

# วิธีท่องเที่ยวโอกินาว่า อย่างสนุกสนานและปลอดภัย...



Hanagasa Mahae

คู่มือท่องเที่ยวโอกินาว่า  
เพื่อความปลอดภัยและสบายใจ



Kukuru



Chim cove



Maharo



จังหวัดโอกินาว่า



# ข้อมูลติดต่อกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินหรือเหตุการณ์ไม่คาดคิด

## เหตุร้าย/อุบัติเหตุ/เหตุการณ์ไม่คาดคิด

- สถานีตำรวจในท้องถิ่น ..... **ข110**
- รถพยาบาล ..... **ข119**
- แจ้งเกี่ยวกับอุบัติเหตุทางทะเล ..... **ข118**
- กองบัญชาการตำรวจโอกินาวา ..... **ข098-862-0110**
- กองบัญชาการยามรักษาการชายฝั่งประจำเขตที่ 11 **ข098-867-0118**

## ข้อมูลจราจร/ข้อมูลติดต่อยามเกิดพายุ

- รถรางโมโนเรล เมืองโอกินาวา **ข098-859-2630**
- ศูนย์ข้อมูลการจราจรทางบกแห่งประเทศญี่ปุ่น **ข050-3369-6666**
- อาคารสนามบินนาฮา  
อาคารผู้โดยสารภายในประเทศ **ข098-840-1179**  
อาคารผู้โดยสารระหว่างประเทศ **ข098-840-1350**
- ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพอากาศ/พายุไต้ฝุ่น  
(ศูนย์อุตุนิยมวิทยาโอกินาวา) **ข098-833-4290**
- บริษัทรถบัสโอกินาวา **ข098-862-6737**
- บริษัทรถบัสริวกิวโคชิเอ **ข098-852-2510**
- บริษัทรถบัสนาฮา **ข098-852-2500**
- บริษัทรถบัสโทโย **ข098-947-1040**
- สมาคมรถบัสจังหวัดโอกินาวา **ข098-867-7386**
- สมาคมรถเช่าพร้อมคนขับและ  
รถแท็กซี่ประจำจังหวัดโอกินาวา **ข098-855-1344**
- สมาคมโรงแรม เรียวกั และซูออนามิ  
ในการใช้ชีวิต จังหวัดโอกินาวา **ข098-861-4166**
- สมาคมรถเช่าจังหวัดโอกินาวา **ข098-859-3825**
- ข้อมูลติดต่อด้านสภาพการบริหารการบิน
- ANA **ข098-861-8800**
- JAL, JTA, RAC **ข098-891-8201**
- SKY **ข0570-039-283**
- Sola Seed Air **ข0570-037-283**
- Jetstar **ข0570-550-538**

- Peach Aviation **ข0570-001-292**
- Vanilla Air **ข0570-6666-03**

## ● ข้อมูลติดต่อสายการบินระหว่างประเทศ

- จีน China Eastern Airlines **ข098-891-9055**  
Juneyao Airlines **ข098-840-1888**  
Air China **ข098-866-8661**  
Beijing Capital Airlines **ข86-10-95375**
- ไต้หวัน China Airlines/Mandarin Airlines **ข098-863-1013**  
EVA Air **ข0570-666-737**  
Tigerair Taiwan **ข03-6455-0242**
- ฮ่องกง Hong Kong Airlines **ข050-3852-0709**  
Cathay Pacific Airways **ข098-851-8580**
- เกาหลี Asiana Airlines **ข0570-082-555**  
JIN AIR **ข098-840-1474**  
Jeju Air **ข0570-001-132**  
T'WAY AIR **ข098-996-3260**  
Eastar Jet **ข+82-1544-0080**  
Korean Air **ข0088-21-2001**

