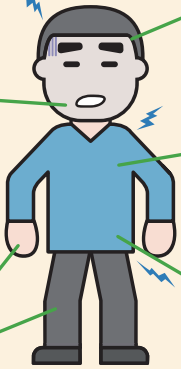


Huwag mag-atubiling tumawag ng ambulansya kung mayroon kang alinman sa mga sumusunod na kondisyon.  
重大な病気やけがの可能性がります!

**Mukha 顔**

- Nahihirapang icalaw ang nanginigmay 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 ngumingit ニックリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- Nabubulol o hindi maayos ang pananalita りがまわわにくく、うまく話せない
- Hirap makakita 見える範囲が狭くなる
- Nagdoble ang paningin 突然、物が二重に見える
- Halatang may sakit 顔色が明らかに悪い

**Matanda 大人**



**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 突然立てて歩けなくなる

**Dibdib at likod 胸や背中**

- Biglaan at labis na kirat 突然の激しい痛み
- Biglaang pagkahapo o kahirapang huminga 急に息切れ、呼吸困難
- Nakakaramdam ng paninikip ng dibdib nang ilang minuto 胸の中央が締めつけられるような痛みが2〜3分続く
- Kumakalat na pananakit 痛み場所が移動する

**Tiyan おなか**

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

**Mga braso at binti 手・足**

- Biglaang panginigmay 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

**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

**Pagduduwal 吐き気**

- Matinding pagduduwal nang may malamig na pagpapawis 冷たい嘔吐や大量の嘔吐

**Pagluonok 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む
- Walang malay matapos na makaluonok 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)
- Mumik 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

**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

● 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.  
こんなときには必ず119番

**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



**Ulo 頭**

- Sumasakit ang ulo nang may nangyayaring kumbulsyon/seizure 頭を痛がって、けいれんがある
- Tuluy-tuluy 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

**Dibdib 胸**

- Matinding pag-ubo at/o pagkahinalag 激しい咳やせーせーして呼吸が苦しそう
- Mahinang paghinga 呼吸が弱い

**Tiyan おなか**

- Matinding pagtoto o pagsusuka, hindi makakin o uminon, 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
- Nahihirapang sa matinding pananakit ng tiyan 激しいおなかの痛みで苦しがる
- Tuluy-tuluy na nagsusuka 嘔吐が止まらない
- Madugong dumit 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**

- Tuluy-tuluy 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

**Pagluonok 飲み込み**

- Walang malay matapos na makaluonok ng isang bagay 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しむ、意識がない

**Urticaria じんましん**

- Matinding pagpapantol sa buong katawan o pamumula ng mukha matapos makagat ng insekto 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなる

**Pagkasunog やけど**

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

**Aksidente 事故**

- Aksidente sa trapiko na may banggaan mataas ang enerhiya 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- Mumik 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

**Sanggal na wala pang 3 buwang gulang 生まれて3カ月未満の乳児**

- May problema sa isang sanggal 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**

Napakaimido 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 kagayat 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°C(95F)を超える場合もあり、その結果、毎年**40万人以上**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.

**Maaring 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.**

湿度や温度が高い中で、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! Nirekomenda naming na ilagay ang temperature sa iyong kwarto. 部屋の温度をご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すすめします。
- Gumamit ng airconditioner o fan para mapanatiling mas mababa sa 28°C (82F) ang temperatura ng silid! 室温が28°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!
- Uminon ng tubig kahit hindi ka nauhaw! のどが潤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 pangangalang sa init kapag lalabas ka! 外出の際は体を締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 panatilihin 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

Palamigin ang kilikili at singit.  
首の周り・顔の下・太もものつけねを冷やす

Painumin sila ng tubig nang paunti-unti kung kaya nila.  
飲めるようであれば水分を少しずつ飲ませる。

Sakaling may malubhang karamdaman o isa itong bata, mangyaring kumonsulta sa inyong doktor para-magkahingi 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ももらっておきましょう。

**Mangyaring tumawag ng ambulansya nang hindi nag-atubili sa ilalim ng mga kalagayan 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 tuluy-tuluy) malay o nagkokumbulsyon ang buong katawan. 意識がない(おかしい)全身にけいれんがある場合

**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。

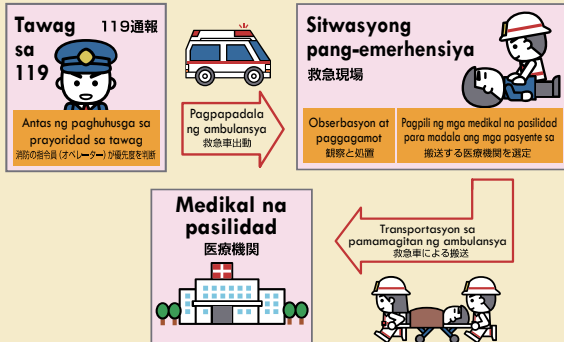
- Ilang payo sa pagtawag ng ambulansya 救急車を呼ぶときのポイント…………… 1
- Paano tumawag ng ambulansya 救急車の呼び方…………… 2, 3
- Mga halimbawa ng mga senyales at sintomas na kailangan ng mga serbisyo ng ambulansya (Matanda at Bata) 救急車が必要な症状(大人と子ども)…………… 4
- Ano ang Heat illness? 熱中症とは…………… 5

※ 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

**1-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.

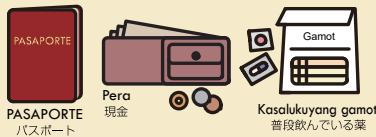
人手がある場合は、**救急車の来そうなところまで案内に出ると到着が早くなります。**



**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。

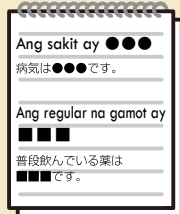
- Pasaporte バスポート
- Cash/Credit card (para magbayad sa ospital)  
現金/クレジットカード(病院での支払い)
- Kasalukuyang gamot 普段飲んでいる薬



**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
- Pinakamasakit 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 makakapaghandang 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う便利です。

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

**3 Sabihin sa dispatcher na ikaw ay nasa isang medikal na emerhensiya.**

1 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.**

2 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。



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. 年齢を伝える**

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。

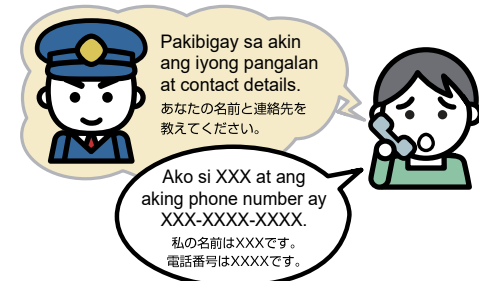


**5 Ibigay ang iyong pangalan at contact details. あなたの名前と連絡先を伝える**

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 hanggang maaari.

※ Ang daloy na ipinakitita 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。