

बिरामी हुँदा...



अस्पताल वा क्लिनिक

लिएर आउने

- स्वास्थ्य बिमा कार्ड
- मेडिकल कार्ड  
(पुनः चेकअप गर्दा )
- रिफरल कागज  
(छ भने )



स्वास्थ्य कर्मी कार्ड र मेडिकल कार्ड काउन्टरमा बुझाउने  
मेडिकल फारम भरेर काउन्टरमा दिने  
त्यो फारममा नाम र रोगको बारेमा भर्ने

नोट :  
जापानको स्वास्थ्य बिमा कार्ड नभएमा पुरै खर्च तिर्नुपर्नेछ ।



चेकअप



क्यासियरमा पैसा तिर्ने



फार्मसी बाट औषधी लिने  
( औषधीको प्रेस्क्रिप्सन भएको खण्डमा )



फार्मसी बाट औषधी लिने  
( औषधीको प्रेस्क्रिप्सन भएको खण्डमा )

नट : सकेसम्म जापानी भाषा बुझ्ने साथी सँग आउनुहोला ।

## २ जापानीज मा लक्षणहरु बताउने

## 《लक्षण》

जापानीज	कसरी उच्चारण गर्ने	अर्थ
頭痛	Zutsu	टाउको दुख्ने
のどが痛い	Nodo ga itai	घाँटी दुख्ने
せきがでる	Seki ga deru	खोकी लाग्ने
めまい	Memai	रिंगटा लाग्ने
動悸	Doki	ढुकढुकी बढ्ने
しびれ	Shibire	झमझमाउने
鼻水が出る	Hanamizu ga deru	सिँगान बग्ने
鼻づまり	Hanazumari	नाक बुझिने
胸焼け	Muneyake	छाती पोल्ने
食欲不振	Shokuyoku fushin	खान मन नलाग्ने
吐き気がする	Hakike ga suru	वाक्वाकी लाग्ने
腹痛	Fukutsu	पेट दुख्ने
便秘	Benpi	गोटा पर्ने / कब्जियत
下痢	Geri	पखाला लाग्ने
血尿、血便	Ketsunyo・Ketsuben	पिसाब/ दिसामा रगत देखिने
かゆい	Kayui	चिलाउने
目が痛い	Me ga itai	आँखा दुख्ने
むくみ	Mukumi	सुन्निने
発疹	Hasshin	डाबर आउने

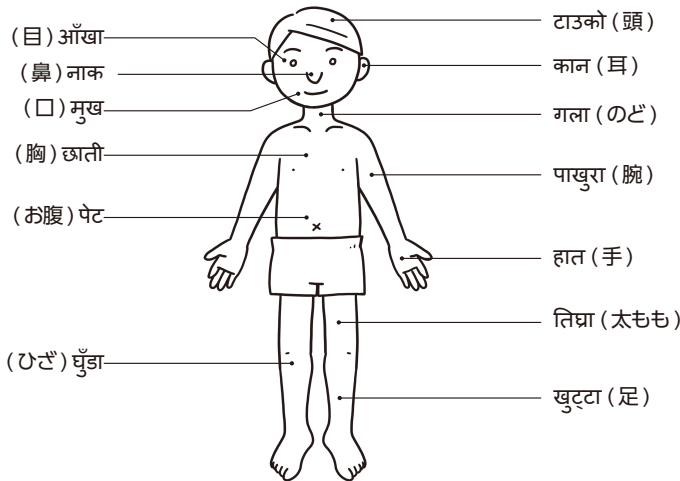
जापानीज	कसरी उच्चारण गर्ने	अर्थ
発熱	Hatsunetsu	जोरो
全身倦怠	Zenshin Kentai	थकान
不眠	Fumin	निन्द्रा नलाग्ने
息苦しい	Iki ga kurushii	सासफेर्न गाह्रो

《अस्पतालमा प्रयोग हुने जापानी शब्दहरू》

जापानीज	कसरी उच्चारण गर्ने	अर्थ
受付	Uketsuke	रिसेप्सन/ काउन्टर
初診・再診	Shoshin・Saishin	पहिलो जाँच / पुनःजाँच
外来	Gairai	ओ पि डि (बहिरंग विभाग )
保険証	Hokensho	स्वास्थ्य बिमा कार्ड
診察券	Shinsatsuken	बिरामी दर्ता कार्ड
待合室	Machiaishitsu	कुरुवा कोठा ( वेटिड रुम)
処方箋	Shohosen	प्रेसक्रिप्सन
薬局	Yakkyoku	फार्मसी
医師	Ishi	डाक्टर/ चिकित्सक
看護師	Kangoshi	नर्स