## สารบัญ

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ■ ข้อควรระวังระหว่างกิจกรรมสันตนาการทางทะเล.....                                     | 01 |
| ■ โปรดระวังสิ่งมีชีวิตอันตรายในทะเล!.....                                            | 04 |
| ■ เพื่อความสนุกสนานในการเที่ยวชมเกาะ .....                                           | 08 |
| ■ ลมแดดกับรังสีอัลตราไวโอเลต.....                                                    | 09 |
| ■ มาป้องกันโรคติดต่อกันเถอะ!.....                                                    | 11 |
| ■ วิธีรับมือเวลาเกิดภัยพิบัติ.....                                                   | 13 |
| ■ ระวังงูฮาป (งูพิษ)!.....                                                           | 18 |
| ■ มาช่วยกันปกป้องนกแก้วโอกินาว่ากับแมวป่าอิริโมเตะ<br>จากอุบัติเหตุจรรजरกันเถอะ..... | 19 |
| ■ ข้อมูลติดต่อโรงพยาบาลฉุกเฉินเวลาล้มป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ ..                        | 20 |
| ■ วิธีใช้บริการโรงพยาบาลฉุกเฉิน .....                                                | 21 |
| ■ วิธีใช้บริการสถานันการแพทย์และข้อควรระวัง .....                                    | 22 |
| ■ แบบฟอร์มสำหรับชี้นิ้วเพื่อบอกและอธิบายอาการป่วย .....                              | 23 |
| ■ เขียนข้อมูลของตัวเองที่เกี่ยวข้องกับการรักษา เพื่อความสบายใจ ..                    | 24 |



# ข้อควรระวังระหว่างกิจกรรมเล่นทางทะเล

แม้ทะเลจะงดงาม ก็ห้ามประมาท!

อีกฝ่ายคือธรรมชาติ ฉะนั้นระวังสภาพอากาศ

และสภาพร่างกายให้ดี เพื่อจะได้สนุกสนานเต็มที่!

เมื่อเกิดอุบัติเหตุทางทะเล โทรหาหมายเลข 118!

## การดำน้ำตื้น

### ข้อควรระวัง 5 ประการ

#### 1 ดูเหมือนง่าย แต่ต้องฝึกฝน!

ฝึกใช้ท่อช่วยหายใจในน้ำ  
หน้ากากดำน้ำ และตีนกบ



#### 2 การลอยตัวในน้ำไม่ใช่เรื่องง่าย!

ใส่เสื้อชูชีพและชุดดำน้ำ  
เพื่อเพิ่มความสามารถในการลอยตัว

ช่วยปกป้องชีวิตเราได้นะ!



#### 3 ทะเลสวย แต่เต็มไปด้วยอันตราย!

ว่ายน้ำในจุดที่กำหนด ตรวจสอบสภาพอากาศและกระแสน้ำ  
อย่าผินตัวเองหรือเสี่ยงอันตราย

ระมัดระวัง  
สภาพอากาศ!



#### 4 หากสภาพร่างกายไม่ปกติ อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุทางทะเล!

เวลาสภาพร่างกายไม่ปกติ อย่าฝืนลงทะเล  
ห้ามลงทะเลหลังดื่มสุรา ระวังมีนักท่องเที่ยวช่วยกลางคน  
และผู้สูงอายุประสบอุบัติเหตุเพิ่มมากขึ้น

อย่าฝืน อย่าเสี่ยง



## ๕ ถ้าลงทะเลคนเดียวก็ร้องขอความช่วยเหลือไม่ได้!

เวลาจะลงทะเล ให้ลงด้วยกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

และลงเล่นสักรอบละหนึ่งชั่วโมง การพักผ่อนในระดับพอเหมาะ

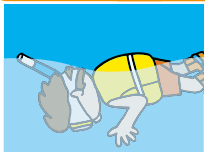
และดื่มน้ำอย่างเพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน

การลงทะเลคนเดียวเป็นเรื่องอันตราย!



ทุกวันนี้เกิดอุบัติเหตุขึ้น  
อย่างต่อเนื่อง!!

ขอให้ผู้เชี่ยวชาญหรือครูสอนดำน้ำต้นช่วยสอนให้จะดีกว่า  
อันดับแรก ลองฝึกในบริเวณน้ำตื้นที่ทำให้เหยียบถึงให้คล่องๆ ก่อนเถอะ!



