)</p>	

## ตั้งแต่เมื่อไหร่?

(いつからですか?)

- \_\_\_\_\_ วันก่อน (日前)
- \_\_\_\_\_ สัปดาห์ก่อน (週間前)
- \_\_\_\_\_ เดือนก่อน (か月前)

## มีอาการมากขนาดไหน?

(その症状はどの程度ですか?)

นิดหน่อย, เล็กน้อย  
(少し、軽く)



## มีโรคประจำตัวไหม? (持病等はありますか?)

ความดันโลหิตสูง (高血压)	โรคเบาหวาน (糖尿病)	โรคหัวใจ (心脏病)	โรคระบบการหายใจ (呼吸器疾患)
โรคระบบประสาทและสมอง (脳神経疾患)	มะเร็ง (がん)	โรคทางจิต (精神疾患)	ลมบ้าหมู (てんかん)
กำลังมีประจำเดือน (生理中)	กำลังตั้งครรภ์ (妊娠中)	อื่นๆ (その他)	

## แพ้ยา/แพ้อาหารหรือไม่? (薬や食べ物でアレルギーはありますか?)

ยา (薬)	อาหาร (食べ物)	อื่นๆ (その他)
-----------	----------------	----------------

อาจจะขอข้อมูลต่อไปนี้เพิ่มเติม  
เพื่อที่จะสันนิษฐานที่มาของโรคติดต่อและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ  
(感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。)

### ● ประวัติการฉีดวัคซีน (予防接種歴)

โรคติดต่อจากการแพร่ระบาดไวรัส โคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (โควิด19) (新型コロナウイルス感染症)	หัด (麻疹)	หัดเยอรมัน (風しん)	Neisseria meningitidis (髄膜炎菌)		
สมอง อักเสบญี่ปุ่น (日本脳炎)	ไขเหลือง (黄熱)	พิษสุนัขบ้า (狂犬病)	ตับอักเสบ A (A型肝炎)	บาดทะยัก (破傷風)	ตับอักเสบ B (B型肝炎)
โปลิโอ (ポリオ)	อีสุกอีใส (水痘)	ไขหวัดใหญ่ (インフルエンザ)	คางทูม (流行性耳下腺炎)	มาลาเรีย (ยาป้องกัน) (マラリア 予防薬)	BCG (BCG)

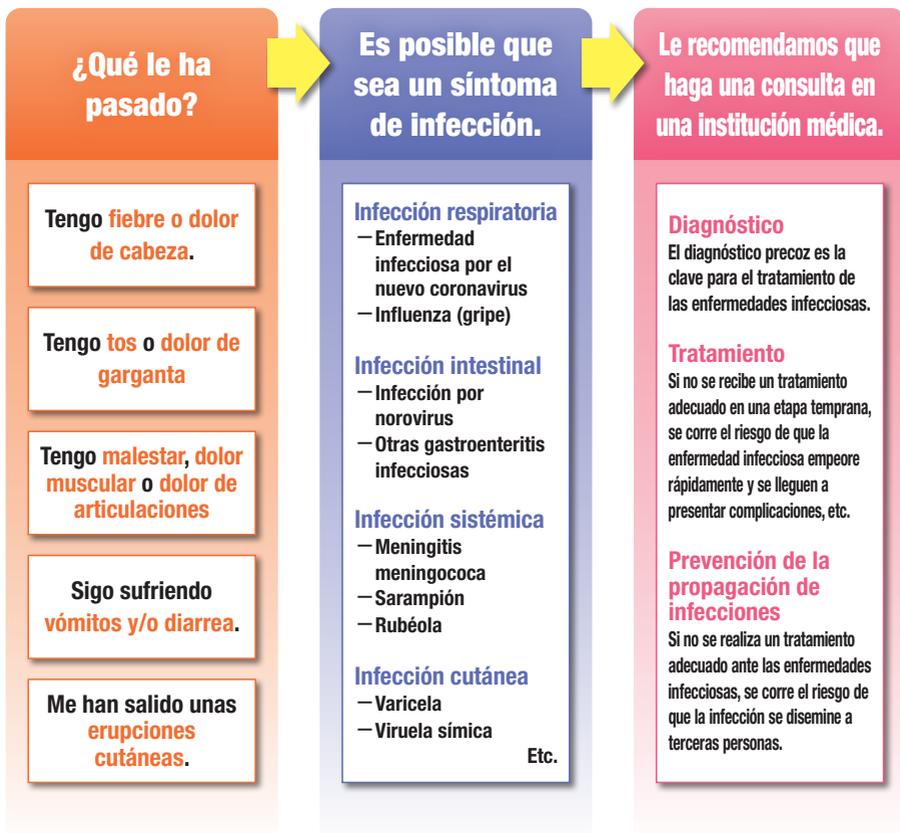
### ● อื่นๆ (その他)

