

Ano ang kailangan mong malaman upang mamuhay nang malusog.

Ang bilang ng mga tao na orihinal na nahawaan ng tuberculosis at nagkasakit matapos pumunta sa Japan ay dumarami

Anong uri ng sakit ang tuberculosis?

Ang tuberculosis ay isang karamdaman sa бага at iba pang bahagi ng katawan. Ito ay isang sakit na maaaring magamot sa pamamagitan ng pag-inom ng gamot araw-araw, ngunit kapag lumalala ang mga sintomas, maaari kumalat ang impeksyon.

Mahalagang malaman ito nang maaga upang maprotektahan ang iyong sarili at ang mga tao sa paligid mo.



Tochimaru-kun © Tochigi

Mag-ingat sa mga sintomas na ito!

- ☒ Ubo o plema na tumatagal nang higit sa 2 linggo
- ☒ Matagal na bahagyang lagnat
- ☒ Pananamlay
- ☒ Pagbaba ng timbang



Ang tuberculosis ay maaaring matukoy sa pamamagitan ng chest X-ray at pagsusuri ng plema.



Mga bagay na dapat tandaan upang mamuhay ng malusog

Kapag ikaw ay malusog

- ① Kumain nang maayos, matulog ng sapat, at panatilihin ang regular na takbo ng iyong buhay.
- ② Magpa-medical check-up kahit isang beses sa isang taon.
At kung may makita mang problema, siguraduhing pumunta sa ospital.

Kapag masama ang iyong pakiramdam

- ① Magpunta agad sa pinakamalapit na ospital kung maaari.
- ② Kung nag-aalala ka dahil hindi mo naiintindihan ang Japanese, gamitin ang **konsultasyon sa telepono** na nasa likod.
- ③ Kung nais mong malaman ang pinakamalapit na ospital, mangyaring tingnan ang Tochigi Medical Information Net mula sa QR code sa kanan.



Kung magkaroon kang sintomas tulad ng ubo o lagnat na tumatagal ng mahigit sa 2 linggo, magpatingin agad sa doktor.

Konsultasyon sa ibang wika

		Mga salitang pwedeng gamitin sa konsultasyon								
Mga detalye ng problema	Telepono para sa konsultasyon	English	Chinese	Korean	Vietnamese	Tagalog	Portuguese	Spanish	Nepali	Iba pa
Nais kong magpakonsulta tungkol sa buhay ko. Halimbawa: Kalagayan ng Residence Visa	Tochigi Consultation and Support Center for Foreign Residents (Libreng konsultasyon) 9:00~16:00 (Martes hanggang Sabado) TEL 028-627-3399	○	○		○	○	○	○	○	Sinhalese Thai Indonesian * Ang mga wikang available ay nagbabago depende sa oras ng araw.
Nais kong magpakonsulta sa medikal. Halimbawa: Impormasyon sa mga institusyong medikal na maaaring magbigay ng suporta sa ibang wika	AMDA (Amuda) Medical Information Center (Libreng konsultasyon) 10:00~16:00 (Lunes hanggang Biyernes) TEL 03-6233-9266 *Kung nais mong humiling ng tagapagsalin para sa telemedisina, mangyaring kumonsulta sa iyong institusyong medikal.	○	○	○	○	○	○	○		Thai
Nais kong magpakonsulta tungkol sa tuberculosis Halimbawa: Kaalaman sa tuberculosis	Tuberculosis Research Institute Tuberculosis Consultation Desk for Foreigners (Libreng konsultasyon) 10:00~12:00 13:00~15:00 Tuwing Martes TEL 03-3292-1218 03-3292-1219	○	○	○ **Kailangang magpa-appointment	○				○ Tuwing ika-2 at ika-4 na Martes ng buwan lamang sa umaga.	Myanmar na wika (Umagang lamang)

Health and Welfare Service Center / Public Health Center kung saan ka nakatira (Mga araw at oras na available: Lunes hanggang Biyernes lamang, maliban sa pista opisyal, 8:30 a.m. – 5:15 p.m.)

Health and Welfare Service Center / Public Health Center	Numero ng Telepono	Kung saan ako nakatira
Western Tochigi Prefectural Health and Welfare Services Center	0289-62-6225	Kanuma City, Nikko City
Eastern Tochigi Prefectural Health and Welfare Services Center	0285-82-3323	Mooka City, Mashiko Town, Motegi Town, Ichikai Town, Haga Town
Southern Tochigi Prefectural Health and Welfare Services Center	0285-22-1219	Oyama City, Tochigi City, Shimotsuke City, Kaminokawa Town, Nogi Town, Mibu Town
Northern Tochigi Prefectural Health and Welfare Services Center	0287-22-2679	Otawara City, Nasushiobara City, Yaita City, Sakura City, Nasu Karasuyama City, Nasu Town, Shioya Town, Takanezawa Town, Nakagawa Town
Ansoku Tochigi Prefectural Health and Welfare Services Center	0284-41-5895	Ashikaga City, Sano City
Utsunomiya City Health Center	028-626-1115	Utsunomiya City