ถ้ากับคาง ปลายของท่อช่วยหายใจ  
จะลงไปอยู่ใต้น้ำ ทำให้น้ำเข้ามาทาง  
ท่อช่วยหายใจ  
ปลายท่อ



เมียงคาง เพื่อให้ปลายท่อช่วยหายใจ  
อยู่เหนือผิวน้ำตลอดเวลา

### กระแสน้ำบริเวณแนวปะการัง

#### กระแสน้ำบริเวณแนวปะการังคืออะไร?

คือกระแสน้ำแรงที่ไหลระหว่างช่องว่างในหมู่ปะการังออกไปด้านนอกปะการัง  
ปรากฏการณ์นี้จะเกิดขึ้นบ่อยเป็นพิเศษกรณีที่ช่องว่างนั้นลึกเข้ามาใกล้ชายฝั่ง



เมื่อรู้ลึกว่า...  
ถูกพัดออกไปในทะเล

- 1 ให้อยู่ติดกระแสน้ำ ขนานกับแนวชายฝั่ง โดยไม่ต้านกระแสน้ำ
- 2 หลังหลุดออกจากกระแสน้ำบริเวณแนวปะการัง ให้อยู่ไปยังแผ่นดินที่อยู่ใกล้ที่สุด
- 3 วิธีหลีกเลี่ยงที่ดีที่สุดก็คือ ไม่เข้าไปอยู่ในกระแสน้ำบริเวณแนวปะการัง

อ่าน “ข้อมูลเกี่ยวกับกระแสน้ำบริเวณแนวปะการัง” ได้บนเว็บไซต์ของกองบัญชาการยามรักษาการ  
ชายฝั่งประจำเขตที่ 11 และสำนักงานยามรักษาการชายฝั่งอิซังกิ

ข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยทางทะเล ► <https://www6.kaiho.mlit.go.jp/11kanku/kisyou.html>



## การดำน้ำ

### ข้อควรระวัง 5 ประการ

#### 1 พัฒนาทักษะการดำน้ำ

ฝึกฝนทักษะการดำน้ำที่จำเป็นต่อการดำลงไป  
ในทะเลและหมั่นฝึกปรือทักษะให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

เราว่ายน้ำแข็งหรือยังหนอ



#### 2 ดูแลสุขภาพให้ดี

กรณีที่มีโรคประจำตัว ให้ขอหนังสือรับรองจากแพทย์  
ตามความจำเป็น และเมื่อเวลาพักผ่อนหลังดำน้ำ  
อย่างเพียงพอก่อนขึ้นเครื่องบิน

ระวังสุขภาพด้วย



#### 3 ห้ามฝืนตัวเอง

กรณีที่สุขภาพร่างกาย พลละกำลัง และสภาพจิตใจในวันนั้น  
ไม่พร้อมสำหรับการดำน้ำ ก็ต้องมีความกล้าหาญที่จะล้มเลิก  
การทำกิจกรรมมาดูแลสุขภาพให้ดี ด้วยการนอนหลับพักผ่อน  
อย่างเพียงพอ ห้ามดื่มเหล้าหนักก่อนวันดำน้ำ

นอนหลับอย่างเพียงพอ!



#### 4 วางแผนให้รัดกุม ปรึกษาหารืออย่างเพียงพอ

นอกจากจะตรวจสอบระยะเวลาดำน้ำ ระดับความลึก  
ความดันของแก๊ส และเส้นทางแล้ว ยังควรตรวจสอบ  
วิธีเข้าออก ข้อควรระวังในแต่ละระยะ สัญญาณมือ  
มาตรการรับมือยามเกิดเหตุฉุกเฉิน และอื่นๆ ด้วย  
หากรู้สึกไม่สบายใจแค่คนเดียว  
ให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่โดยไม่ต้องเกรงใจ

ตรวจสอบให้เรียบร้อยก่อนดำน้ำ



#### 5 ตรวจเช็คอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย

การใช้งานอุปกรณ์ที่ขาดการบำรุงรักษาอย่างละเอียดรอบคอบ  
เป็นเรื่องอันตรายอย่างยิ่งขาด เพื่อให้เฟลิดเฟลิดกับการดำน้ำ  
ได้อย่างอุ่นใจทุกครั้ง โปรดดูแลรักษา  
อุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพดีที่สุดเสมอ

อย่าลืมตรวจเช็ค



# โปรดระวังสิ่งมีชีวิตอันตรายในทะเล!

ในท้องทะเลที่เต็มไปด้วยแนวปะการังอันงดงาม มีสิ่งมีชีวิตมากมายอาศัยอยู่ แต่บางชนิดก็มีพิษ เรามาเรียนรู้มาตรการป้องกันอันตรายที่ถูกต้อง เวลาพบสิ่งมีชีวิตอันตรายเหล่านี้กันดีกว่า หากเราไม่ไปสัมผัสหรือเหยียบพวกมันแบบสุ่มสี่สุ่มห้า เราก็จะปลอดภัย



