

# လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လမ်းညွှန်

## 救急車利用ガイド ビルマ語版



### လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုကို လိုအပ်ပါက “119” သို့ ဖုန်းဆက်ပါ

救急車が必要なときは「119」に電話をしてください。

ဤလမ်းညွှန်တွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၌ လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သို့အသုံးပြုရန် နည်းလမ်းနှင့် ထိုဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုရာတွင် မှတ်သားသင့်သည့် အချက်များကို ရှင်းပြထားသည်။

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。

- လူနာတင်ယာဉ်ကို ဖုန်းဆက်ခေါ်ပုံ 救急車の呼び方 ..... 2, 3
- လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုများကို လိုအပ်သည့် အရိပ်အရောင်များနှင့် လက္ခဏာများ၏ ဥပမာ (လူကြီးနှင့် ကလေး) ..... 4, 5  
救急車が必要な症状 (大人と子ども)
- အပူဒဏ်ကြောင့် ဖျားနာခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ 熱中症とは ..... 6, 7
- လူနာတင်ကားခေါ်ရန် အကြံပြုချက်အချို့ 救急車を呼ぶときのポイント ..... 8

※ လူနာတင်ယာဉ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဂျပန်နိုင်ငံရှိ မည်သူမဆို ရယူနိုင်ပါသည်။

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

လူနာတင်ယာဉ်ကို ဖုန်းဆက်ခေါ်ပုံ 救急車の呼び方

119 သို့ ခေါ်သည့်ဖုန်းကို လက်ခံရရှိသည့်အခါ အော်ပရေတာက သင့်ကို လူနာတင်ကားလွှတ်ပေးရန်အတွက် လိုအပ်သည့် မေးခွန်းတချို့ကို မေးပါမည်။ အခြေအနေက အလွန်အရေးကြီးလျှင် မေးခွန်းအားလုံးအကုန်မေးမပြီးခင် လူနာတင်ယာဉ်လွှတ်ပေးပါမည်။

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。

※ သင့်အနားဝန်းကျင်တွင် ဂျပန်စကားပြောတတ်သူများရှိလျှင် သူတို့ကိုအကူအညီတောင်း၍ ဖုန်းဆက်ခိုင်းပါ။  
 ※ 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。

စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ဖြေပါ။ あわてず、ゆっくりと答えてください

1 အော်ပရေတာကို သင် ဆေးကုသမှု အရေးပေါ်လိုအပ်ကြောင်း ပြောပါ။ 救急であることを伝える



သင် 119 ကို ဖုန်းခေါ်သောအခါ အရင်ဆုံး သင် ဆေးကုသမှု အရေးပေါ်လိုအပ်ကြောင်း အော်ပရေတာကို ပြောပါ။ မိုဘိုင်းဖုန်း၊ PHS၊ အထိုင်ဖုန်း သို့မဟုတ် အများသုံးတယ်လီဖုန်းတို့ဖြင့် 119 သို့ ဖုန်းခေါ်နိုင်ပါသည်။  
 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 အရေးပေါ်ဖြစ်နေသည့် နေရာကို အော်ပရေတာအား ပြောပါ။ 救急車に来てほしい住所を伝える



သင် ရောက်နေသည့်နေရာကို ပြောပါ။ လိပ်စာမသိလျှင် အထင်ကရ အဆောက်အအုံအဖြစ် အနီးအနားရှိ အဆောက်အအုံ သို့မဟုတ် လမ်းဆုံကို ပြောပြပါ။  
 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** သင် ဖြစ်နေသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ပြောပါ။ **具合の悪い方の症状を伝える**



သင့်ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် စဖြစ်သည့်အချိန်ကို ပြောပါ။  
 誰が、いつから具合が悪くなったかを伝えてください

**4** သင့်အသက်ကိုပြောပါ။ **年齢を教える**



သင်က လူနာမဟုတ်ဘဲ အခြားသူများအတွက် ဖုန်း ခေါ်ပေးခြင်းသာဖြစ်လျှင် အော်ပရေတာကို လူနာ၏ အသက် သို့မဟုတ် အရွယ်ပုံစံကို ပြောပြပေးပါ။  
 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** သင့်အမည်နှင့် ဆက်သွယ်ရန် အသေးစိတ်အချက်များကို ပေးပါ။ **あなたの名前と連絡先を伝える**



