

# คู่มือการใช้บริการรถพยาบาล

## 救急車利用ガイド タイ語版



### หากต้องการรถพยาบาล กรุณาโทร "119"

救急車が必要なときは「119」に電話をしてください。

คู่มือนี้อธิบายวิธีและข้อควรระวังในการเรียกรถพยาบาลในประเทศญี่ปุ่น  
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。

- วิธีเรียกรถพยาบาล 救急車の呼び方 ..... 2, 3
- อาการที่จำเป็นต้องใช้รถพยาบาล (ผู้ใหญ่และเด็ก) ..... 4, 5  
救急車が必要な症状 (大人と子ども)
- การเป็นลมแดด หมายถึง 熱中症とは ..... 6, 7
- สิ่งสำคัญในการเรียกรถพยาบาล 救急車を呼ぶときのポイント ..... 8

※ หากเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บฉุกเฉิน ไม่ว่าจะใครก็สามารถใช้บริการรถพยาบาลได้ทุกคน

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

## วิธีเรียกรถพยาบาล 救急車の呼び方

เมื่อโทรไป 119 แล้ว เจ้าหน้าที่ (โอเปอเรเตอร์ของส่วนงานดับเพลิง) จะถามสิ่งที่เป็นในการส่งรถพยาบาลตามลำดับ แต่หากมีความฉุกเฉินเป็นพิเศษ จะส่งรถพยาบาลออกไปก่อนถามครบทั้งหมด

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。

\*หากมีคนที่สามารถพูดภาษาญี่ปุ่นได้อยู่ใกล้ ๆ กรุณาขอให้เขามาช่วย

※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。

กรุณาอย่าตื่นตระหนก แล้วค่อย ๆ ตอบคำถาม      **あわてず、ゆっくりと答えてください**

### 1 แจ้งว่าฉุกเฉิน 救急であることを伝える



กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่  
(โอเปอเรเตอร์ของส่วนงานดับเพลิง)  
ที่มารับสายว่าเป็นเรื่องฉุกเฉิน  
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

### 2 แจ้งที่อยู่ที่ต้องการให้รถพยาบาลไป 救急車に来てほしい住所を伝える



กรุณาแจ้งที่อยู่ที่คุณอยู่ในเวลานั้น  
หากไม่ทราบที่อยู่ กรุณาบอกจุดสังเกต  
เช่น อาคารหรือสี่แยกที่อยู่ใกล้เคียง  
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。

### 3 แจ้งอาการของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

具合の悪い方の症状を伝える



กรุณาแจ้งว่า ใคร เป็นอะไร ตั้งแต่เมื่อไร  
誰が、いつから具合が悪くなったかを伝えてください

### 4 กรุณาแจ้งอายุ 年齢を教える



กรุณาแจ้งอายุของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ  
หากไม่ทราบอายุ  
กรุณาบอกเป็นอายุโดยประมาณ  
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 แจ้งชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ของคุณ

あなたの名前と連絡先を伝える



กรุณาแจ้งชื่อของคุณพร้อมหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้หลังแจ้ง 119 แล้ว อาจมีการโทรสอบถาม เช่น ในกรณีที่อยู่ไม่ชัดเจน

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。

\*นอกจากนี้ เจ้าหน้าที่ (โอเปอร์เรเตอร์) อาจถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาการโดยละเอียด ฯลฯ กรุณาตอบเท่าที่สามารถตอบได้

