Gabay para sa Mga Serbisyo ng Ambulansya

救急車利用ガイド タガログ語版

Pakitawagan ang "119" kung kailangan mo ng serbisyo ng ambulansya

救急車が必要なときは「119」に電話をしてください。

Ipinapaliwanag ng gabay na ito kung paanong gumamit ng mga serbisyo ng ambulansya sa Japan at anong dapat mong tandaan kapag gumamit ka nito.
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。

- ◯ Paano tumawag ng ambulansya 救急車の呼び方 ······ 2, 3
- ◯ Mga halimbawa ng mga senyales at sintomas na kailangan ng mga serbisyo ng ambulansya (Matanda at Bata) ······ 4, 5
  救急車が必要な症状（大人と子ども）
- ◯ Ano ang Heat illness? 熱中症とは ······ 6, 7
- ◯ Ilang payo sa pagtawag ng ambulasya 救急車を呼ぶときのポイント ······ 8

※ Available ang serbisyo ng ambulansya para sa sinumang nasa Japan.

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

Ahensiya ng Pamamahala sa Sunog at Sakuna

FDMA 住民とともに

http://www.fdma.go.jp/
(Pakitingnan ang aming website)

Paano tumawag ng ambulansya　救急車の呼び方

Pagkatapos matanggap ang tawag sa 119, tatanungin ka ng dispatcher tungkol sa ilang impormasyon na kailangan para mai-dispatch ang ambulansya. Kung malubha ang sitwasyon, idi-dispatch ang ambulansya bago pa itanong ang lahat ng katanungang ito.

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。

※ Mangyaring humingi ng tulong sa pagtawag kung may mga taong marunong magsalita ng Japanese na malapit sa iyo.

※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。

Mangyaring manatiling kalmado at dahan-dahang sumagot. あわてず、ゆっくりと答えてください

1 Sabihin sa dispatcher na ikaw ay nasa isang medikal na emerhensiya. 救急であることを伝える

Kapag tumawag ka sa 119, sabihin muna sa operator na may emerhensiyang medikal ka. Pwede kang tumawag sa 119 gamit ang mobile phone, PHS, fixed telephone o pampublikong telephone.

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 Sabihin sa operator ang lokasyon ng emerhensiya. 救急車に来てほしい住所を伝える

Pakisabi ang lugar kung nasaan ka. Kung hindi mo alam ang address, maglarawan ng gusaling nasa malapit o interseksyon bilang palatandaan.

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 Sabihin ang iyong sintomas. 具合の悪い方の症状を伝える

Sabihin ang iyong sintomas at kung kailan nagsimula ang mga ito.

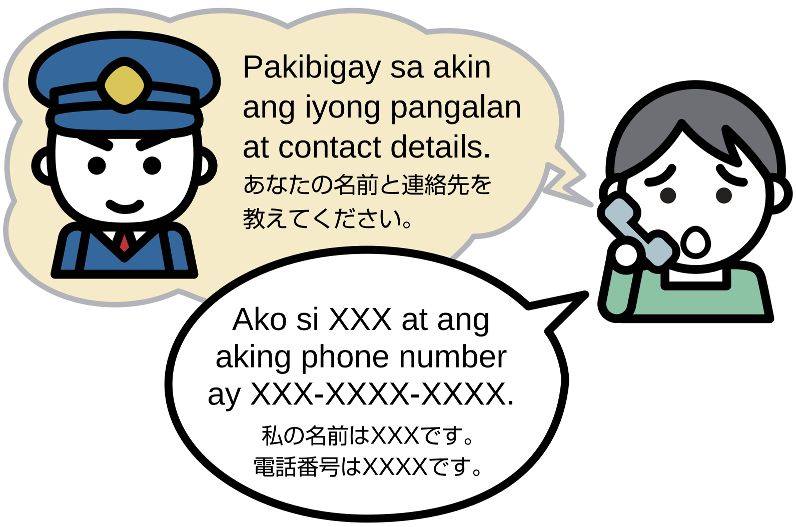
誰が、いつから具合が悪くなったかを伝えてください

4 Sabihin ang iyong edad. 年齢を教える

Kung hindi ikaw ang pasyente, at tumatawag ka lang para sa iba, sabihin sa operator kung ilang taon na ang pasyente.