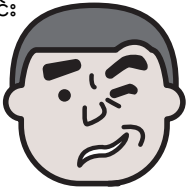
119 ဖုန်းခေါ်ပြီးသွားချိန်တွင်ပင် သင့်ကိုဆက်သွယ် နိုင်ရန် သင့်အမည်နှင့် ဖုန်းနံပါတ် ပြောပါ။  
 သင့်တည်နေရာကို ရှာမတွေ့လျှင် အဖွဲ့သားများက သင့်ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။  
 あなたのお名前と119通報後も連絡が取れる電話番号を伝えてください。場所が不明なときなど、問い合わせることがあります。

※ ၎င်းအပြင် အော်ပရေတာက သင်၏ သို့မဟုတ် လူနာ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်ပြီး နောက်ထပ် အသေးစိတ်ပြောပေးရန် အချက်အလက်များကို တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။  
 ※ အထက်တွင်ပြထားသော လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်သည် အတွေ့ရအများဆုံးသော “119” အော်ပရေတာများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။  
 ※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。

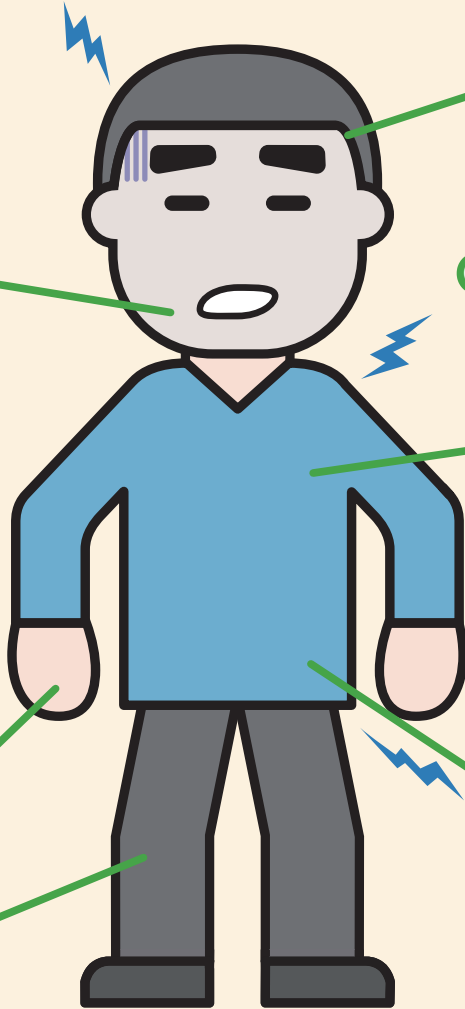
အောက်ပါအခြေအနေတစ်ခုခုကို ခံစားရလျှင် လူနာတင်ကားကို ချက်ချင်းဖုန်းခေါ်ပါ။  
重大な病気やけがの可能性あります!

မျက်နှာ 顔

- သင့်မျက်နှာတစ်ခြမ်းတွင် လှုပ်ရှားရ ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် ထုံကျင်မှုခံစားရခြင်း  
顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ပြုံးရာတွင် မျက်နှာ ရွဲ့နေခြင်း  
ニコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- စကားလုံးများ ဗလုံးဗထွေးဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ကောင်းကောင်းမပြောနိုင်ခြင်း  
ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- မျက်စိအမြင်ဝေဝါးလာခြင်း  
見える範囲が狭くなる
- အမြင်နှစ်ထပ်ဖြစ်ခြင်း  
突然、周りが二重に見える
- သိသိသာသာ ဖျားနေပုံပေါ်ခြင်း  
顔色が明らかに悪い



လူကြီး 大人



ခေါင်း 頭

- ရုတ်တရက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခေါင်းကိုက်ခြင်း  
突然の激しい頭痛
- ရုတ်တရက် အဖျားကြီးခြင်း  
突然の高熱
- မတ်တတ်ရပ်ရန် အကူအညီလိုသော ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခေါင်းမူးဝေခြင်း  
支えなしで立てないぐらい急にふらつく