ตาข่ายกันแมงกะพรุน  
ว่ายน้ำเฉพาะในตาข่าย  
กันแมงกะพรุน

\*แม้จะอยู่ในตาข่ายกันแมงกะพรุน  
บางกรณีก็อาจจะป้องกันการรุกราน  
ของแมงกะพรุนไม่ได้โดยสมบูรณ์

## แมงกะพรุนกล่อง

จะพบได้ในช่วง เดือน พฤษภาคม ถึง เดือน ตุลาคม  
ปรากฏตัวบริเวณน้ำตื้นที่ระดับความลึก 50 ซม. ด้วย  
เวลาโดนแมงกะพรุนกล่องตอย จะรู้สึกเจ็บปวดและ  
อาจเกิดอาการช็อกได้



## วิธีปฐมพยาบาลเวลาโดนแมงกะพรุนตอย

- 1 หากโดยตอยให้ขึ้นจากทะเลทันที ห้ามถูบริเวณที่โดนตอยเป็นอันขาด
- 2 ใช้น้ำส้มสายชู (สำหรับประกอบอาหาร) ลงบนบาดแผลให้เยอะๆ  
\*น้ำส้มสายชูใช้ได้ผลเฉพาะบาดแผลจากแมงกะพรุนกล่อง  
โปรดอย่าใช้กับบาดแผลจากแมงกะพรุนชนิดอื่น
- 3 หยิบหนวดแมงกะพรุนออกอย่างเบามือ
- 4 เวลาารู้สึกเจ็บปวด ให้ประคบน้ำแข็งหรือน้ำเย็น  
\*ในกรณีที่ยุดยุดยหรือหัวใจหยุดเต้น  
ให้ผายปอดและนวดหัวใจทันที





## สิ่งมีชีวิตอันตรายชนิดอื่นๆ ในทะเล

หากได้รับอันตรายจากสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ ให้ปฐมพยาบาล แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล อย่าวินิจฉัยอาการด้วยตัวเอง



ปลาดาวหนาม



เม่นทะเล



ปลาหิน



ปลาดุกทะเลลาย



ปลาสิงโต



เม่นดอกไม้

## วิธีปฐมพยาบาล

หยิบหนามขนาดใหญ่ที่มองเห็นด้วยตาเปล่าออกก่อน แล้วแช่น้ำอุ่นอุณหภูมิ 40-45 องศาเซลเซียส จะเหนี่ยวนำร่องพลาสติกและนำมาประคบบริเวณที่เป็นแผลก็ได้ โปรดระวังน้ำร้อนลวก



ดอกไม้ทะเล



ดอกไม้ทะเล

### วิธีปฐมพยาบาล

อย่าถูบริเวณที่ถูกเข็มพิษตำ หลังล้างหนวดออกด้วยน้ำทะเล ให้ประคบเย็นด้วยน้ำแข็งหรือน้ำเย็น  
\*อย่าใช้น้ำส้มสายชู ในบางกรณี น้ำส้มสายชูอาจเป็นตัวกระตุ้นให้หนวดปล่อยเข็มพิษออกมา



งูแสมรังเหลืองลายคราม



หอยเต้าปูนลายแผนที่

### วิธีปฐมพยาบาล

ทำความสะอาดแผล แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล



แมงกะพรุนไฟหมวกโปรตุเกส

### วิธีปฐมพยาบาล

ล้างหนวดออกด้วยน้ำทะเล  
ประคบเย็นด้วยน้ำแข็งหรือน้ำเย็น  
\*ห้ามใช้น้ำส้มสายชูเป็นอันขาด



หมึกสายวงน้ำเงินทุกชนิด

### วิธีปฐมพยาบาล

อย่าดูดพิษด้วยปาก ให้ทำความสะอาดแผล  
แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาล

# เพื่อความสนุกสนานในการเที่ยวชมเกาะ

นอกจาก เกาะโอกินาวา เกาะมียาโกะ เกาะอิซิงากิ ไม่มีร้านอำนวยความสะดวกอย่าง **「ร้านสะดวกซื้อ」** หรือ **「ร้านขายยา」**

- เกาะห่างไกล มีวัฒนธรรมและประเพณีประจำเกาะแตกต่างกันไป มีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ที่ไม่เหมือนกับ เกาะโอกินาวา เกาะมียาโกะ เกาะอิซิงากิ ซึ่งจะได้สัมผัสกับความผ่อนคลายและชีวิตที่เรียบง่าย

