

Jangan ragu untuk menghubungi ambulans jika Anda merasakan salah satu kondisi berikut.
重大な病気やけがの可能性がります!

Wajah 顔

- Wajah sulit digerakkan atau saporuh wajah terasa mati rasa. 顔半分が動かない、または、しびれる
- Wajah tidak simetris saat tersenyum ニッコリ笑うと顔の片方がゆがむ
- Tidak dapat memproduksi ujanan dengan benar れつづまわりにくく、うまく話せない
- Susah melihat 見える範囲が狭くなる
- Penglihatan ganda 突然、周りが二重に見える
- Terlihat sakit 顔色が明らかに悪い

Kepala 頭

- Sakit kepala berat secara tiba-tiba 突然の激しい頭痛
- Demam tinggi secara tiba-tiba 突然の高熱
- Pusing berat dan membutuhkan bantuan untuk berdiri 支えなしで立てられないようにふらつく

Dada dan punggung 胸や背中

- Nyeri hebat secara tiba-tiba 突然の激痛
- Napas pendek atau mengalami sesak napas tiba-tiba 息が切れる、呼吸困難
- Terasa adanya tekanan di dada selama beberapa menit 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2〜3分続く
- Rasa nyeri berpindah-pindah 痛み場所が移動する

Lengan dan kaki 手・足

- Mati rasa mendadak 突然のしびれ
- Satu sisi kaki dan/atau lengan mendadak terasa lemah 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

Perut おなか

- Nyeri perut hebat secara tiba-tiba 突然の激しい腹痛
- Nyeri perut hebat yang terus-menerus 激しい腹痛が持続する
- Muntah darah 血を吐く
- Tinja berdarah 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

Gangguan kesadaran 意識の障害

- Pingsan (tidak ada respon) atau stupor 意識がない(返事がない)またはおかし(もうろうとしている)
- Kelelahan ぐったりしている

Mual 吐き気

- Mual hebat disertai keringat dingin 汗や冷や汗を伴うような強い吐き気

Menelan 飲み込み

- Sesak napas (dyspnea) karena makanan tersangkut di tenggorokan 食べ物をのどにつまらせて苦しむ
- Pingsan setelah menelan sesuatu 食やものを飲み込んで意識がない

Kecelakaan 事故

- Kecelakaan lalu lintas parah 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- Hampir tenggelam 水におぼれている
- Jatuh dari ketinggian 高いところから落ちた

Kejang/Konvulsi けいれん

- Kejang (konvulsi) terus-menerus けいれんが止まらない
- Pingsan bahkan setelah berhenti kejang けいれんが止まっても、意識がもどらない

Trauma/Luka Bakar けが やけど

- Trauma disertai pendarahan hebat 大量の出血を伴うけが
- Luka bakar ekstensif 広範囲のやけど

◎ Situasi lain yang menyebabkan pasien mengalami kondisi abnormal atau tidak lazim. その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

Jangan ragu untuk menghubungi ambulans jika Anda merasakan salah satu kondisi berikut.
こんなときには必ず119番

Wajah 顔

- Bibir membiru くちびるの色が紫色
- Terlihat sakit 顔色が明らかに悪い

Kepala 頭

- Mengeluhkan sakit kepala disertai kejang/mengalami kejang-kejang 頭を痛がって、けいれんがある
- Pendarahan secara terus menerus, kehilangan atau ketidaknormalan kesadaran dan status mental yang tidak normal dikarenakan kepala membesar sesuatu dengan alat 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

Dada 胸

- Batuks hebat dan/atau sesak napas 激しい咳やせせーせして呼吸が苦しそう
- Napas lemah 呼吸が弱い

Lengan dan kaki 手・足

- Kaki dan/atau lengan terasa kaki 手足が硬直している

Perut おなか

- Diare atau muntah parah, tidak makan atau minum, gangguan kesadaran 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
- Perut terasa sangat sakit 激しいおなかの痛みで苦しがる
- Muntah terus-menerus 嘔吐が止まらない
- Tinja berdarah 便に血がまじった

Gangguan kesadaran 意識の障害

- Pingsan (tidak ada respon) atau stupor 意識がない(返事がない)またはおかし(もうろうとしている)

Kejang けいれん

- Kejang terus-menerus けいれんが止まらない
- Pingsan setelah kejang けいれんが止まっても、意識がもどらない

Menelan 飲み込み

- Pingsan setelah menelan sesuatu 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しむ、意識がない

Kecelakaan 事故

- Kecelakaan lalu lintas parah 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- Hampir tenggelam 水におぼれている
- Jatuh dari ketinggian 高いところから落ちた

Urutkaria (biduan) じんましん

- Urutkaria di seluruh tubuh dan wajah pucat setelah digigit serangga 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