\*ที่ระบุข้างต้นนี้เป็นเนื้อหาคำถามทั่วไป

※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。

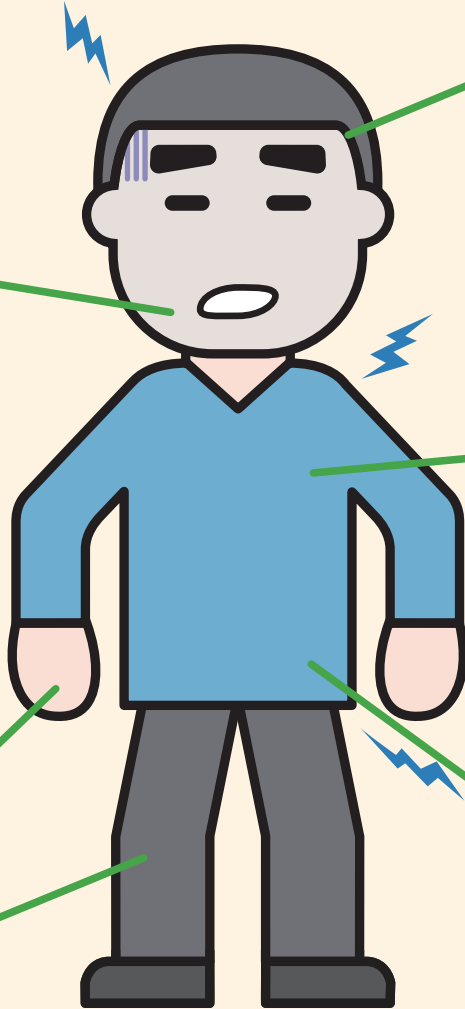
※上記に示したものは、一般的な聞き取り内容です。

**ใบหน้า 顔**

- ใบหน้าครึ่งหนึ่งขยับลำบากหรือชา  
顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ยิ้มแล้วหน้าหรือปากเบี้ยวไปข้างหนึ่ง  
ニコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- เล่าเรื่องลำบาก พูดไม่สะดวก  
ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- มองเห็นแคบลง  
見える範囲が狭くなる
- อยู่ดี ๆ ก็เห็นทุกอย่างเป็นภาพซ้อน  
突然、周りが二重に見える
- สีหน้าแย่งอย่างเห็นได้ชัด  
顔色が明らかに悪い



**ผู้ใหญ่ 大人**



**หัว 頭**

- อยู่ดี ๆ ก็ปวดหัวรุนแรง  
突然の激しい頭痛む
- อยู่ดี ๆ ก็มีไข้สูง  
突然の高熱
- เซกะทันหัน ถึงขั้นที่ขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีอะไรค้ำ  
支えなしで立てないぐらい急にふらつく

**หน้าอกและหลัง 胸や背中**

- อยู่ดี ๆ ก็ปวดรุนแรง  
突然の激痛
- หายใจไม่ออกหรือหายใจลำบากกะทันหัน  
急な息切れ、呼吸困難
- รู้สึกเจ็บเหมือนถูกกดหรือถูกมัดที่บริเวณตรงกลางหน้าอกนาน 2-3 นาที  
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
- ส่วนที่เจ็บเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ  
痛む場所が移動する

**มือและเท้า 手・足**

- อยู่ดี ๆ ก็ชา  
突然のしびれ
- อยู่ดี ๆ แขนหรือขาข้างใดข้างหนึ่งก็ไม่มีแรง  
突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

**ท้อง におなか**

- อยู่ดี ๆ ก็ปวดท้องรุนแรง  
突然の激しい腹痛
- ปวดท้องรุนแรงต่อเนื่อง 激しい腹痛が持続する
- อาเจียนเป็นเลือด 血を吐く
- อุจจาระมีเลือดผสม หรืออุจจาระเป็นสีดำสนิท  
便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

**ปัญหาทางสติ 意識の障害**

- ไม่ได้สติ (ไม่ตอบสนอง) หรือผิดปกติ (เหม่อลอย)  
意識がない (返事がない) またはおかしい (もうろうとしている)
- ไม่มีแรง < たりしている



**กล้ามเนื้อกระตุก 意識の障害**

- กล้ามเนื้อกระตุกไม่หยุด けいれんが止まらない
- กล้ามเนื้อกระตุกหยุดแล้ว แต่ยังไม่ได้สติ  
けいれんが止まっても、意識がもどらない

**เป็นแผลไหม้หรือลวก けが やけど**

- แผลที่เลือดออกปริมาณมาก  
大量の出血を伴うけが
- เป็นแผลไหม้หรือโดนลวกบริเวณกว้าง  
広範囲のやけど

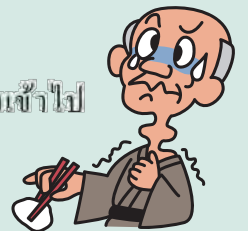


**คลื่นไส้ 吐き気**

- คลื่นไส้จนรู้สึกหนาวหรือเหงื่อออก  
冷や汗を伴うような強い吐き気

**ติดคอ 飲み込み**

- อาหารติดคอแล้วรู้สึกทรมาน  
食べ物をのどにつまらせて苦しい
- รับประทานของแปลกปลอมเข้าไปแล้วไม่ได้สติ  
変なものを飲み込んで意識がない