## 《 औषधि का प्रकार 》

जापानीज	कसरी उच्चारण गर्ने	अर्थ
錠剤	Jozai	क्याप्सुल
解熱剤	Genetsuzai	जोरो को औषधी
鎮痛剤	Chintsuzai	पेनकिलर
坐薬	Zayaku	मलदवारबाट छिराउने औषधी
消毒薬	Shodokuyaku	कीटनासक
うがい薬	Ugaigusuri	कुल्ला गर्ने औषधी
軟膏	Nanko	मलम
点眼薬	Tenganyaku	अंखामाहाल्ने औषधी
内服薬	Naifukuyaku	ईन्टर्नल मेडिसिन
かゆみ止め	kayumidome	चिलाउनरोक्ने औषधी
咳止め	Sekidome	खोकीरोक्ने औषधी
下痢止め	Geridome	पखालरोक्ने औषधी



(१) एम्बुलेन्स ☎119

एम्बुलेन्स चाहिएमा 119 मा फोन गर्नुहोला ।

(२) ईमर्जेन्सी सल्लाह केन्द्र

[सोधपुछ]

टोकियो वारुण केन्द्र ईमर्जेन्सी सल्लाह केन्द्र ☎03-3212-2323 अथवा ☎#7119

उपलब्ध भाषा: अंग्रेजी

प्रतेक दिन २४ घण्टा सेवा उपलब्ध

एम्बुलेन्स बोलाउने कि नबोलाउने भनेर अलमर्लिँदा परामर्श लिन सक्ने परामर्श डेस्क हो।

(३) स्वास्थ्य संस्थाहरु

[सोधपुछ] टोकियो महानगर स्वास्थ्य सुचना केन्द्र (हिमावारी)

(१) ☎03-5272-0303(जापानी)

२४ घण्टा सेवा उपलब्ध

(२) ☎03-5285-8181

उपलब्ध भाषा : अङ्ग्रेजी, चिनिया, हंगुल, थाई, स्पेनिश

९:००- २०:००

स्वास्थ्य सेवाहरुको बारेमा विदेशी भाषामा सुचना

(४) ईमर्जेन्सी बेलामा संपर्क

बिदाको दिन वा रातिको समयमा मेडिकल डेन्टल सल्लाहका लागि यी संस्थामा जानु अघि फोन गरी कन्फर्म गर्नुहोला । स्वास्थ्य बिमा कार्ड , मेडिकल प्रमाणपत्र , मात्री - शिशु स्वास्थ्य पुषतिका आदी सँगै लैजानुहोला ।

(१) शिशु स्वास्थ्य ईमर्जेन्सी

ओता वार्ड शिशु हप्तादिन रात्रीकालीन ईमर्जेन्सी कक्ष

☎03-3762-4151

सोम- शुक्र (बिदाको दिन बाहेक) १९:४५ -२२:४५

ठेगाना :बिल्डील्ड ३ , टोहो युनिभर्सिटी ओमोरी

मेडिकल केन्द्र , ६-११-१ ओमोरी निसी , ओता शहर , टोकियो

(२) जनरल मेडिसिन , पिडियाट्रिक ईमर्जेन्सी (टेलिफोनबाट बुकिंग गर्नुपर्ने)

[सोधपुछ]

ओमोरी मेडिकल सघ क्लिनिक

☎03-3772-2402

बिदाहरु:९:०० देखी २२:००, शनिबार : १७:००-२२:०० (रिसेप्सन-२१:३० सम्म)

ठेगाना: ४-३१-१४ चुओ ,ओता शहर, टोकियो

ओमोरी मेडिकल एसोसिएसन , क्लिनिक (शनि बाहेक)

☎03-3728-6671

विदाको दिन:९:०० -२२:०० (रिसेप्सन २१:३० सम्म)