ရင်ဘတ်နှင့် ကျော 胸や背中

- ရုတ်တရက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နာကျင်ခြင်း  
突然の激痛
- ရုတ်တရက် အသက်ရှူကျပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်း  
急な息切れ、呼吸困難
- မိနစ်အနည်းငယ်ကြာ ရင်ဘတ်ကို ဖိထားသလို ခံစားရခြင်း  
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
- တစ်နေရာပြီးတစ်နေရာ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း  
痛む場所が移動する

လက်နှင့်ခြေထောက်များ 手・足

- ရုတ်တရက် ထုံကျင်မှု  
突然のしびれ
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ဖက်ရှိ ခြေထောက် သို့မဟုတ် လက် သို့မဟုတ် ခြေထောက်ရော လက်ရော ရုတ်တရက် အားနည်းလာခြင်း  
突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

အစာအိမ် おなか

- ရုတ်တရက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဗိုက်အောင့်ခြင်း  
突然の激しい腹痛
- ဆက်တိုက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဗိုက်အောင့်ခြင်း  
激しい腹痛が持続する
- သွေးအန်ခြင်း  
血を吐く
- ဝမ်းထဲသွေးပါခြင်း  
便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

စိတ်မူမမှန်ခြင်း 意識の障害

- သတိလစ်ခြင်း (စကားမေးမရခြင်း) သို့မဟုတ် သတိလစ်မေ့ခြင်း  
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)
- ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း  
ぐったりしている



မအီမသာဖြစ်ခြင်း 吐き気

- ချွေးစေးများထွက်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် မအီမသာဖြစ်ခြင်း  
冷や汗を伴うような強い吐き気

လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း/တက်ခြင်း けいれん

- ဆက်တိုက် တက်နေခြင်း  
けいれんが止まらない
- အတက်ပျောက်သွားသည့်တိုင် သတိလစ်နေခြင်း  
けいれんが止まっても、意識がもどらない

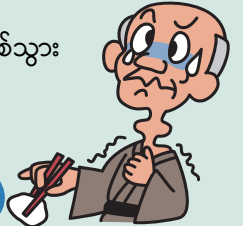
ဒဏ်ရာအနာတရ/အပူလောင်ခြင်း けが やけど

- ဒဏ်ရာရပြီး သွေးထွက်လွန်ခြင်း  
大量の出血を伴うけが
- အလွန်များသော အပူလောင်ဒဏ်ရာ  
広範囲のやけど



အစာမျိုချခြင်း 飲み込み

- လည်ချောင်းတွင် အစာကပ်နေပြီး အသက်ရှူမရခြင်း  
食べ物をのどにつまらせて苦しい
- တစ်ခုခုကို မျိုချပြီးနောက် သတိလစ်သွားခြင်း  
変なものを飲み込んで意識がない



မတော်တဆဖြစ်ခြင်း 事故

- အရှိန်ပြင်းထန်စွာ ယာဉ်တိုက်မိခြင်း  
交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- ရေနစ်၍ အသက်သေမလိုဖြစ်ခြင်း  
水におぼれている
- အမြင့်တစ်နေရာမှ ပြုတ်ကျခြင်း  
高いところから落ちた

◎ လူနာ၏ အခြေအနေ မူမမှန်သည့် သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အခြားအခြေအနေတစ်ခုခု။  
その他、いつもと違う場合、様がおかしい場合

ကလေး (အသက် 15 နှစ်အောက်)  
こども (15歳以下)

မျက်နှာ 顔

- နှုတ်ခမ်းပြာနေခြင်း  
くちびるの色が紫色
- နေမကောင်းဖြစ်နေသည်မှာ သိသာခြင်း  
顔色が明らかに悪い

ရင်ဘတ် 胸

- ချောင်းအရမ်းဆိုးနေခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ချွဲသံအရမ်းထွက်နေခြင်း  
激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- အသက်ရှူမှု အားနည်းနေခြင်း  
呼吸が弱い