**อุบัติเหตุ 事故**

- ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ (รับแรงกระแทกอย่างรุนแรง)  
交通事故にあった (強い衝撃を受けた)
- จมน้ำ 水におぼれている
- ตกจากที่สูง 高いところから落ちた

◎ กรณีอื่น ๆ ที่ผิดปกติ หรือท่าทางแปลกไป その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

เด็ก (ไม่เกิน 15 ปี)  
こども (15歳以下)

หน้า 顔

- ริมฝีปากม่วง  
くちびるの色が紫色
- สีหน้าเยื่ออย่างเห็นได้ชัด  
突然の激しい頭痛

หน้าอก 胸

- ไอรุนแรง หรือหายใจลำบาก  
หายใจดังเสียงสีด  
激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- หายใจอ่อน 呼吸が弱い

มือและเท้า 手・足

- มือเท้าแข็ง  
手足が硬直している



หัว 頭

- ปวดหัวและกล้ามเนื้อกระตุก  
頭を痛がって、けいれんがある
- หัวกระแทกอย่างรุนแรง  
เลือดไหลไม่หยุด ไม้ได้สติ
- กล้ามเนื้อกระตุก  
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

ท้อง อนาคต

- ท้องเสียหรืออาเจียนอย่างรุนแรง  
ไม่ยอมอาหาร สติไม่ชัดเจน  
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
- ปวดท้องรุนแรง รู้สึกทรมาน  
激しいおなかの痛みで苦しがる
- อาเจียนไม่หยุด  
嘔吐が止まらない
- อุจจาระมีเลือดผสม  
便に血がまじった

ปัญหาทางสติ 意識の障害

ไม่ได้สติ (ไม่ตอบสนอง)  
หรือผิดปกติ (เหม่อลอย)  
意識がない (返事がない)  
またはおかしい (もうろろとしている)

กล้ามเนื้อกระตุก けいれん

กล้ามเนื้อกระตุกไม่หยุด  
けいれんが止まらない  
กล้ามเนื้อกระตุกหยุดแล้ว แต่ยังไม่ได้สติ  
けいれんが止まっても、意識がもどらない

ติดคอ 飲み込み

สิ่งของติดคอ หายใจไม่ออก  
ไม่ได้สติ  
物をのどにつまらせて、  
呼吸が苦しい、意識がない

ผื่น ลมพิษ じんましん

ถูกแมลงกัดต่อย  
เป็นผื่นทั้งตัว สีหน้าเยื่อ  
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



แผลไหม้หรือลวก やけど

แผลไหม้หรือลวกที่เจ็บปวดมาก  
痛みのひどいやけど  
เป็นแผลไหม้หรือโดนลวกบริเวณกว้าง  
広範囲のやけど

อุบัติเหตุ 事故

ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์  
(รับแรงกระแทกอย่างรุนแรง)  
交通事故にあった (強い衝撃を受けた)  
จมน้ำ 水におぼれている  
ตกจากที่สูง  
高いところから落ちた

เด็กอ่อนต่ำกว่า 3 เดือน 生まれて3カ月未満の乳児

เด็กอ่อนอาการผิดปกติ  
乳児の様子がおかしい



◎ กรณีอื่น ๆ ที่พ่อแม่ดูแล้วเห็นว่าผิดปกติหรือทำทางแปลกไป  
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

## <For Your Information> วิธีป้องกันการเป็นลมแดด 熱中症を防ぐ方法

ฤดูร้อนของประเทศญี่ปุ่นมีความชื้นสูงและอากาศร้อนมาก บางครั้งอาจสูงเกิน 35°C ทำให้มีผู้ถูกส่งไปโรงพยาบาลโดยรถพยาบาลเพราะเป็นลมแดดกว่า 40,000 คนทุกปี เราต้องระวังอย่าให้เป็นลมแดดกัน

日本の夏は湿度が高く非常に暑いです。時には35°C (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。