มีผู้ร่วมเดินทาง (同行者がいる)	ผู้ร่วมเดินทางมีอาการเช่นเดียวกัน (同行者に同じ症状がある)
ภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาได้สัมผัสกับสัตว์ (นก/ลูกตุ๊ก/อื่นๆ) (2週間以内に動物との接触があった (鳥/ラクダ/その他))	ถูกแมลงกัดต่อย (虫に刺された)

นอกจากนี้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าให้ทราบ ในกรณีที่มีข้อจำกัดเกี่ยวกับการดำรงชีวิต หรือการรักษา  
อันมีสาเหตุมาจากศาสนา เป็นต้น

ข้อมูลทั้งหมดในแผนพับนี้คือข้อมูลของเดือนพฤษภาคม 2023

# En caso de sentirse enfermo...



## Al toser, tome las siguientes precauciones:

Si tiene tos o estornudos, tenga en cuenta las siguientes 3 consideraciones para prevenir la infección a los que están a su alrededor.

- 1 Cuando tiene síntomas de tos y/o estornudos, póngase una mascarilla.**
- 2 Al toser o estornudar, cubra su boca y su nariz con un pañuelo desechable de papel.**
- 3 Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con la manga. (solamente cuando sea algo repentino)**



\*Las mascarillas se pueden conseguir en farmacias o tiendas de conveniencia, etc.

# Situación actual de las enfermedades infecciosas en Japón

日本語

English

简体中文

繁體中文

한국어

ภาษาไทย

Español

やさしい日本語

## En Japón se propagan, a lo largo del año, diversas enfermedades infecciosas.

### Ejemplos de las principales enfermedades infecciosas:

- Enfermedad infecciosa por el nuevo coronavirus
  - Época de epidemia: a lo largo de todo el año
  - Síntomas principales: fiebre, dolor de cabeza, malestar general, tos y dolor de garganta
- Influenza (gripe)
  - Época de epidemia: de otoño a invierno (principalmente de diciembre a marzo).
  - Síntomas principales: fiebre de más de 38°C, dolor de cabeza, dolor de articulaciones, dolor muscular, malestar general, etc.
- Gastroenteritis infecciosas tales como el norovirus
  - Época de epidemia: de otoño a invierno (principalmente de noviembre a febrero).
  - Síntomas principales: diarrea, náuseas, vómito, dolor de vientre y fiebre.

Además de las descritas arriba, se propagan a lo largo del año otras diversas enfermedades infecciosas.

Reúna con anticipación las informaciones necesarias, y tome las siguientes medidas de prevención: lavado frecuente de las manos, uso de mascarilla, y tomar en cuenta las precauciones necesarias a la hora de toser.

A la hora de lavarse las manos, hágalo meticulosamente utilizando agua corriente y jabón.

**En caso de sospecha de alguna enfermedad infecciosa, no dude en acudir a algún centro hospitalario.**

## Tenga cuidado con las infecciones de transmisión sexual.

En los últimos años, se ha dado un incremento agudo en la incidencia de sífilis; específicamente en Tokio, el número de casos se ha multiplicado por 12.4 veces en los últimos 10 años, desde 297 casos en el año 2012 hasta 3,677 casos en el 2022. Por otra parte, el número de nuevas detecciones de VIH / SIDA en Tokio es de aproximadamente 300 casos años recientes.

**Evite tener relaciones sexuales sin protección con múltiples parejas, y procure el uso del condón (preservativo) para una prevención más eficaz.**

## Para conseguir información sobre la incidencia de enfermedades infecciosas

- Sobre la situación en Tokio puede consultar el sitio web de: Centro Metropolitano de Vigilancia de Enfermedades Infecciosas de Tokio (hay información en inglés)

<https://translate.google.co.jp/translate?sl=ja&tl=en&u=http%3A%2F%2Fidsc.tokyo-eiken.go.jp%2F>



- Sobre la situación en todo el país puede consultar el sitio web de: Centro de Vigilancia de Enfermedades Infecciosas del Instituto Nacional de Enfermedades Infecciosas (hay información en inglés)

<http://www.nih.go.jp/niid/en/>



# Para buscar instituciones médicas

Mediante llamadas telefónicas o vía internet, se puede buscar información sobre instituciones médicas, especificando el área, la especialidad médica, el idioma requerido, etc.

## Búsqueda de instituciones médicas por llamada telefónica (consulta telefónica en idioma extranjero)

En el siguiente cuadro se indican centros de atención telefónica que brindan información acerca de: instituciones médicas donde atienden en idioma extranjero, y el sistema de servicios médicos en Japón.