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 Ibigay ang iyong pangalan at contact details. あなたの名前と連絡先を伝える



Ibigay ang iyong pangalan at phone number, para matawagan ka nila kahit matapos ang tawag sa 119.
Maaari kang kontakin ng crew kapag hindi nila mahanap ang iyong lokasyon.

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。

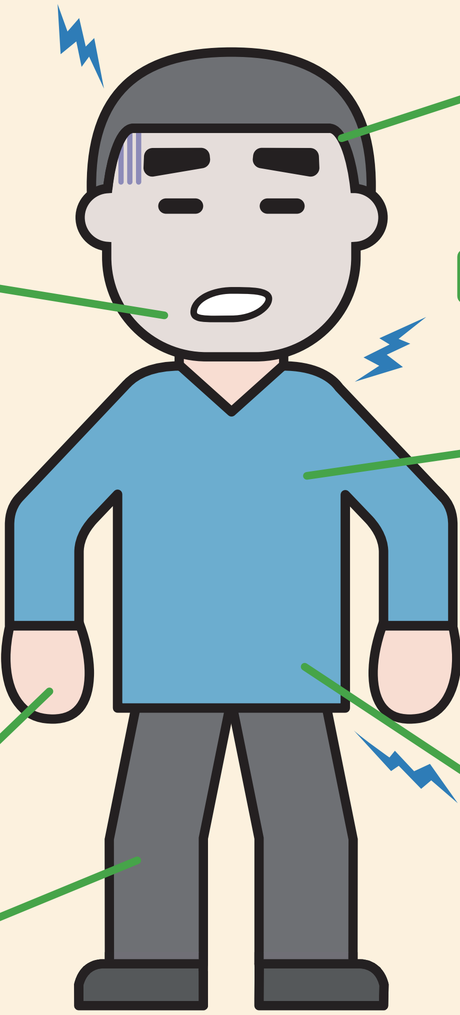
※ Bilang dagdag dito, maaari kang hingan ng dispatcher ng iba pang detalye at impormasyon tungkol sa medikal na kondisyon mo o ng pasyente. Pakibigyan sila ng pinakamaraming impormasyong hanggat maaari.

※ Ang daloy na ipinakikita sa itaas ay isa sa mga pinakakaraniwang kaso ng pakikipagkomunikasyon sa mga operator ng “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。

Huwag mag-atubiling tumawag ng ambulansya kung mayroon kang alinman sa mga sumusunod na kondisyon.
重大な病気やけがの可能性があります!

Matanda 大人



Mukha 顔

- Nahihirapang igalaw o nangingimay ang kalahating bahagi ng iyong mukha
  顔半分が動きにくい、または、しびれる
- Hindi pantay ang mukha kapag ngumingiti
  ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- Nabubulol o hindi maayos ang pananalita
  ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- Hirap makakita
  見える範囲が狭くなる
- Nagdodoble ang paningin
  突然、周りが二重に見える
- Halatang may sakit
  顔色が明らかに悪い

Mga braso at binti 手・足

- Biglaang pangingimay
  突然のしびれ
- Biglaang panghihina ng iyong binti at/o braso sa isang bahagi
  突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

Ulo 頭

- Biglaan at labis na pananakit ng ulo
  突然の激しい頭痛
- Biglaang mataas na lagnat 突然の高熱
- Matinding pagkahilo na nangangailangan ng tulong para makatayo
  支えなしで立てないぐらい急にふらつく

