

南方来風

Vol.37
2020年3月



Minami Lounge Information

有过去诊所就诊的经验吗？

身体不适时想去看医生，但因为语言不通，流程不熟而感到过不安吗？通过阅读下面内容，让我们掌握正确的就诊方法，在需要的时候去看医生吧！



在日本，首先要去诊所就医。如果需要的话，诊所的医生会介绍患者去大医院就诊。

诊所的就诊流程

- ① 在挂号处提交健康保险证。填写问诊票（写有询问病状等问题的纸）。
※出现发高烧的症状，担心得了感染症等情况也可以記入。

可以下载多语种就医问诊票：
<http://www.kifjp.org/medical/>
不要忘记带健康保险证哦！
(在日本每个人都要加入健康保险。)

- ② 叫到您的名字以后，再进入门诊室。



- ③ 在门诊室内，向医生表述病症。



- ④ 检查结束后，请在候诊室等候。叫到您的名字以后，请交医疗费并领取处方。

在药店可以领到「用药记录手册」。拿手册去买药的话，费用可以稍微便宜一些。



- ⑤ 拿处方去药店付费取药。



冬天的感染症预防对策

冬天是感冒，流感，胃肠炎等各种感染症流行的季节。感染症的种类有很多，但基本的预防方法都相同，而且以下的预防方法对预防 新型冠状病毒肺炎 也有效果。

怎样预防感染症呢？

- ① 截断「唾液感染」「接触感染」的感染途径
 - 👉 「彻底洗手」是基本！
 - 👉 「咳嗽礼仪」（通过佩戴口罩来防止唾液传染）是关键
- ② 提高免疫力 平时注意保持充足的睡眠和营养均衡的饮食，来提高自己的免疫力。



关于新型冠状病毒肺炎感染症的咨询窗口

- 👉 横浜市新型冠状病毒肺炎感染症服务中心：045-550-5530(日语) 9:00~21:00(星期六、日、节假日可)
- 👉 新型冠状病毒肺炎感染症归国者・接触者咨询中心：045-664-7761(日语)9:00~21:00(星期六、日、节假日可)
- 👉 外国人旅客电话服务中心：050-3816-2787 (英语、中国語、韩语、日语) ※居住在日本的外国人也可咨询
- 👉 厚生劳动省网址 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_00032.html (英文版)
- https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_09534.html (中文版)





南区外国人服务处信息



春天，樱花盛开的季节来到了。您想不想和亲朋好友去郊外踏青赏花感受春天呢。

<南区樱花风景处>

・大岡川河边

从弘明寺周边一直到日出町周边两岸边有很多樱花树。

・清水丘公园

横浜市南区清水丘 87-2

京急线「南太田」站或「井土ヶ谷」站 走路大约 15 分、
横浜市営地铁「蒔田」站 走路大约 20 分



2020 年南区 樱花 赏花信息



新禁烟规则将于 2020 年 4 月起实施

规则 1：无论在室外或家里，吸烟时请考虑你周围。

规则 2：不可以在设施内人群聚集场所抽烟。

请在规定地方吸烟。

规则 3：请确认店铺或设施的入口处有无贴「禁烟」或「吸烟可」的标志。

规则 4：20 岁未居民请不要进入吸烟场所。

从 4 月起，原则上餐饮店/办公室/工厂/宾馆等地方的室内开始禁烟，学校/医院/保育园的室外也为禁烟地区。**违反时会有惩罚。**有 4 项规则。



详情请咨询横浜市受动吸烟对策电话咨询中心（日语对应） ☎045-330-0641

「南区外国人服务处」针对生活方面的各种咨询提供多语种服务。

① 提供生活信息・咨询（免费）

咨询窗口： 星期一～星期日 9：00～17：00（闭馆日：每月第三个星期一・年末年初）

电 话：（日本語）045-232-9544 （外国语）045-242-0888

* 以下是各语种所对应的时间，请确认。【对应语种和日期】

星期	一	二	三	四	五	六	日
对应语种	中国语	中国语	中国语 英语	中国语 泰语	中国语 菲律宾语	中国语	中国语

② 免费专题（法律、在留、教育）咨询（要预约 045 - 242 - 0888）

* 南区外国人服务处，受南区委托由 YOKE 运营管理。