Denominación del Centro	Teléfono	Idiomas Disponibles	Horario de Atención
Servicio de consulta en idiomas extranjeros del Centro Metropolitano de Información Médica y de Salud de Tokio	03-5285-8181	Inglés, chino, coreano, tailandés y español	Todos los días de 9:00 a 20:00

## Sitios web útiles para conseguir información sobre instituciones médicas

- Centro Metropolitano de Información Médica y de Salud de Tokio (información en inglés)

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



- Lista de instituciones médicas competentes para recibir a turistas extranjeros (información en inglés)

[http://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi\\_guide.html](http://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html)



- \* También tiene información sobre seguros para viajes. Para su tranquilidad durante el viaje, prepárese para cualquier eventualidad.

- Sitio web de instituciones médicas en las que se pueden realizar consultas en relación con la viruela símica

<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/kansen/saroutou.html#cms5208E>



\*Dependiendo del centro médico, en algunos casos requerirá reservación, y/o conseguir un intérprete, o pagar por el servicio de intérprete.

\*Dependiendo del centro médico, es posible que no puedan atender las consultas telefónicas en idiomas que no sean el japonés.

\*Ante cualquier inquietud en relación a la atención médica, consulte a los centros de información telefónica arriba mencionados, o solicite ayuda a alguna persona cercana que hable el idioma japonés.

## Otras maneras de lograr el acceso a instituciones médicas



**Recepción o servicio de conserjería del hotel**

Explique sus síntomas para que le indiquen algún hospital.



**Centros de información de turismo**

Le podrán guiar a un hospital cercano.



**Seguros de viaje**

Si está afiliado a un seguro de viaje, llame a su compañía de seguros para que le indiquen algún hospital al que pueda acudir.

# Cómo recibir tratamiento médico

## [Para ponerse en contacto con instituciones médicas]

- Llame por teléfono a las instituciones médicas para confirmar la manera de realizar la consulta y recibir instrucciones.
- Use como referencia la página 5 y comuníqueles la edad de la persona que irá a la consulta, qué síntomas tiene y desde cuándo empezó a tener esos síntomas.
- Compruebe con antelación si el hospital al que va a ir acepta tarjetas de crédito. Si no acepta tarjetas de crédito, prepare dinero en efectivo con antelación.

\*Cuando vaya a una institución médica, asegúrese de que no solo el propio paciente, sino también sus acompañantes lleven mascarilla durante la visita.

## [Para recibir atención médica]

- Primeramente haga los trámites necesarios en la recepción del centro médico.
  - Rellene el cuestionario médico. (Durante este tiempo, es posible que tenga que rellenar un cuestionario médico.)
  - Espere en la antesala (sala de espera).
  - Cuando sea llamado por su nombre, pase al consultorio donde recibirá la atención necesaria. Según sea necesario, le realizarán los exámenes y/o los tratamientos que se requieran.
  - Una vez finalizada la consulta, regrese a la antesala y espere hasta ser llamado de nuevo.
  - Cuando sea llamado, reciba la prescripción o receta médica y pague el costo de la atención recibida.
- Si bien en la mayoría de los hospitales grandes es posible pagar con tarjeta de crédito, en las clínicas u hospitales pequeños es habitual que el pago sea sólo en efectivo.

## [Para recibir medicamentos]

- Diríjase a una farmacia, presente la prescripción y compre el medicamento. En algunos centros médicos, podrá recibir los medicamentos ahí mismo sin que tenga que acudir a una farmacia.

\*Ante cualquier duda o inquietud, consulte a los centros de información telefónica indicados en la página 3, o solicite ayuda a alguna persona cercana que hable el idioma japonés.

## Para un diagnóstico preciso, es importante lograr una buena comunicación con el médico.

- En la página siguiente, se dispone la descripción de síntomas y de enfermedades, para que usted pueda comunicarse con el personal médico mediante el señalamiento de los términos escritos.
- En el sitio web indicado abajo, podrá encontrar cuestionarios médicos en diversos idiomas. Según sea su necesidad, puede utilizarlos para informar al médico sobre sus síntomas, etc.

### ● Cuestionarios Médicos Multilingües

(Elaborado por la ONG Comunidad Internacional Hearty Konandai y la fundación de interés público Fundación Internacional de Kanagawa)  
<http://www.kifjp.org/medical/>



\*En algunos centros médicos, no le podrán atender aun cuando usted disponga de la hoja para señalar los síntomas o el cuestionario médico multilingüe.

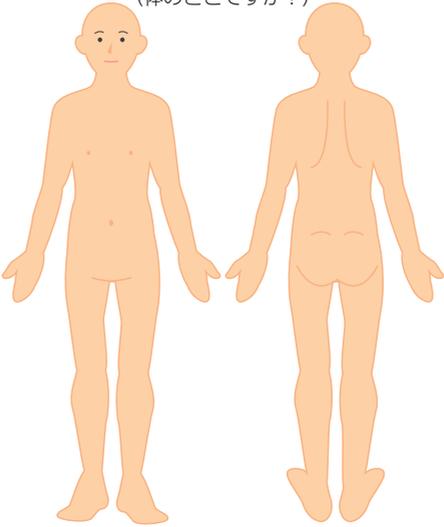
# Descripción de síntomas y nombres de enfermedades

Durante la consulta médica, utilice esta hoja para señalar los términos que necesite transmitir.