လက်နှင့် ခြေထောက်များ 手・足

- လက်နှင့်/သို့မဟုတ် ခြေထောက်များ တောင့်တင်းနေခြင်း  
手足が硬直している



ဦးခေါင်း 頭

- အကြောဆွဲခြင်း/လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နေပြီး ခေါင်းကိုက်သည်ဟု ပြောခြင်း  
頭を痛がって、けいれんがある
- ဦးခေါင်းနှင့် တစ်ခုခုတို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရိုက်မိသောကြောင့် သွေးတရစ်ထွက်နေခြင်း၊ သတိမေ့နေခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းနှင့် စိတ်မူမမှန်ခြင်း  
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

အစာအိမ် おなか

- လွန်စွာ အော့အန်နေခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှော့ခြင်း၊ အစာမစားခြင်း သို့မဟုတ် မသောက်ခြင်း၊ စိတ်မူမမှန်ခြင်း  
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
- အလွန် အစာအိမ်အောင့်နေခြင်း  
激しいおなかの痛みで苦しがる
- တရစ်ပုံ အန်နေခြင်း  
嘔吐が止まらない
- သွေးဝမ်းသွားခြင်း  
便に血がまじった

● စိတ်မူမမှန်ခြင်း 意識の障害

- သတိမေ့နေခြင်း (တုံ့ပြန်မှုမရှိခြင်း) သို့မဟုတ် မေ့မြောနေခြင်း  
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)

● လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း けいれん

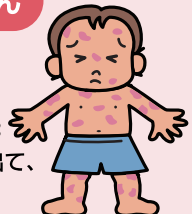
- ဆက်တိုက် လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း  
けいれんが止まらない
- လေသင်တုန်းဖြတ်ပြီးနောက် သတိမရခြင်း  
けいれんが止まっても、意識がもどらない

● မျိုချမိခြင်း 飲み込み

- တစ်ခုခုကို မျိုချမိပြီးနောက် သတိမေ့သွားခြင်း  
物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

● အင်ပျဉ်ထခြင်း じんましん

- ပိုးမွှားအကိုက်ခံရပြီးနောက် တစ်ကိုယ်လုံး အင်ပျဉ်ထလာကာ မျက်နှာဖြူဖတ်ဖြူရော်ဖြစ်နေခြင်း  
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



● အပူလောင်ခြင်း やけど

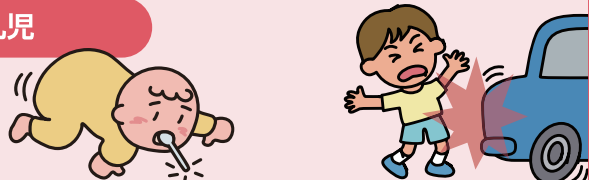
- ဆိုးဆိုးရွားရွား နာကျင်စွာ အပူလောင်ခြင်း  
痛みのひどいやけど
- အတော်လေး အပူလောင်ခြင်း  
広範囲のやけど

● မတော်တဆဖြစ်ခြင်း 事故

- အရှိန်ပြင်းထန်စွာ ယာဉ်တိုက်မိခြင်း  
交通事故にあった (強い衝撃を受けた)
- ရေနစ်၍ အသက်သေမလိုဖြစ်ခြင်း  
水におぼれている
- အမြင့်တစ်နေရာမှ ပြုတ်ကျခြင်း  
高いところから落ちた

● အသက် 3 နှစ်အောက်ကလေး 生まれて3カ月未満の乳児

- ကလေးတွင် ပြဿနာတစ်ခုခု ဖြစ်နေသည်  
乳児の様子がおかしい



◎ မိဘများအနေဖြင့် ကလေး၏ အခြေအနေမှာ မူမမှန်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်းကို တွေ့ရလျှင်။  
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

## <သင်သိထားရန်> ပူလွန်း၍ ဖျားခြင်းမှ ကာကွယ်ပုံ 熱中症を防ぐ方法

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ နွေရာသီသည် လွန်စွာ စိုထိုင်းပြီး ပူသည့်အပြင် အပူချိန်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ 35°C (95F) ကျော်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း “ပူလွန်း၍ ဖျားခြင်းကြောင့်” ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် ပို့ဆောင်ပေးရသူ 40,000 ကျော် ရှိပါသည်။ အပူမရှုပ်စေရန် ဂရုစိုက်ပါ။