Dibdib at likod 胸や背中

- Biglaan at labis na kirot 突然の激痛
- Biglaang pagkahapo o kahirapang huminga
  急な息切れ、呼吸困難
- Nakakaramdam ng paninikip ng dibdib nang ilang minuto
  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
- Kumakalat na pananakit 痛む場所が移動する

Tiyan おなか

- Biglaan at labis na pananakit ng tiyan
  突然の激しい腹痛
- Tuloy-tuloy at matinding pananakit ng tiyan
  激しい腹痛が持続する
- Pagsusuka ng dugo 血を吐く
- Dugo sa dumi
  便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

Hindi normal na kalagayan ng pag-iisip 意識の障害

- Walang malay (hindi tumutugon) o pagkatuliro
  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）
- Labis na pagkapagod ぐったりしている

Seizure/Kombulsyon けいれん

- Tuloy-tuloy na kombulsyon けいれんが止まらない
- Walang malay kahit natapos na ang kombulsyon
  けいれんが止まっても、意識がもどらない

Trauma/Paso けが やけど

- Trauma na may matinding pagdurugo
  大量の出血を伴うけが
- Matinding pagkasunog 広範囲のやけど

Pagduduwal 吐き気

- Matinding pagduduwal nang may malamig na pagpapawis
  冷や汗を伴うような強い吐き気

Paglunok 飲み込み

- Dyspnea nang may pagkaing nakabara sa lalamunan
  食べ物をのどにつまらせて苦しい
- Walang malay matapos na makalunok ng isang bagay
  変なものを飲み込んで意識がない

Aksidente 事故

- Aksidente sa trapiko nang may banggaan na mataas ang enerhiya 交通事故にあった（強い衝撃を受けた）
- Muntik nang malunod 水におぼれている
- Nahulog mula sa mataas na lugar 高いところから落ちた

◎ Anumang iba pang sitwasyon kung saan hindi normal o hindi karaniwan ang kondisyon ng pasyente.
その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

Huwag mag-atubiling tumawag ng ambulansya kung mayroon kang alinman sa mga sumusunod na kondisyon.
こんなときには すぐに119番

Bata (wala pang 15 taong gulang)
こども（15歳以下）

Mukha 顔
- Nangingitim ang labi
  くちびるの色が紫色
- Halatang may sakit
  顔色が明らかに悪い

Dibdib 胸
- Matinding pag-ubo at/o pagkahingal
  激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- Mahinang paghinga
  呼吸が弱い

Mga braso at binti 手・足
- Paninigas ng binti at/o braso
  手足が硬直している

Ulo 頭
- Sumasakit ang ulo nang may nangyayaring kombulsyon/seizure
  頭を痛がって、けいれんがある
- Tuloy-tuloy na pagdurugo, pagkawala o abnormalidad ng malay at abnormal na kalagayan ng pag-iisip dahil sa malakas na pagtama ng ulo sa isang bagay
  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

Tiyan おなか
- Matinding pagtatae o pagsusuka, hindi kumakain o umiinom, abnormal na kalagayan ng pag-iisip
  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
- Nahihirapan sa matinding pananakit ng tiyan
  激しいおなかの痛みで苦しがる
- Tuloy-tuloy na nagsusuka
  嘔吐が止まらない
- Madugong dumi
  便に血がまじった

Abnormal na kalagayan ng pag-iisip 意識の障害
- Walang malay (walang tugon) o pagkatuliro
  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）

Seizure けいれん
- Tuloy-tuloy na seizure
  けいれんが止まらない
- Walang malay matapos mag-seizure
  けいれんが止まっても、
  意識がもどらない

Paglunok 飲み込み
- Walang malay matapos na makalunok ng isang bagay
  物をのどにつまらせて、
  呼吸が苦しい、意識がない

Urticaria じんましん
- Matinding pagpapantal sa buong katawan o pamumutla ng mukha matapos makagat ng insekto
  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

Pagkasunog やけど
- Matindi at masakit na pagkasunog
  痛みのひどいやけど
- Matinding pagkasunog
  広範囲のやけど