\*En algunos centros médicos, es posible que dispongan de herramientas propias para la comunicación.

\*En algunos centros médicos, no podrán brindarle atención aunque usted disponga de esta hoja.

## ¿Qué síntomas tiene usted? (どんな症状がありますか?)

Tengo fiebre. (熱がある)	¿En qué parte del cuerpo? (体のどこですか?)	Tengo tos. (咳が出る)		
Tengo erupciones cutáneas. (発疹が出た)		Tengo flemas. (痰が出る)		
He vomitado. (吐いた)		Tengo mocos. (鼻水が出る)		
Diarrea (下痢)		Estornudos (くしゃみ)		
Hemorragia (出血)		Entumecimiento (しびれる)		
Parálisis (麻痺)		Convulsiones (けいれん)		
Tengo dolor. (痛い)		Me ahogo. (息が苦しい)	Siento languidez. (だるい)	Tengo picor. (かゆい)

## ¿Desde cuándo? (いつからですか?)

- \_\_\_\_\_ días atrás (日前)
- \_\_\_\_\_ semanas atrás (週間前)
- \_\_\_\_\_ meses atrás (か月前)

## ¿Cuál es el grado de sus síntomas? (その症状はどの程度ですか?)



## ¿Tiene alguna enfermedad crónica, etc.? (持病等はありますか?)

Hipertensión (高血圧)	Diabetes (糖尿病)	Enfermedad cardíaca (心臓病)	Enfermedad respiratoria (呼吸器疾患)
Enfermedad de nervios craneales (脳神経疾患)	Cáncer (がん)	Enfermedad mental (精神疾患)	Epilepsia (てんかん)
Estoy con la regla / menstruación. (生理中)	Estoy embarazada. (妊娠中)	Otros (その他)	

## ¿Tiene alergia a algún medicamento o alimento?

(薬や食べ物でアレルギーはありますか?)

Medicamento (薬)	Alimento (食べ物)	Otros (その他)
--------------------	-------------------	----------------

## Para determinar la fuente de infección y prevenir la propagación de infecciones, se le puede solicitar las siguientes informaciones:

(感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。)

### ● Antecedentes de Vacunación (予防接種歴)

Enfermedad infecciosa por el nuevo coronavirus (新型コロナウイルス感染症)	Sarampión (麻疹)	Rubéola (風しん)	Meningitis meningocócica (髄膜炎菌)		
Encefalitis japonesa (日本脳炎)	Fiebre amarilla (黄熱)	Rabia (狂犬病)	Hepatitis A (A型肝炎)	Tétanos (破傷風)	Hepatitis B (B型肝炎)
Polio (ポリオ)	Varicela (水痘)	Gripe / Influenza (インフルエンザ)	Parotiditis / Paperas (流行性耳下腺炎)	Malaria (medicina preventiva) (マラリア (予防薬))	BCG (BCG)

### ● Otros (その他)

Viajo acompañado. (同行者がいる)	Mi compañero(a) también tiene los mismos síntomas. (同行者に同じ症状がある)
Tuve contacto con animales en las últimas 2 semanas. (Ave / camello / otros) (2週間以内に動物との接触があった (鳥/ラクダ/その他))	Me picó un insecto u otro tipo de animal pequeño. (虫に刺された)

En el caso de que tenga alguna limitación o restricción en relación al tratamiento o la vida cotidiana por razones religiosas o de otro tipo, comuníquelo de antemano al personal médico.

# 病気かもしれないとき

どうしましたか？

あたま いた 頭が いた 痛いです。  
そして、からだ あつ 体が あつ 熱  
いです。

のどが いた 痛いです。  
せきが で 出ます。

からだ おも 体が おも 重いです。  
からだ いた 体が いた 痛いです。

おなかの なか 中の  
ものが、口から  
くち 出ます。  
みず で 水のような うん  
ちが で 出ます。  
※うんちは おしりから  
で 出ます。

からだ あか 体に あか 赤い とこ  
ろが た たくさん  
あります。

かんせんしやう  
感染症かも  
しれません

しんがた ころ ころ なう なう いる いる す す  
新型コロナウイルス  
かんせんしやう  
感染症  
(COVID-19)

いんふる えん えん ざ ざ  
インフルエンザ  
(Influenza)

の ろ ろ う う いる いる す す かん かん せん せん しやう しょう  
ノロウイルス感染症  
(Norovirus)