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。

## အပူဒဏ်ကြောင့် ဖျားနာခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ 熱中症とは？

ပူလွန်း၍ ဖျားခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ ကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်းနှင့် စိတ်မူမမှန်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အပူချိန်မြင့်တက်ခြင်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ရေနှင့် ဆား (ဆိုဒီယမ်) အချိုးအစားမျှတမှုကို ဖြိုခွဲလိုက်သဖြင့် သင်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်ကို မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ ပူလွန်း၍ ဖျားခြင်းဖြစ်သည်။

အပူချိန်မြင့်ခြင်းနှင့် စိုထိုင်းဆမြင့်မားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အပူကို ထုတ်လွှတ်ရန် ခက်ခဲသည့် အိမ်ထဲတွင်ပင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိမ်ထဲတွင် ရှိနေသည့်တိုင် အပူမရှုပ်စေရန် ဂရုစိုက်ရပါမည်။

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。

## ပူလွန်း၍ ဖျားခြင်းမှ ကာကွယ်ရမည့် အချက်များ 熱中症予防のポイント

- ☺ သင့်အခန်းထဲရှိ အပူချိန်ကို မကြာခဏ စစ်ဆေးပါ။  
သင့်အခန်းထဲတွင် သာမိုမီတာထားရှိရန် အကြံပြုပါသည်။  
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。
- ☺ အခန်းအပူချိန် 28°C (82F) အောက် ဖြစ်စေရန် လေအေးပေးစက် သို့မဟုတ် ပန်ကာကို သုံးပါ။  
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！
- ☺ ရေမဆာသည့်တိုင် ရေသောက်ပါ။  
のどが渇いていなくても水分補給をしてください！
- ☺ အေးမြပြီး ချောင်သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ကာ အပြင်ထွက်သည့်အခါ အရိပ်ရစေသည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။  
外出の際は体をしめつけられない涼しい服装で、日よけ対策もしてください！
- ☺ လုံလောက်စွာ အနားယူပါ။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။  
無理をせず、適度に休憩をとってください！
- ☺ အာဟာရမျှတသော အစားအစာကို စားကာ ကျန်းမာအောင် နေထိုင်ပါ။  
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！



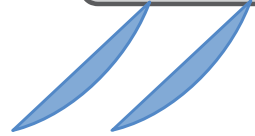
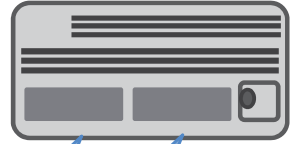
**+** ပူလွန်း၍ ဖျားခြင်းအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း **熱中症の応急手当** **+**