### การเป็นลมแดด หมายถึง 熱中症とは？

ภายใต้อากาศร้อนจัดและความชื้นสูง ร่างกายเสียสมดุลระหว่างปริมาณน้ำและปริมาณเกลือ (โซเดียม) ทำให้คุณสมบัตินี้การปรับอุณหภูมิของร่างกายไม่ทำงาน เกิดเป็นอาการหลายอย่าง เช่น ร่างกายร้อนขึ้น เวียนหัว เมื่อยล้า และหากอาการรุนแรง อาจทำให้กล้ามเนื้อกระตุกและมีปัญหาทางสติได้ด้วย

แม้จะอยู่ภายในอาคาร เมื่อมีอากาศร้อนจัดและความชื้นสูง ร่างกายจะขับความร้อนออกได้ยาก ทำให้อาจเป็นลมแดดได้ด้วย ต้องระวังเช่นกัน

温度や湿度が高い中で、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。

### สิ่งสำคัญในการป้องกันการเป็นลมแดด 熱中症予防のポイント

- ☺ กรุณาตรวจสอบอุณหภูมิภายในห้องอยู่เสมอ!  
部屋の温度をこ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奨めします。
- ☺ ขอแนะนำให้อ่างเทอร์มอมิเตอร์ไว้ในห้อง  
室温が28°C (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！
- ☺ กรุณาใช้เครื่องปรับอากาศหรือพัดลม ช่วยให้อุณหภูมิภายในห้องไม่สูงเกิน 28°C!
- ☺ แม้จะไม่ได้หิวน้ำ ก็กรุณาเติมน้ำเข้าไป  
のどが渴いていなくても水分補給をしてください！
- ☺ เมื่อจะออกไปข้างนอก กรุณาสวมใส่เสื้อผ้าที่เย็นสบายไม่กักความชื้น และเตรียมการป้องกันแดดด้วย!  
外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしてください！
- ☺ ไม่ฝืนเกินกำลัง พักบ้างตามความเหมาะสม!  
無理をせず、適度に休憩をとってください！
- ☺ รับประทานอาหารที่มีสมดุลทางโภชนาการอยู่เสมอ และใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี!  
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！



## ✦ การปฐมพยาบาลเบื้องต้นกรณีเป็นลมแดด 熱中症の応急手当 ✦

✦ ย้ายผู้ป่วยไปที่ที่เย็นสบาย คลายเสื้อผ้าออก แล้วให้นอนอยู่เฉย ๆ

患者を涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

✦ ใช้เครื่องปรับอากาศหรือพัดลมช่วยให้ร่างกายเย็นลง

エアコン、扇風機をつけて体を冷やす

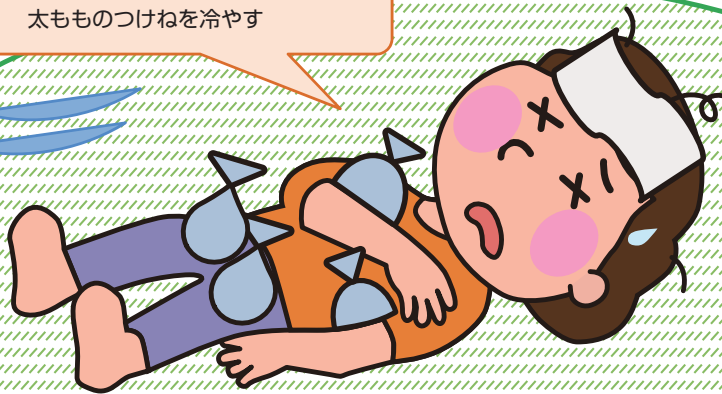
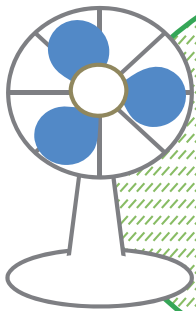


ทำให้บริเวณคอ รักแร้ และโคนขาเย็นลง

首の周り・脇の下・  
太もものつけねを冷やす

หากสามารถดื่มน้ำได้  
ให้ค่อยๆ ดื่มทีละนิด

飲めるようであれば  
水分を少しずつ飲ませる。



☎ ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรังหรือเป็นเด็ก ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำในการป้องกันการเป็นลมแดดไว้ล่วงหน้า  
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。