かん せん せん せい せい い い ち ち やう やう えん えん  
感染性胃腸炎  
(Infectious gastroenteritis)

ずい まく まく えん えん きん きん せい せい い い まく まく えん えん  
髄膜炎菌性髄膜炎  
(Meningococcal infection)

ま しん しん  
麻疹  
(Measles)

ふう しん しん  
風しん  
(Rubella)

すい とう とう  
水痘  
(Chickenpox)

え む む ぼ ぼ つ つ く く す す  
エムボックス  
(Monkeypox)  
など

びやういん  
病院に  
行きましょう

① はや 早く びやういん 病院に い 行  
きましょう。  
い しゃ びやうき 病気を しら 調  
べてもらいましょう。

② びやうき 病気を な な お お し し  
ましょう。  
びやういん 病院に い 行 か かな  
かったら、びやうき 病気が  
もっと わ わ る る く くな  
って し し ま ま う う か かも し し  
れ  
ません。別  
びやうき 病気になる  
て し し ま ま う う く くな  
る  
ことも あ あ  
ります。

③ ほか 他の ひと 人に  
う う い い る る す す  
ウイルス (Virus) や  
さい さい きん きん  
細菌 (Bacteria) を  
あ あ げ げ な な い い よ よ う う に に し し  
ま  
しょう。  
つぎ 次 の の ぺ ペ え え じ じ  
の く ぐ ら ら の の 「 「 せ せ き き  
く し し や や み み エ エ チ チ ケ ケ ツ ツ  
(Coughing manners)  
を ま ま も も り り ま ま し し ま ま う う 。

※感染症は、ウイルス (Virus) や 細菌 (Bacteria) が 体の 中に入っ 病気になるこ  
とです。体の 中に ウイルス (Virus) や 細菌 (Bacteria) が いるときは、体が 元気  
でも 他の 人に ウイルス (Virus) や 細菌 (Bacteria) を あげる かもしれません。

## せき・くしゃみエチケット (Coughing manners) について

せきや くしゃみを するとき、3つの ことに 気をつけてください。

1 せきや くしゃみが 出るとき、マスクを つけましょう。

2 せきや くしゃみを するとき、ティッシュや 小さい  
タオルなどを 口と 鼻に つけましょう。

3 急に せきや くしゃみを するとき、うでを 口と 鼻に  
つけましょう。



マスクは、薬局や コンビニで 買うことができます。

※薬局は 薬の 店です。

日本にほんで いつ いつ どんどな びようき 病び気きが おお 多たくくなりなりますりますすか。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
<small>しんがたころなういるすかんせんしやう</small> 新型コロナウイルス感染症 COVID-19												
<small>いんふるえんざ</small> インフルエンザ Influenza												
<small>かんせんせいいちやうえん</small> 感染性胃腸炎 Infectious gastroenteritis												

最近さいきん、3つの びようき 病び気きになる人ひとが おお 多たいです。新しん型がたコこロろナなウうイいルるスす感かん染せん症しやう、  
 インいんフルふるエンえんザざ、感かん染せん性せい胃い腸ちやう炎えんです。オおレれんジじの いろ 色いろのとき、びようき 病び気きの ひと 人ひとが おお 多たくくなりなりますります。

ほほかにも いろ いろいろな びようき 病び気きが あります。病び気きにならないよように き 気きをつつけけままししょう。  
病び気きかもししれれないいときは、病び院いんに い 行いききままししょう。

性せい感かん染せん症しやうに き 気きをつつけけままししょう。

性せい感かん染せん症しやう (Sexually transmitted diseases) は かんせんしやう 感かん染せん症しやうの いつつです。感かん染せん症しやうは、  
 ウうイいルるス (Virus) や さいきん 細さい菌きん (Bacteria) が からだ 体からだの なか 中なかに はい 入はいって びようき 病び気きにななるこことで  
 す。セせツつクくス (sex) の わる 時とき、悪わるい うイいルるス (Virus) や さいきん 細さい菌きん (Bacteria) が からだ 体からだに  
 入はいって、性せい感かん染せん症しやうに なります。

梅ばい毒どく (Syphilis) が おお 多たくくななっています。梅ばい毒どくの ひと 人ひとは、2012年ねんに とうきやう 東とう京きやうで にん 297人  
 でした。2022年ねんには にん 3,677人にんでした。そしそて、300人にんぐぐららいの ひと 人ひとが、AIDS/HIVに  
 なりました。

たたくくささんんの ひと 人ひとと せつクくス (sex) を しなしないいほほううががいいです。病び気きに なららないいよ  
 うに、コンこんドどームを つか 使つかいいままししょう。

