

Thân gửi các cư dân người nước ngoài sinh sống tại Nhật Bản

Những điều cần biết để có một cuộc sống khỏe mạnh

Số người bị nhiễm bệnh lao từ trước và phát bệnh sau khi đến Nhật Bản đang gia tăng

Bệnh lao là căn bệnh như thế nào?

Bệnh lao là bệnh truyền nhiễm ở phổi, v.v... Mặc dù bệnh có thể được chữa khỏi bằng cách uống thuốc mỗi ngày, nhưng nếu các triệu chứng tiến triển, lây nhiễm có thể lan rộng.

Để bảo vệ bản thân và những người xung quanh, điều quan trọng là phải nhận ra sớm.



Tochimarukun © Tỉnh Tochigi

Hãy cẩn trọng với những triệu chứng này!

- ☒ Ho hoặc đờm kéo dài hơn 2 tuần
- ☒ Sốt nhẹ kéo dài
- ☒ Uể oải
- ☒ Sụt cân



Bệnh lao có thể được phát hiện bằng cách chụp X-quang vùng ngực hoặc xét nghiệm đờm.



Những điều cần lưu ý để có một cuộc sống khỏe mạnh

Khi khỏe mạnh

- ① Hãy cố gắng ăn uống đầy đủ, ngủ đủ giấc và duy trì nhịp sống ổn định.
- ② Hãy kiểm tra sức khỏe 1 lần/năm. Ngoài ra, nếu nhận thấy có điều gì đó bất thường, nhất định hãy đến bệnh viện.

Khi không khỏe

- ① Hãy đến khám tại bệnh viện gần đó sớm nhất có thể.
- ② Nếu lo lắng vì không hiểu tiếng Nhật, hãy sử dụng dịch vụ **tư vấn qua điện thoại** ở mặt sau.
- ③ Nếu muốn biết về các bệnh viện ở gần đó, hãy quét mã QR bên phải để xem mạng lưới thông tin y tế Tochigi.



Nếu các triệu chứng như ho, sốt, v.v... kéo dài hơn 2 tuần, hãy nhanh chóng đi khám bệnh

Bộ phận tiếp nhận có thể tư vấn bằng tiếng nước ngoài

		Ngôn ngữ có thể tư vấn								
Nội dung vấn đề gặp phải	Bộ phận tư vấn qua điện thoại	Tiếng Anh	Tiếng Trung	Tiếng Hàn	Tiếng Việt	Tiếng Tagalog	Tiếng Bồ Đào Nha	Tiếng Tây Ban Nha	Tiếng Nepal	Khác
Muốn được tư vấn về sinh hoạt Ví dụ: Visa tư cách lưu trú	Trung tâm Hỗ trợ và Tư vấn dành cho Người nước ngoài Tochigi (Tư vấn miễn phí) 9:00~16:00 (Thứ Ba ~ Thứ Bảy) ĐT: 028-627-3399	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	Tiếng Sinhala Tiếng Thái Tiếng Indonesia * Ngôn ngữ có thể hỗ trợ sẽ khác nhau tùy theo thời gian
Muốn được tư vấn về y tế Ví dụ: Hướng dẫn về cơ sở y tế có thể hỗ trợ bằng tiếng nước ngoài	Trung tâm Thông tin Y tế Quốc tế AMDA (Amuda) (Tư vấn miễn phí) 10:00~16:00 (Thứ Hai ~ Thứ Sáu) ĐT: 03-6233-9266 *Trường hợp yêu cầu phiên dịch y tế từ xa, vui lòng trao đổi với cơ sở y tế.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		Tiếng Thái
Muốn tư vấn về bệnh lao Ví dụ: Kiến thức về bệnh lao	Viện Nghiên cứu Bệnh lao Bộ phận tiếp nhận tư vấn về bệnh lao dành cho người nước ngoài (Tư vấn miễn phí) 10:00~12:00 13:00~15:00 Thứ Ba hằng tuần ĐT: 03-3292-1218 hoặc 03-3292-1219	☐	☐	☐ * Cần đặt lịch hẹn trước	☐				☐ Thứ Ba tuần thứ 2 và thứ 4 của tháng: Chỉ buổi sáng	Tiếng Myanmar (Chỉ buổi sáng)

Trung tâm Sức khỏe và Phúc lợi/Cơ sở Chăm sóc Sức khỏe tại nơi đang sinh sống (Thời gian có thể hỗ trợ: Chỉ thứ Hai ~ thứ Sáu, trừ ngày lễ, 8:30 ~ 17:15)

Trung tâm Sức khỏe và Phúc lợi/Cơ sở Chăm sóc Sức khỏe	Số điện thoại	Nơi đang sinh sống
Trung tâm Sức khỏe và Phúc lợi phía Tây tỉnh Tochigi	0289-62-6225	Thành phố Kanuma, Thành phố Nikko
Trung tâm Sức khỏe và Phúc lợi phía Đông tỉnh Tochigi	0285-82-3323	Thành phố Mooka, Thị trấn Mashiko, Thị trấn Moteji, Thị trấn Ichikai, Thị trấn Haga
Trung tâm Sức khỏe và Phúc lợi phía Nam tỉnh Tochigi	0285-22-1219	Thành phố Oyama, Thành phố Tochigi, Thành phố Shimotsuke, Thị trấn Kaminokawa, Thị trấn Nogi, Thị trấn Mibu
Trung tâm Sức khỏe và Phúc lợi phía Bắc tỉnh Tochigi	0287-22-2679	Thành phố Otawara, Thành phố Nasushiobara, Thành phố Yaita, Thành phố Sakura, Thành phố Nasukarasuyama, Thị trấn Nasu, Thị trấn Shioya, Thị trấn Takanezawa, Thị trấn Nakagawa
Trung tâm Sức khỏe và Phúc lợi Ansoku	0284-41-5895	Thành phố Ashikaga, Thành phố Sano
Cơ sở Chăm sóc Sức khỏe Thành phố Utsunomiya	028-626-1115	Thành phố Utsunomiya