**+** လူနာများကို ပို၍ အေးမြသော နေရာသို့ ရွှေ့ကာ အဝတ်အစားများကို ဖြေလျှော့ကာ လူနာကို လှဲထားပါ။

患者を涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

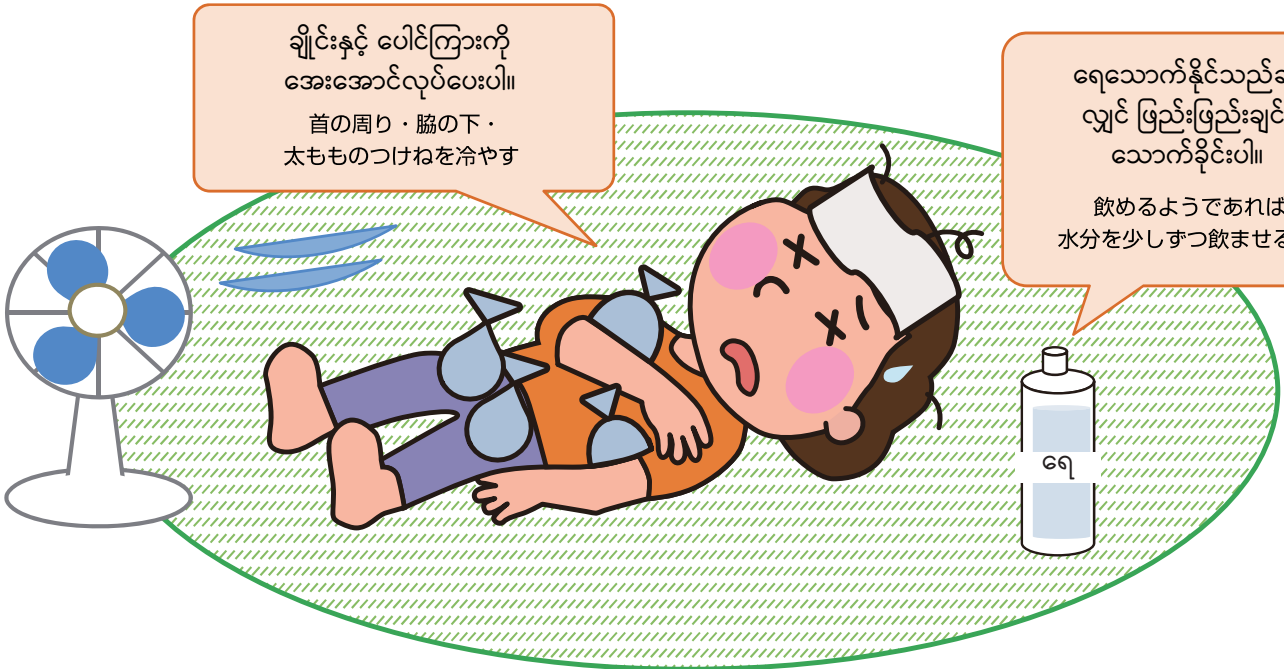
**+** လေအေးပေးစက်ကို ဖွင့်ပြီး ပန်ကာမှလာသောလေကို ခန္ဓာကိုယ်ဘက် လှည့်ကာ အေးအောင် လုပ်ပေးပါ။

エアコン、扇風機をつけて体を冷やす



ချိုင်းနှင့် ပေါင်ကြားကို အေးအောင်လုပ်ပေးပါ။  
首の周り・脇の下・  
太もものつけねを冷やす

ရေသောက်နိုင်သည်ဆိုလျှင် ဖြည်းဖြည်းချင်း သောက်ခိုင်းပါ။  
飲めるようであれば 水分を少しずつ飲ませる。



⚠️ နာတာရှည်ရောဂါ ရှိသူဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ကလေးဖြစ်နေလျှင် ပူလွန်း၍ ဖျားခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် သင်၏ မိသားစု ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး အကြံဉာဏ်ရယူပါ။  
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。

**ဤအခြေအနေများတွင် လူနာတင်ကားကို မဆိုင်းမတွ ခေါ်ပါ။**

このような時は、迷わずに救急車を呼びましょう

※ သင့်အနားဝန်းကျင်တွင် ဂျပန်စကားပြောတတ်သူများရှိလျှင် သူတို့ကို အကူအညီတောင်း၍ ဖုန်းဆက်ခိုင်းပါ။

※ 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。



- သင် ရေမသောက်နိုင်တော့လျှင် သို့မဟုတ် အလွန်အားနည်းနေပြီး သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းလျနေပြီး သင့်ကိုယ်သင် မရွှေ့နိုင်တော့လျှင်။  
**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。**
- တစ်ကိုယ်လုံး အကြောဆွဲနေခြင်း သို့မဟုတ် သတိမရှိတော့ခြင်း (သို့မဟုတ် မတည်ငြိမ်ခြင်း) ကဲ့သို့ လက္ခဏာများရှိသူကို တွေ့ရလျှင်။  
**意識がない (おかしい) 全身にけいれんがある場合**