どのぐらい <sup>かんせんしょう</sup>感染症の <sup>びょうき</sup>病気の <sup>ひと</sup>人が いますか。

● 『<sup>とうきょう</sup>東京都 <sup>かんせんしょうじょうほう</sup>感染症情報 <sup>せんたあ</sup>センター』

<sup>とうきょう</sup>東京で <sup>かんせんしょう</sup>感染症が <sup>おお</sup>多いときや、<sup>おお</sup>多い <sup>ばしょ</sup>場所を <sup>し</sup>知りたいときに  
<sup>み</sup>見てください。

<sup>えいご</sup>英語で <sup>よ</sup>読むことが <sup>できます</sup>できます。

[https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/international\\_en/](https://idsc.tmiph.metro.tokyo.lg.jp/international_en/)



● 『<sup>こくりつかんせんしょうけんきゅうじよかんせんしょうえきがく</sup>国立感染症研究所感染症疫学センター』

<sup>にほん</sup>日本で <sup>かんせんしょう</sup>感染症が <sup>おお</sup>多いときや、<sup>おお</sup>多い <sup>ばしょ</sup>場所を <sup>し</sup>知りたいときに  
<sup>み</sup>見てください。

<sup>えいご</sup>英語で <sup>よ</sup>読むことが <sup>できます</sup>できます。

<http://www.nih.go.jp/niid/en/>



# どうやって 病院を 見つけますか？

でんわ インターネットで、病院を探ることができます。  
 病院を探るとき、次のことを教えてください。

- ・どこの病院を探していますか。
- ・どんな病気をなおすために医者を探していますか。
- ・あなたはどんな言葉を話すことができますか。

でんわ 病院を探るとき、ここに電話をしてください。

場所の名前	電話番号	下の言葉を話すことができます。	時間
東京都保健医療情報センター	03-5285-8181	英語、中国語、韓国語、 タイ語、スペイン語	毎日 午前9時～午後8時

日本の病院について インターネットで調べることができます。

Q. いつ、何時に、どこの病院で医者と話すことができますか。

A. <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/> で調べることができます。  
 日本語・英語・中国語・韓国語で読むことができます。



Q. 旅行で日本に来ているとき、どの病院で医者と話すことができますか。

A. [http://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi\\_guide.html](http://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html) で調べることができます。  
 日本語・英語・中国語・韓国語で調べることができます。



このウェブサイトでは、旅行保険についても調べることができます。旅行保険があると、安心です。日本で病気になったとき、病院を探すのを手伝ってもらうことができます。病気をなおすためのお金をいくらかもらうことができるかもしれません。

Q. どの病院でエムボックス (Monkeypox) について相談することができますか。

A. <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kansen/sarutou.html#cms5208E> で調べることができます。



※病院に 行く前に、予約が 必要かもしれません。

※医者 と 日本語で 話すことが 難しいとき、通訳が いるほうが いいかもしれません。

※通訳は、あなたが 日本語で 話すことが 難しいとき、他の 国の 言葉で 話します。

※通訳を お願いするとき、あなたが お金を 払うかもしれません。

※電話を するとき、病院の 人は 外国語を 話すことが できないかもしれません。

※日本の 病院に 行くことが 心配なとき、電話で 話してください。

(電話番号 03-5285-8181)

※もし 近くに 日本語が 上手な 人が いたら、手伝ってもらいましょう。

※旅行の 保険を 使うとき、2つの ことを したほうがいいです。

1. 病院に 行く前に 旅行の 会社と、保険の 会社に 電話を してください。

2. そして、「何を 準備しなくてはいけませんか。」と 聞いてください。

※旅行の 会社は、旅行の 予約を するための 会社です。

## 他に どうやって 病院を 探しますか？



\*1 ホテルの 人に 質問しましょう。

あなたが 病気かもしれないとき、ホテルの 人に 話してください。  
そして、病院の 場所を 教えてもらいましょう。



\*2 観光案内所で 質問しましょう。

観光案内所では、町について 教えてもらうことができます。町の 病院に ついて 知りたいとき、探すのを 手伝ってくれます。



\*3 海外旅行保険

海外旅行の 保険が あるとき、海外旅行の 保険の 会社に 電話を してください。病院について 教えてもらうことができます。

\*1 JIS T0103:2005 \*2 日本観光局 (Japan National Tourism Organization) \*3 観光庁 (Tourism bureau)

# 日本の 病院に 行くとき、どうしますか？

## ■病院に 電話を します。

- ① 病院に 電話を してください。そして、「けがを しました／具合が わるいです。今 病院に 行ってもいいですか。」と 質問してください。
- ② 病院の 人は 次の ことを 知りたいです。  
電話で 病院の 人に 話してください。
  - ・誰が 病気ですか／けがを しましたか。
  - ・何才ですか。
  - ・どうしましたか。(51ページを見て調べてください。)
  - ・いつから ですか。
- ③ 病院の 人に 「クレジットカード (credit card) で 払うことができますか。」と 質問してください。  
病院で クレジットカード (credit card) を 使うことが できないかもしれ ません。クレジットカード (credit card) を 使うことが できないとき、お金を 持って行ってください。