Aksidente 事故
- Aksidente sa trapiko na may banggaang mataas ang enerhiya
  交通事故にあった（強い衝撃を受けた）
- Muntik nang malunod 水におぼれている
- Nahulog mula sa mataas na lugar
  高いところから落ちた

Sanggol na wala pang 3 buwang gulang 生まれて3カ月未満の乳児
- May problema sa isang sanggol
  乳児の様子がおかしい

◎ Sa kalagayan na matagpuan ng mga magulang na hindi normal o hindi karaniwan ang kondisyon ng mga bata.
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

<Para sa Iyong Impormasyon> Paano Mapipigilan ang Heat Illness 熱中症を防ぐ方法

Napakaumido at napakainit sa panahon ng tag-init sa Japan, at minsan ay lumalampas ang temperatura nang 35°C(95F). Bilang resulta, **mahigit 40,000 katao** ang kagyat na dinadala sa mga ospital dahil sa **"heat illness"** taun-taon. Dapat kang mag-ingat nang mabuti bago ka pa magkaroon ng **heat illness.**

日本の夏は湿度が高く非常に暑いです。時には35℃（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。

Ano ang Heat Illness? 熱中症とは？

Ang sintomas ng heat illness ay mataas na temperatura ng katawan, pagkahilo, karamdaman, seizure, at abnormal na kalagayan ng pag-iisip. Dahil binabasag ng mataas na temperatura ang balanse ng tubig at asin (sodium) sa iyong katawan, hindi mo makokontrol ang temperatura ng iyong katawan at magkakaroon ka ng heat illness.

Maaaring mangyari ang mataas na temperatura at pagkaumido kahit sa loob ng bahay, na siyang nagpapahirap para mailabas ang init mula sa katawan. Kaya kailangan mo pa ring mag-ingat para hindi ka magkaroon ng heat illness kahit nasa bahay ka.

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。

Ang mga punto ng pag-iwas sa heat illness 熱中症予防のポイント

☺ **Madalas na itsek ang temperatura ng iyong silid!**
Nirerekomenda naming na ilagay ang temperature sa iyong kwarto.
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。

☺ **Gumamit ng airconditioner o fan para mapanatiling mas mababa sa 28°C (82F) ang temperatura ng silid!**
室温が28℃（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！

☺ **Uminom ng tubig kahit hindi ka nauuhaw!**
のどが渇いていなくても水分補給をしてください！

☺ **Magsuot ng maginhawa at maluluwag na damit at gumamit ng mga pananggalang sa init kapag lalabas ka!**
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！

☺ **Magpahinga nang mabuti at huwag masyadong magpagod!**
無理をせず、適度に休憩をとってください！

☺ **Kumain ng balansyadong pagkain at panatilihing malusog ang pangangatawan!**
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！

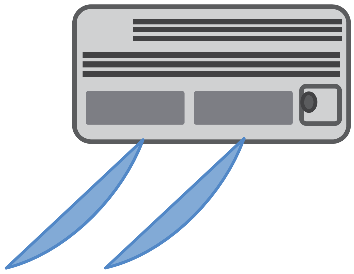
✚ Paunang Lunas para sa Heat Illness 熱中症の応急手当 ✚