လူနာတင်ကားခေါ်ရန် **119** ကို နှိပ်ပါ

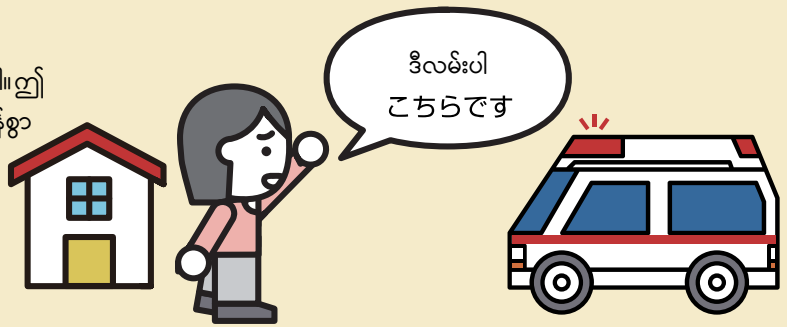
救急車を呼ぶときの番号は「119」です

လူနာတင်ကား၏ အရေးပေါ် ပို့ဆောင်ရေးစနစ် (119 မှနေ၍ ဆေးကုသ အဖွဲ့အစည်းထံ ခေါ်ပါ)  
救急車による救急搬送 (119通報から医療機関まで)



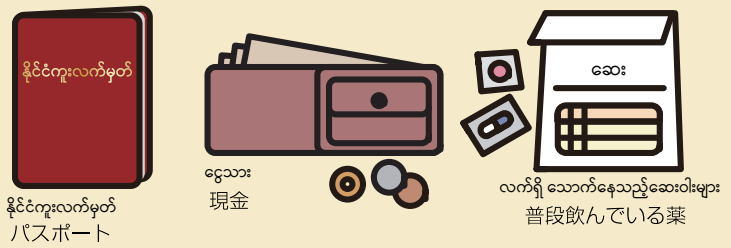
ထိုနေရာရှိ အခြားသူများကို တောင်းဆိုနိုင်သည်ဆိုလျှင် လူနာတင်ကား ရောက်ရှိမည့်နေရာသို့ ၎င်းတို့ကို သွားစောင့်ခိုင်းပါ။ ဤနည်းဖြင့် လူနာတင်ကားပေါ်ရှိ ဝန်ထမ်းများက သင့်ထံ ပိုမိုနီးကပ်စွာ ရောက်ရှိနိုင်ပေမည်။

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。



လူနာတင်ကားကို ဖုန်းခေါ်သည့်အခါ **အောက်ပါ အချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်ထားနိုင်လျှင် အထောက်အကူ ဖြစ်ပေပါသည်။**  
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。

- နိုင်ငံကူးလက်မှတ် ပาส်ပို့
- ငွေသား/ခရက်ဒစ်ကတ် (ဆေးရုံတွင် ပေးချေရန်) 現金/クレジットカード (病院での支払い)
- လက်ရှိ သောက်နေသည့်ဆေးဝါးများ 普段飲んでいる薬



လူနာတင်ကား ရောက်သည့်အခါ လူနာတင်ကားပေါ်ရှိ ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ကို **အောက်ပါ အချက်အလက်များ ပြောပြပေးပါ။**  
救急車が来たら、**このようなことを伝えてください。**

- မတော်တဆမှု သို့မဟုတ် နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အခြေအနေများ 事故や具合が悪くなった状況
- လူနာတင်ကား မရောက်ခင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အပြောင်းအလဲများ 救急隊が到着するまでの変化
- နာကျင်မှု အဖြစ်ဆုံး ရောဂါလက္ခဏာများ 最もつらい症状
- နာမကျန်းဖြစ်ပွားသည့် မှတ်တမ်း 持病
- လက်ရှိသောက်နေသည့် ဆေး 普段飲んでいる薬

Form for reporting symptoms to the ambulance crew:

- နာမကျန်းမှုမှာ ●●● ဖြစ်ပါသည်။ 病気は●●●です。
- ပုံမှန်သောက်ရန်ဆေးမှာ ■■■ ဖြစ်ပါသည်။ 普段飲んでいる薬は■■■です。

※ သင့်လက်ရှိ ဆေးကုသမှု အခြေအနေကို မှတ်စုရေးသားခြင်းသည် အသုံးဝင်ပါသည်။

※ あなたの健康状態をメモにまとめておくと便利です。