※病院に 行くときは、みんな マスクを つけてください。

## ■医者 と 話します。

- ① 受付に 行きます。
- ② 待ちます。待っているとき、問診票を 書くことが あります。  
※問診票は、医者 が あなたや 病気について 知るための 紙です。  
あなたが 問診票を 書きます。
- ③ 病院の 人が あなたの 名前を 呼びます。その後、部屋に 入ります。  
そして、医者 と 話します。
- ④ 病気について 血などを 使って 調べる ことができます。  
また、病気を なおすために 必要なことを することが あります。
- ⑤ 部屋の 外に 出ます。そして、受付の 近くで 待ちます。
- ⑥ 受付の 人が、あなたの 名前を 呼びます。処方せんを もらいます。  
そして、お金を 払います。

※処方せんは 薬を 買うための 紙です。

## ■薬を 買います。

薬局に 行きます。薬局は 薬の 店です。薬局で 受付の 人に 処方せんを  
見せます。

病院の なかに 薬局が あるときは、病院の なかで 薬を 買うことが できるか  
もしれません。

\*日本の 病院の ことで わからないときや 心配なとき、電話で 質問してください。

もし 近くに 日本語が 上手な 人が いたら、手伝ってもらいましょう。

電話番号 03-5285-8181 (47ページを 見てください。)

Q. あなたの 病気について 医者に 正しく 話しましょう。

どうやって 正しく 話しますか。

A. 51ページを 見てください。病気についての 日本語が あります。医者に 絵や

日本語を 見せながら、あなたの 体や 病気について 話してください。

A. <http://www.kifjp.org/medical/> には、外国語の 問診票が あります。

日本語で 話すことが 難しいとき、使ってください。

※問診票は、医者が あなたや 病気について 知るための 紙です。

あなたが 問診票を 書きます。

### ●外国語の 問診票

<http://www.kifjp.org/medical/>



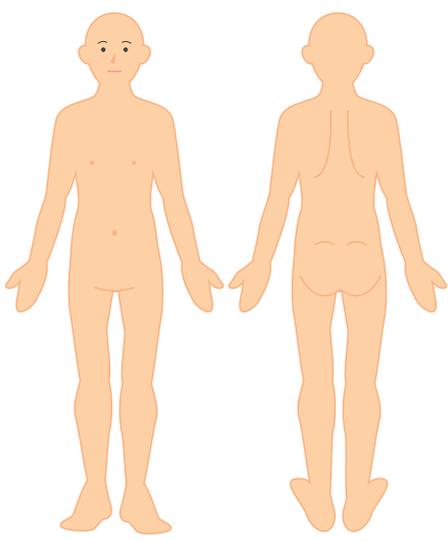
\*次のページの 絵や 外国語の 問診票を 使っても、医者と 話すことが できないことが  
あります。病気が けがが よくならないときです。また、外国語で 話すことが 難しく  
て、病気を 安全に なおすことが 難しいときなどです。

した え びょうき せつめい  
 下の 絵は、あなたの 病気や けがについて 説明する  
 ときに 使います。医者 と 話すときに 便利です。

びょういん い 行くとき、つか 使ってください。あなたの びょうき けがについて はな 話すことが むずか  
 いときに 使いましょう。

\*このページの 絵や べいじの え 外国語の がいこくご 問診票を つか 使っても、医者 と 話すことが できないことが  
 あります。びょうき けがが よくならないときです。また、外国語で がいこくご 話すことが むずか  
 病気を 安全に なおすことが 難しいときなどです。

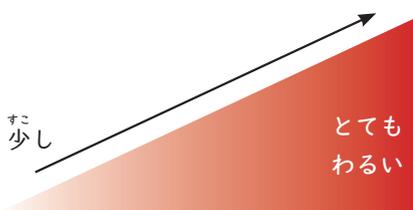
## どうしましたか？

<p>ねつ 熱が あります。          からだ 体が 熱いです。</p>	<p>からだ 体の どこですか？</p> 	<p>せきが 出ます。</p>
<p>からだ 体に 赤い          ところが たくさん          あります。(発疹)</p>		<p>たんが 出ます。</p>
<p>た 食べたものが、          口から 出ました。</p>	<p>はなみず 鼻水が 出ます。</p>	
<p>ち 血が 出ました。          血が 出ています。</p>	<p>くしゃみが 出ます。</p>	
<p>みず 水のような          うんちが 出ます。          ※うんちは、おしりから 出ます。</p>	<p>いた 痛いことや かゆいことが          わかりにくいです。          (しびれる)</p>	
<p>うご 動きません。          いた 痛いことや、かゆいことが          わかりません。(まひ)</p>	<p>からだ 体が 小さく          たくさん 動きます。          (けいれん)</p>	
<p>いた 痛いです。</p>	<p>むね 胸が 痛いです。          こきゅう 呼吸が 難しいです。          (くるしい)</p>	<p>げんき 元気が なくて、          うご 動きたくないです。          (だるい)</p>
<p>かゆいです。</p>		