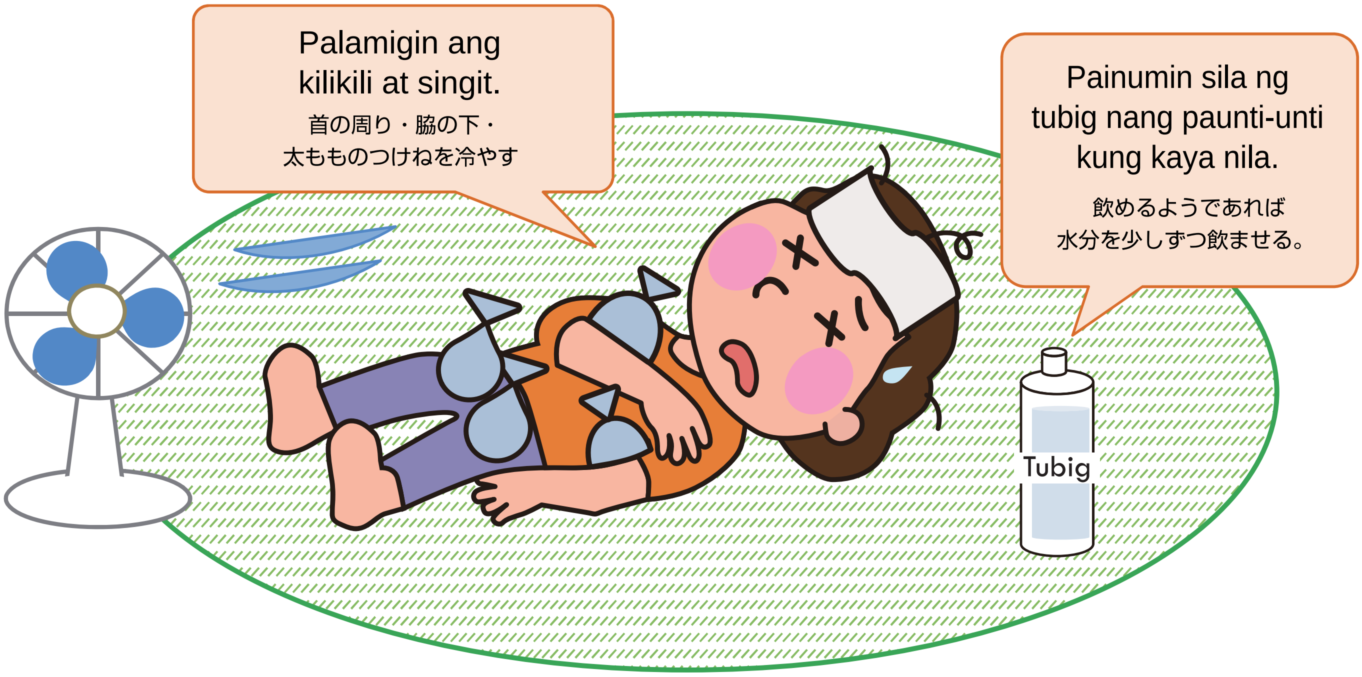
✚ **Ilipat ang mga pasyente sa mas malamig na espasyo, luwagan ang kanilang mga damit, at ihiga sila.**

患者を涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

✚ **Buksan ang airconditioner at itutok ang hangin sa kanila gamit ang fan para mapalamig ang kanilang katawan.**

エアコン、扇風機をつけて体を冷やす





Sakaling may malubhang karamdaman o isa itong bata, mangyaring kumonsulta sa inyong doktor para makahingi ng payo tungkol sa pag-iwas sa **heat illness**.

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。

Mangyaring tumawag ng ambulansya nang hindi nag-aatubili sa ilalim ng mga kalagayang ito.

このような時は、迷わずに救急車を呼びましょう

※ Pakihiling sa kanila na tulungan kang tumawag kung may mga taong nagsasalita ng Japanese sa paligid mo.