เกาะเปี่ยมเสน่ห์นี้อาจจะมีความไม่สะดวกเล็กน้อย ดังนั้นเพื่อความสนุกสนานในการเที่ยวเกาะ กรุณารักษาระเบียบดังต่อไปนี้

## 1. เตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลและยารักษาโรคมากกว่าปกติ

เนื่องจากพายุและสภาพอากาศแปรปรวนบนเกาะ ระยะเวลาพำนักรักษาพยาบาลออกปอย่างไม่คาดคิด

สถานพยาบาลและชนิดของยา มีจำนวนจำกัด จึงไม่อาจสั่งยาได้ทุกชนิด และเนื่องจากจำนวนยาไม่พอต่อการรักษา อาจมีการเปลี่ยนแปลงในการรักษา

- **กรุณาแจ้งชนิดของยาที่คุณใช้ในชีวิตประจำวันอย่างชัดเจน** (หากพำนักรักษาพยาบาล กรุณาเตรียมเอกสารการแพทย์ประจำตัวของคุณมาด้วย)
- **หากมีโรคประจำตัวพิเศษ กรุณานำยามาเมื่อในจำนวนที่มากกว่าปกติ**
- **กรณีที่เกิดอาการอย่างกะทันหัน กรุณานำมาที่จัดให้มาด้วยทุกครั้ง**

## 2. รีบพบแพทย์เมื่อ 「รู้สึกไม่สบาย」

หากมีอาการปวดหัวหรือปวดท้อง **หรือมีอาการแปลก ๆ** กรุณารีบไปสถานพยาบาลเพื่อ **รับการตรวจภายในวันนั้น** (หากมีการเดินทางขึ้นเขาหรือออกทะเล จะทำให้สามารถรับการเข้าตรวจได้ล่าช้ามากขึ้น)

## 3. มารักษาเวลาสำหรับรับการตรวจกันเถอะ !

**แพทย์เป็นบุคลากรสำคัญของเกาะ** ในเกาะที่ห่างไกลจะมีแพทย์และพยาบาลประจำการเพียง 1 ท่านเท่านั้น **กรุณาเข้ารับการตรวจในเวลาที่กำหนด และกรณีที่ไม่ใช่เหตุฉุกเฉิน กรุณาไม่ทำการเข้ารับการรักษานอก**

กรุณาตรวจสอบเวลาทำการของแต่ละสถานพยาบาลที่นี่



# ลมแดดกับรังสีอัลตราไวโอเลต

## ลมแดด

## ลมแดดคืออะไร?

ลมแดดเป็นชื่อเรียกอาการที่เกิดขึ้น เมื่อร่างกายไม่สามารถปรับอุณหภูมิและปริมาณน้ำกับเกลือ(โซเดียม)ในร่างกายขาดความสมดุล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง อาการป่วยอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตแต่หากรู้วิธีป้องกันก็จะสามารถป้องกันการเป็นลมแดด และหากรู้วิธีปฐมพยาบาล ก็สามารถช่วยชีวิตผู้อื่นได้



## วิธีปฐมพยาบาลในที่เกิดเหตุ

### 1 ย้ายไปอยู่ในที่มีอากาศเย็น

ย้ายไปอยู่ในที่มีอากาศเย็น เช่น ใต้ร่มเงาที่มีอากาศถ่ายเทดี หรือภายในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศ



### 2 ถอดเสื้อผ้าและเพิ่มความเย็นให้แกร่างกาย

คลายเสื้อผ้าเพื่อช่วยให้ความร้อนแผ่กระจายออกจากร่างกาย ประคบน้ำแข็งหรือราดน้ำบริเวณคอ ไตรักแร้ ขาหนีบ และบริเวณอื่นๆ



### 3 เพิ่มปริมาณน้ำและเกลือแร่ให้ร่างกาย

ดื่มน้ำเย็นหรือเครื่องดื่มเกลือแร่ (แต่กรณีที่มีผู้ป่วยอยู่ในสภาพหมดสติ ห้ามให้ดื่มน้ำทางปากเป็นอันตราย)



### 4 นำส่งโรงพยาบาล

หากผู้ป่วยอยู่ในสภาพหมดสติและไม่สามารถดื่มน้ำได้ด้วยตัวเอง ให้นำส่งโรงพยาบาลทันที