いつからですか？

- \_\_\_\_\_ にちまえ  
日前
- \_\_\_\_\_ しゅうかんまえ  
週間前
- \_\_\_\_\_ げつまえ  
か月前

どのくらい ですか？



びょうき 病気が ありますか？ その びょうき 病気を なおすために、くすり 薬を の 飲んだり、  
いしや 医師と はな 話したりしなくてははいけませんか？

こうけつあつ  
高血圧  
(Hypertension)

どうようびょう  
糖尿病  
(Diabetes)

しんぞうびょう  
心臓病  
(Heart disease)

こきゅうきしつかん  
呼吸器疾患  
(Respiratory diseases)

のうしんけいしつかん  
脳神経疾患  
(Cranial nerve disease)

がん  
(Cancer)

せいしんしつかん  
精神疾患  
(Mental illness)

てんかん  
(Epilepsy)

ほか びょうき  
他の 病気

じよせい おし  
女性は 教えてください。

せいり  
生理  
(Menstruation)

にんしん  
妊娠  
(Pregnant)

あれるぎい  
アレルギー (Allergy) は ありますか？ どんな あれるぎい  
アレルギー (Allergy) ですか？

くすり  
薬

たべ もの  
食べ物

ほか もの  
他の もの

※ あれるぎい (Allergy) は、たべ もの 食べ物や くすり 薬で ぐあい 具合が わるくなることです。たと 例え、からだ からだ  
がかゆくなったり、からだ 体が あか 赤くなったり、おなか が いた 痛くなったりします。

ワクチン (vaccine) を 注射 (ちゅうしゃ) しましたか？

しんがたころなういるすかぜんせう 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	ましん (Measles)	ふう 風しん (Rubella)	ずいまくえんきん 髄膜炎菌 (Meningococcus)		
にほんのうえん 日本脳炎 (Japanese encephalitis)	おうねつ 黄熱 (Yellow fever)	きょうけんびよう 狂犬病 (Rabies)	がたかんえん A型肝炎 (Hepatitis A)	はしようふう 破傷風 (Tetanus)	がたかんえん B型肝炎 (Hepatitis B)
ぼりお ポリオ (Polio)	すいとう 水痘 (Chickenpox)	いんふるえんざ インフルエンザ (Influenza)	りゅうこうせいじかせんえん 流行性耳下腺炎 (Mumps)	まらりあ マラリア (Malaria)	BCG (BCG)

医師 (いしや) は、下の 質問 (しつもん) も するかもしれません。

Q. だれ (だれ) と いっしょ (いっしょ) に りょこう (りょこう) を していますか。

Q. その ひと (ひと) は げんき (げんき) ですか。あなたと おなじ (おなじ) びょうき (びょうき) が ありますか。

Q. しゅうかんまえ (しゅうかんまえ) から きょう (きょう) 今日 (けふ) の あいだ (あいだ) 動物 (どうぶつ) を さわ (さわ) 触 (さわ) りましたか。  
どんな (どんな) どうぶつ (どうぶつ) に さわ (さわ) 触 (さわ) りましたか。

Q. おし (おし) 虫 (むし) が あなたを さ (さ) 刺 (さ) しましたか。

しゅうきよう (しゅうきよう) 宗教 (religion) などの りゆう (りゆう) 理由 (reason) で、とくべつ (とくべつ) 特別な (special) ことが ひつよう (ひつよう) 必要 (necessary) ですか。たど (たど) 例 (example) えば、た (た) 食物 (food) や い (い) の お祈 (いの) り、いしや (いしや) 医師 (doctor) などの せいべつ (せいべつ) 性別 (gender) についてです。ひつよう (ひつよう) 必要 (necessary) なときは、びょういん (びょういん) 病院 (hospital) に い (い) 行く (going) 前に まえ (まえ) 教 (おし) えてください。

この ほん (ほん) 本 (book) の じょうほう (じょうほう) 情報は、2023年5月 (ごがつ) の とき (time) の ものです。



令和6年3月発行

登録番号 (5) 129

編集・発行 東京都保健医療局感染症対策部防疫課

住所 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03-5320-4088

翻訳 株式会社アーバン・コネクションズ (英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)  
一般社団法人やさしいコミュニケーション協会 (やさしい日本語)

デザイン 鶴川印刷株式会社

監修 株式会社アーバン・コネクションズ (英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)  
一般社団法人やさしいコミュニケーション協会 (やさしい日本語)