※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。

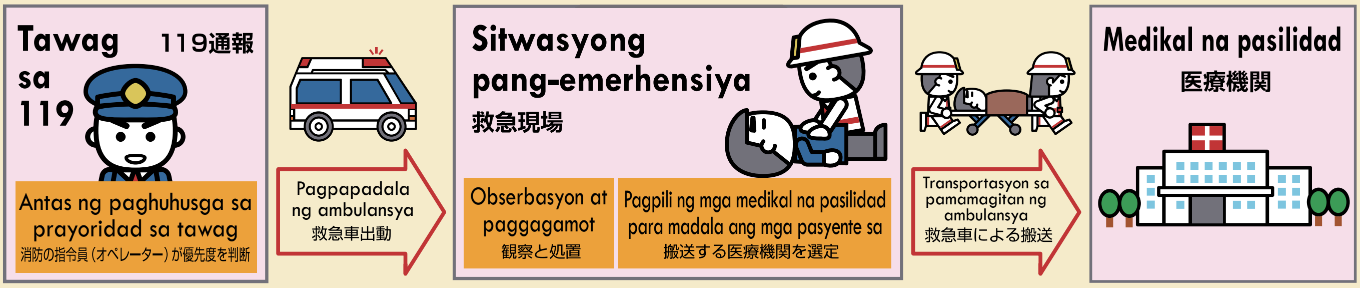
○ **Kapag hindi ka makainom ng tubig o makagalaw nang mag-isa dahil labis kang nanghihina o nananamlay.**
自分で水が飲めない場合、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。

○ **Kapag nakakita ka ng mga taong may sintomas tulad ng walang (o hindi tuloy-tuloy) malay o nagkokombulsyon ang buong katawan.**
意識がない（おかしい）全身にけいれんがある場合

Ilang tip para sa pagtawag ng ambulansya　救急車を呼ぶときのポイント

I-dial ang 119 para tumawag ng ambulansya　救急車を呼ぶときの番号は「119」です

Sistema ng transportasyong pang-emerhensiya gamit ang ambulansya (mula sa tawag sa 119 hanggang sa medikal na institusyon)
救急車による救急搬送（119通報から医療機関まで）

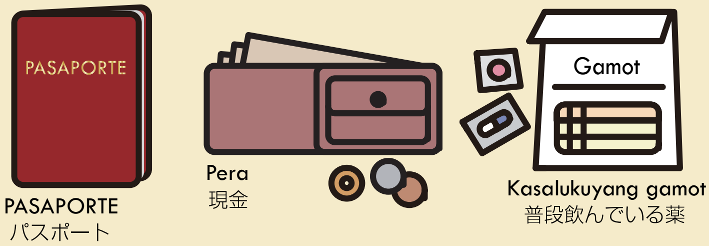


Kung pwede mong tanungin ang mga tao sa lugar, papuntahin sila sa lugar kung saan nakatakdang darating ang ambulansya. Makakatulong ito sa crew ng ambulansya para mas mabilis kang maabot.

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。

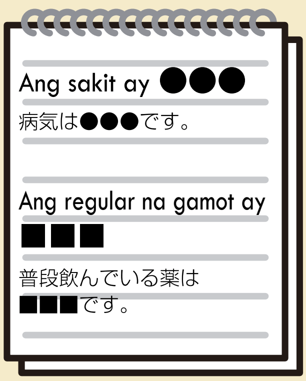
Makakatulong kung maihahanda mo ang mga sumusunod na bagay kapag tumatawag ng ambulansya.
救急車を呼んだら、このような物を用意しておくと便利です。

- Pasaporte パスポート
- Cash/Credit card (para magbayad sa ospital)
  現金/クレジットカード（病院での支払い）
- Kasalukuyang gamot
  普段飲んでいる薬



Pagdating ng ambulansya, sabihin sa team ng ambulansya ang sumusunod na impormasyon.
救急車が来たら、このようなことを伝えてください。

- Ang mga kondisyon kung saan nangyari ang aksidente o karamdaman
  事故や具合が悪くなった状況
- Anumang pagbabago bago dumating ang ambulansya
  救急隊が到着するまでの変化
- Pinakamasasakit na sintomas　最もつらい症状
- Kasaysayan ng pagkakasakit　持病
- Kasalukuyang gamot　普段飲んでいる薬



※ Makakatulong kung makakapaghanda ka ng note tungkol sa iyong kasalukuyang kalagayang medikal.

※あなたの健康状態をメモにまとめておくと便利です。