Luka bakar やけど

- Luka bakar teras sangat sakit 痛みがひどいやけど
- Luka bakar ekstensif 広範囲のやけど

Bayi di bawah usia 3 bulan 生まれて3カ月未満の乳児

- Gejala yang dialami bayi 乳児の様子がおかしい

◎ Apabila orang tua melihat anak-anak mengalami kondisi abnormal atau tidak lazim. 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

<Untuk Anda ketahui> Cara mencegah Penyakit Akibat Cuaca Panas 熱中症を防ぐ方法
Musim panas di Jepang sangat lembap dan panas, dan suhu udara terkadang bisa mencapai lebih dari 35°C (95°F). Setiap tahunnya, ada lebih dari 40.000 orang dibawa ke rumah sakit karena mengalami "penyakit akibat cuaca panas". Anda harus menjaga kesehatan diri agar terhindar dari penyakit akibat cuaca panas.

日本の夏は湿度が高く非常に暑いです。時には35℃(95F)を超える場合もあり、その結果、毎年4万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。

Apa itu penyakit akibat cuaca panas? 熱中症とは?

Gejala penyakit akibat cuaca panas ditandai dengan suhu tubuh tinggi, pusing, malaise, kejang dan gangguan kesadaran. Suhu tinggi dapat merusak keseimbangan air dan garam (natrium) dalam tubuh sehingga tidak dapat mengontrol suhu tubuh dan akibatnya Anda terkena penyakit akibat cuaca panas. Suhu dan kelembapan tinggi dapat terjadi bahkan di dalam ruangan sehingga sulit untuk melepaskan panas dari tubuh. Jadi, Anda perlu berhati-hati agar terhindar dari penyakit akibat cuaca panas meskipun berada di dalam rumah.

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。

Cara mencegah penyakit akibat cuaca panas 熱中症予防のポイント

- Periksa suhu ruangan Anda sesering mungkin! Kami menyarankan untuk meletakkan termometer di kamar. 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。
- Gunakan AC atau kipas angin untuk menjaga suhu ruangan tetap di bawah 28°C! (82°F) 室温が28℃(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!
- Tetap minum meskipun Anda tidak merasa terlalu haus! のどが潤いていなくても水分補給をしてください!
- Kenakan pakaian yang dingin dan longgar, serta gunakan alat pelindung dari matahari saat pergi keluar! 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!
- Istirahat cukup dan hindari bekerja berlebihan! 無理をせず、適度に休憩をとってください!
- Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan ciptakan kondisi tubuh sehat! 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!

Pertolongan Pertama untuk Penyakit Akibat Cuaca Panas 熱中症の応急手当

- Pindahkan pasien ke tempat yang lebih dingin, kendurkan pakaian mereka, dan baringkan. 患者を涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- Nyalakan AC dan arahkan angin ke tubuh pasien melalui kipas untuk mendinginkan tubuhnya. エアコン、扇風機をつけて体を冷やす

Dinginkan bagian di sekitar leher, ketiak, dan paha. 首の周り・脇の下・太もものつけねを冷やす

Jika memungkinkan, beri pasien minuman sedikit demi sedikit. 飲めるようであれば水分を少しずつ飲ませる。

◎ Jika pasien memiliki penyakit kronis atau masih anak-anak, silakan berkonsultasi dengan dokter pribadi Anda guna mendapatkan nasihat untuk mencegah penyakit akibat cuaca panas. 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をもらっておきましょう。

Jangan ragu untuk menghubungi ambulans jika mengalami kondisi berikut. このような時は、迷わずに救急車を呼びましょう

※ Mintalah bantuan kepada orang di sekitar Anda yang dapat berbahasa Jepang untuk menghubungi ambulans. ※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。

- Jika Anda tidak dapat minum atau bergerak karena merasa lemah atau lesu. 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。
- Jika Anda melihat orang yang memiliki gejala seperti tidak ada kesadaran (atau tidak stabil) atau kejang di sekujur tubuh. 意識がない(おかし) 全身にけいれんがある場合

Panduan Layanan Ambulans

救急車利用ガイド インドネシア語版



Silakan menghubungi "119" jika Anda memerlukan layanan ambulans
救急車が必要なときは「119」に電話をしてください。

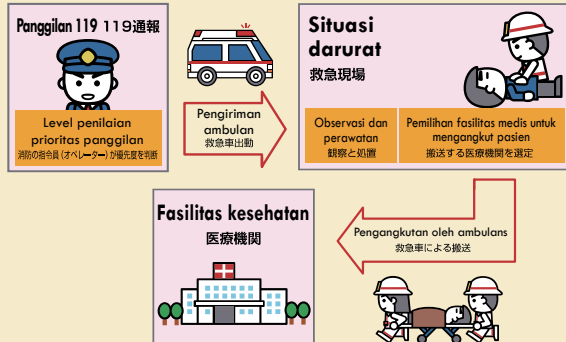
Panduan ini menjelaskan cara menggunakan layanan ambulans di Jepang dan hal-hal yang perlu diperhatikan saat Anda menggunakannya. このガイドでは、日本での救急車を呼ぶ際の方法と、注意すべき点を説明しています。

