

# Hal-hal yang harus diketahui agar bisa hidup sehat

**Orang yang sejak awal sudah tertular tuberkulosis dan menjadi sakit setelah datang ke Jepang semakin meningkat**

## Apakah tuberkulosis itu?

Tuberkulosis adalah penyakit menular pada paru-paru. Penyakit ini bisa disembuhkan dengan meminum obat setiap hari, namun jika gejala berlanjut, infeksiya bisa menyebar.

Untuk melindungi diri sendiri dan orang-orang di sekitar, **penting untuk menyadarinya sejak dini.**



Tochimaru-kun ©Prefektur Tochigi

## Waspadai Gejala Berikut!

- Batuk atau dahak yang berlangsung lebih dari 2 minggu
- Demam rendah yang berkepanjangan
- Lesu
- Penurunan berat badan



Tuberkulosis dapat dideteksi melalui rontgen dada dan tes dahak.



## Hal-hal yang harus diwaspadai agar bisa hidup sehat

### Saat Sehat

- ① Makan dengan baik, tidur nyenyak, pertahankan irama hidup yang sama.
- ② Lakukan pemeriksaan kesehatan setahun sekali.  
Jika menemukan sesuatu yang buruk, pastikan untuk memeriksakan diri ke rumah sakit.

### Saat Tidak Enak Badan

- ① Pergi ke rumah sakit terdekat sesegera mungkin.
- ② Jika merasa khawatir karena tidak paham bahasa Jepang, gunakan **konsultasi via telepon** di halaman belakang.
- ③ Jika ingin mengetahui rumah sakit terdekat, silakan lihat jaringan informasi medis Tochigi dari kode QR di sebelah kanan.



**Segera periksakan diri ke dokter jika mengalami gejala seperti batuk atau demam yang berlangsung lebih dari 2 minggu**

# Layanan Konsultasi Berbahasa Asing

		Bahasa Asing yang Tersedia								
Rincian Masalah	Konter Konsultasi via Telepon	Inggris	Mandarin	Korea	Vietnam	Tagalog	Portugal	Spanyol	Nepal	Lain-lain
Ingin berkonsultasi tentang <b>kehidupan sehari-hari</b> Contoh: status izin tinggal, visa	<b>Pusat Konsultasi dan Dukungan bagi Warga Asing Tochigi</b> (konsultasi gratis) 9:00~16:00 (Selasa-Sabtu) Telp.028-627-3399	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	Sinhala Thailand Indonesia  *Bahasa yang tersedia berbeda-beda tergantung waktu				
Ingin berkonsultasi tentang <b>kesehatan</b> Contoh: informasi institusi kesehatan yang dapat melayani dalam bahasa asing	<b>Pusat Informasi Medis Internasional AMDA (Amuda)</b> (konsultasi gratis) 10:00~16:00 (Senin-Jumat) Telp.03-6233-9266 * Silakan berkonsultasi dengan institusi medis jika ingin meminta penerjemah telemedis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Thailand
Ingin berkonsultasi tentang <b>tuberkulosis</b> Contoh: pengetahuan tentang tuberkulosis	<b>Lembaga Penelitian Tuberkulosis Konter Konsultasi Tuberkulosis bagi Warga Asing</b> (konsultasi gratis) 10:00~12:00 13:00~15:00 Setiap Selasa Telp.03-3292-1218, 03-3292-1219	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> *perlu reservasi	<input type="radio"/>				<input type="radio"/> Hanya pagi hari untuk Selasa minggu ke-2 dan ke-4	Myanmar (hanya pagi hari)

## Pusat Kesehatan dan Kesejahteraan / Pusat Kesehatan Masyarakat di Area Tempat Tinggal (jadwal layanan: Senin-Jumat kecuali hari libur, pukul 08.30-17.15)

Pusat Kesehatan dan Kesejahteraan / Pusat Kesehatan Masyarakat	Nomor Telepon	Area Tempat Tinggal
Pusat Kesehatan dan Kesejahteraan Tochigi Barat	0289-62-6225	Kanuma-shi, Nikko-shi
Pusat Kesehatan dan Kesejahteraan Tochigi Timur	0285-82-3323	Moka-shi, Mashiko-machi, Motegi-machi, Ichikai-machi, Haga-machi
Pusat Kesehatan dan Kesejahteraan Tochigi Selatan	0285-22-1219	Oyama-shi, Tochigi-shi, Shimotsuke-shi, Kaminokawa-machi, Nogi-machi, Mibu-machi
Pusat Kesehatan dan Kesejahteraan Tochigi Utara	0287-22-2679	Otawara-shi, Nasushiobara-shi, Yaita-shi, Sakura-shi, Nasukarasuyama-shi, Nasu-machi, Shioya-machi, Takanezawa-machi, Nakagawa-machi
Pusat Kesehatan dan Kesejahteraan Ansoku	0284-41-5895	Ashikaga-shi, Sano-shi
Pusat Kesehatan Masyarakat Utsunomiya	028-626-1115	Utsunomiya-shi