ในเวลาแบบนี้ ให้เรียกรถพยาบาลทันที อย่าลังเล

このような時は、迷わずに救急車を呼びましょう

\*หากมีคนที่สามารถพูดภาษาญี่ปุ่นได้อยู่ใกล้ๆ กรุณาขอให้เขามาช่วย

※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。



- หากไม่สามารถดื่มน้ำได้ด้วยตนเอง  
ไม่มีแรงหรืออ่อนเพลียรุนแรง หรือไม่สามารถเคลื่อนไหวได้  
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。
- หากไม่ได้สติ (ผิดปกติ) หรือกล้ามเนื้อกระตุกทั้งตัว  
意識がない (おかしい) 全身にけいれんがある場合

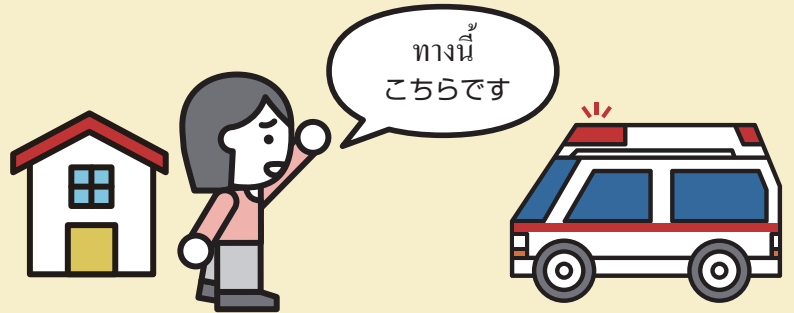
หากต้องการรถพยาบาล แจ้ง "119"  
 救急車を呼ぶときの番号は「119」です

จัดส่งลูกเงินโดยรถพยาบาล (จากแจ้ง 119 ถึงสถานพยาบาล)  
 救急車による救急搬送 (119通報から医療機関まで)



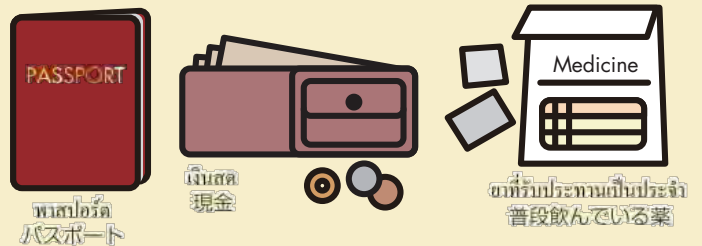
หากมีคนเพียงพอ ให้มาช่วยนำทางในจุดที่รถพยาบาลน่าจะไปถึง จะช่วยให้ถึงสถานที่เกิดเหตุได้เร็วขึ้น

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。



เมื่อเรียกรถพยาบาลแล้ว กรุณาเตรียมสิ่งต่อไปนี้เพื่อความสะดวก  
 救急車を呼んだら、このような物を用意しておくくと便利です。

- พาสปอร์ต パスポート
- เงินสดหรือบัตรเครดิต (สำหรับจ่ายเงินที่โรงพยาบาล) 現金/クレジットカード (病院での支払い)
- ยาที่รับประทานเป็นประจำ 普段飲んでいる薬



เมื่อรถพยาบาลมาถึง กรุณาแจ้งสิ่งต่อไปนี้  
 救急車が来たら、このようなことを伝えてください。

- สถานะของอุบัติเหตุหรืออาการที่เปลี่ยนแปลง 事故や具合が悪くなった状況
- การเปลี่ยนแปลงจนทีมฉุกเฉินมาถึง 救急隊が到着するまでの変化
- อาการที่รุนแรงที่สุด 最もつらい症状
- โรคเรื้อรัง 持病
- ยาที่รับประทานเป็นประจำ 普段飲んでいる薬

~~~~~

ป่วยเป็น ●●● ครับ/ค่ะ  
 病気は●●●です。

ปกติรับประทานยา  
 ■■■  
 普段飲んでいる薬は  
 ■■■です。

\*จดบันทึกสถานะทางสุขภาพของคุณเอาไว้ จะช่วยให้สะดวกขึ้น

※あなたの健康状態をメモにまとめておくくと便利です。