ठेगाना : २-७-१ ईसिकावा चो , ओता शहर ,टोकियो

कामता मेडिकल एसोसिएसन क्लिनिक

☎03-3732-0191

बिदाका दिन:९:०० - २२:०० शनि:१७:०० -२२:०० (रिसेप्सन-२१:३० सम्म)

ठेगाना : ४-२४-१२ कामता , ओता शहर , टोकियो

- (३) औषधी (चिकित्सकले लेखिदिएको औषधी) ※चिकित्सकको प्रिस्क्रिप्सनविना खरिद गर्न सकिने प्रकारको औषधीको बिक्री गरिएको छैन।

**[सोधपुछ]**

- ओमोरी काङ्ग्रु औषधालय (ओमोरी क्षेत्र)  
☎03-3774-7721  
बिदाको दिन ९:००-२२:००, शनिबार १७:००-२२:००  
ठेगाना: टोक्यो, ओता शहर, चुओ ३-१-३
- युकिगाया औषधालय (देन- एन्चोफु क्षेत्र) (शनिबारबाहेक)  
☎03-3728-3231  
बिदाको दिन ९:००-२२:००  
ठेगाना: टोक्यो, ओता शहर, हिगाशी-युकिगाया ५-१-१
- कामाता औषधालय (कामाता क्षेत्र)  
☎03-3732-1291  
बिदाको दिन ९:००-२२:००, शनिबार १७:००-२२:००  
ठेगाना: टोक्यो, ओता शहर, कामाता ४-३८-५

- (४) अचानक दाँत दुखेमा

**[सोधपुछ]**

- ओमोरी डेन्टल सोसाइटी चेम्बर  
☎03-3754-8648  
बिदाका दिन:९:०० -१७:०० ( रिसेप्सन १६:३० सम्म)  
ठेगाना:४-१९-७ इकेगामी , ओता शहर , टोकियो
- कामत डेन्टल एसोसिएसन  
☎03-3731-9282  
बिदाका दिन:९:०० -१७:०० ( रिसेप्सन १६:३० सम्म)  
ठेगाना:१-४-१४ सिन्कामाता , ओता शहर , टोकियो

वासिन्दाको स्वास्थ्य तथा शिशुको विकास जांचगर्न तथा रोग- ब्यथा प्राथमिक चराणमै निदान गर्न तथा स्वास्थ्य परामर्श दिनै स्वास्थ्य संस्था र नगरपालिकाले स्वास्थ्य चेकअप सेवा प्रदान गर्दछन ।

प्रकृया , फिस , योग्यता यादी विस्त्रित जानकारीको लागी तलका संस्थाहरुमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

### चेकअपका प्रक्रीती

चेकअप	वर्णन	सम्पर्क
विशेष स्वास्थ्य चेकअप र स्वास्थ्य निर्देशन	मौखिक सोधपुछ, ब्लड प्रेसर नाप, पिसाब परीक्षण, रगत परीक्षण, स्वास्थ्य निर्देशन आदि	स्वास्थ्य हेरविचार व्यवस्थापन डिभिजन ☎03-5744-1265
जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य चेकअप	मौखिक सोधपुछ, ब्लड प्रेसर नाप, पिसाब परीक्षण, रगत परीक्षण आदि	
ओता शहर स्वास्थ्य चेकअप	मौखिक सोधपुछ, ब्लड प्रेसर नाप, पिसाब परीक्षण, रगत परीक्षण आदि	
३९ बर्ष मुनिका वासिन्दाहरुको हेल्थ जांच	मौखिक सोधपुछ, ब्लड प्रेसर नाप , रगत परीक्षण, स्वास्थ्य निर्देशन	
बयस्क दन्त परीक्षण	दाँतको किरा र गिजाको रोग आदिको लागि चेकअप तथा सल्लाह	
क्यान्सर चेकअप	विस्त्रित जानकारीको लागि संपर्क	
हेपाटाइटि B भाईरस हेपाटाइटि C भाईरस चेकअप	मौखिक सोधपुछ र रगत परीक्षण	
जलविन्दु चेकअप	दृष्टि परीक्षण, आँखाको चाप परीक्षण आदि	
ओस्टियोपोरोसिस (हड्डीको घनत्व) परीक्षण	मौखिक सोधपुछ, हड्डीको परिमाण नाप	
HIV (परीक्षण)	विस्त्रित जानकारीको लागि संपर्क	