- Beberapa tips menghubungi ambulans 救急車を呼ぶときのポイント…………… 1
- Cara menghubungi ambulans 救急車の呼び方…………… 2, 3
- Contoh berbagai tanda dan gejala yang memerlukan layanan ambulans (Dewasa dan Anak-Anak) 救急車が必要な症状(大人と子ども)…………… 4
- Apa itu penyakit akibat cuaca panas? 熱中症とは…………… 5

※ Layanan ambulans dapat digunakan oleh siapa pun di Jepang. 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

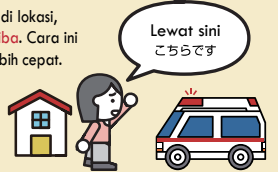
Telepon 119 untuk menghubungi ambulans 救急車を呼ぶときの番号は「119」です

Sistem transportasi darurat menggunakan ambulans (dari panggilan 119 ke institusi medis)
救急車による救急搬送 (119通報から医療機関まで)



Jika Anda bisa meminta bantuan kepada orang-orang di lokasi, mintalah mereka menunggu di tempat ambulans akan tiba. Cara ini akan memudahkan kru ambulans menghubungi Anda lebih cepat.

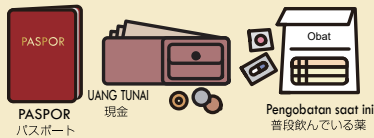
人手がある場合は、**救急車の来そうなところまで案内に出ると到着が早くなります。**



Akan sangat membantu jika Anda dapat menyiapkan hal-hal berikut saat menghubungi ambulans.

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。

- Paspur パスポート
- Uang tunai/kartu kredit (untuk pembayaran di rumah sakit). 現金/クレジットカード(病院での支払い)
- Pengobatan saat ini 普段飲んでいる薬



Beri tahukan informasi berikut ini kepada tim ambulans saat ambulans telah tiba.

救急車が来たら、**このようなことを伝えてください。**

- Kondisi karena kecelakaan atau penyakit 事故や具合が悪くなった状況
- Setiap perubahan sebelum ambulans tiba 救急隊が到着するまでの変化
- Gejala yang terasa paling sakit 最もつらい症状
- Riwayat penyakit sebelumnya 持病
- Pengobatan saat ini 普段飲んでいる薬



※ Akan sangat bermanfaat jika Anda memiliki catatan terkait kondisi kesehatan Anda saat ini.
※あなたの健康状態をメモにまとめておくとう便利です。

Saat Anda menghubungi 119, petugas akan mengajukan beberapa pertanyaan yang diperlukan sebelum ambulans dikirim. Jika keadaan pasien dirasa sangat mendesak, ambulans akan dikirim sebelum Anda menjawab semua pertanyaan.

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。

※ **Mintalah bantuan kepada orang di sekitar Anda yang dapat berbahasa Jepang untuk menghubungi ambulans.**

※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。

Tetap bersikap tenang dan jawab pertanyaan dengan perlahan. あわてず、ゆっくりと教えてください

Beri tahu petugas jika Anda sedang dalam keadaan darurat medis.

1 救急であることを伝える

Saat menghubungi 119, pertama-tama beri tahu operator bahwa Anda berada dalam keadaan darurat medis. Anda dapat menghubungi 119 melalui telepon seluler, PHS, telepon kabel, atau telepon umum.

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



Beri tahu lokasi keadaan darurat kepada petugas.

2 救急車に来てほしい住所を伝える

Harap beri tahu lokasi Anda. Jika tidak tahu alamatnya, berikan informasi bangunan atau persimpangan di sekitar Anda yang dapat dijadikan sebagai petunjuk.

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。



Sebutkan gejala Anda dan kapan mulai timbul.

誰が、いつから具合が悪くなったかを伝えてください



4 Sebutkan usia Anda. 年齢を教える

Jika bukan Anda yang sakit dan tidak tahu berapa usianya, Anda cukup memberi tahu perkiraan usianya kepada petugas.

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 Sebutkan nama dan nomor telepon Anda. あなたの名前と連絡先を伝える

Sebutkan nama Anda beserta nomor telepon sehingga petugas dapat tetap menghubungi Anda kembali jika lokasi keberadaan Anda tidak dapat ditemukan.

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。



※ Selain itu, petugas mungkin akan menanyakan detail dan informasi lebih banyak mengenai kondisi medis pasien. Mohon berikan informasi sebanyak mungkin kepada petugas.

※ Uraian gambar di atas merupakan salah satu kejadian komunikasi yang paling umum terjadi dengan petugas "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。