## วิธีป้องกัน



- ดื่มน้ำบ่อยๆ



- หลีกเลี่ยงการว่ายน้ำในทะเล กลางแดดจัดเป็นเวลานาน



- ใช้ร่มกันแดด หรือใส่หมวก



- หลีกเลี่ยงอากาศร้อน ปรับตัวตามสถานการณ์ เช่น เปิดปกเสื้อ



- เวลาเล่นกีฬา และมีเหงื่อออกมาก ให้ดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่ เพื่อชดเชยในส่วนที่เสียไป



- วันไหนอากาศ ร้อนขึ้นกะทันหัน ก็ระวังด้วย



- เวลาอยู่ภายในที่ร้อน ให้หาวิธีคลายร้อน

## รังสีอัลตราไวโอเล็ต

### รังสีอัลตราไวโอเล็ตในโอกินาว่า

รังสีอัลตราไวโอเล็ตในโอกินาว่า มีความรุนแรงยิ่งกว่าจังหวัดอื่นๆ! รังสีอัลตราไวโอเล็ตเป็นสาเหตุ ให้เกิดผิวไหม้ มีอาการจစ်ไข้ เป็นแผลพอง และเกิดอาการเจ็บปวด หากผิวไหม้ระดับรุนแรง ในบางกรณี อาจต้องไปโรงพยาบาล เราควรรับมือกับ รังสีอัลตราไวโอเล็ตด้วยวิธีการต่างๆ ต่อไปนี้ เพื่อป้องกันอันตรายจาก รังสีอัลตราไวโอเล็ต

## วิธีป้องกัน

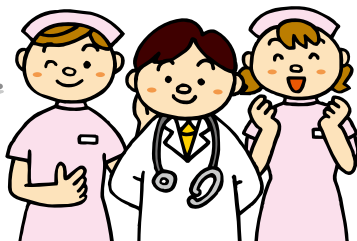
- สวมหมวก
- อยู่ใต้ร่มเงา
- ใส่เสื้อผ้าปกคลุมร่างกาย
- ทาครีมกันแดดซ้ำบ่อยๆ
- ใช้แว่นกันแดด



รับมือกับ รังสีอัลตราไวโอเล็ตให้ดี โดยปรับตัวตามเวลา และสถานที่!

# มาป้องกันโรคติดต่อกันเถอะ!

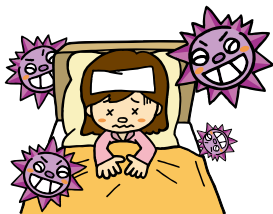
ขอให้เฟลิดเฟลินในโอกินาวา  
โดยระมัดระวังโรคติดต่อ



## โรคติดต่อประจำจังหวัดโอกินาวา

- มีรายงานการพบโรคฉี่หนู ช่วงฤดูร้อน มีโอกาสให้เล่นน้ำตามแม่น้ำอยู่บ่อยครั้ง จึงเกิดการติดเชื้อโรคฉี่หนูทางผิวหนัง เป็นครั้งคราว

หากมีอาการไข้ขึ้นเฉียบพลัน  
เยื่อบุตาอักเสบ และปวดกล้ามเนื้อ  
ภายในประมาณ 5-14 วัน  
หลังลงเล่นแม่น้ำ ควรปรึกษาแพทย์



## ระวังโรคไข้หวัดใหญ่!

- ในโอกินาวานั้น ช่วงฤดูร้อน ก็มีโอกาสเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ได้เช่นกัน ควรหมั่นล้างมือและบ้วนปาก



## ป้องกันการติดเชื้อแบบทุติยภูมิ!

ผู้ที่มีอาการป่วยจะทำให้คนรอบข้างติดเชื้อไปด้วย

- ใช้หน้ากากอนามัย ไอ จาม อาเจียน ท้องเสีย ฯลฯ
- ควรปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

### วิธีตัดช่องทางการติดเชื้อ

- เมื่อมีอาการไอ ขอแนะนำให้ใส่หน้ากาก
- เวลาถ่ายหนักเพราะท้องเสียหรืออาเจียน ควรทำด้วยความระมัดระวัง
- โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบจากไวรัสโนโรสามารถติดต่อไปถึงคนอื่น



## ★ ★ สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดต่อที่พบบ่อย ★ ★

- ศูนย์ข้อมูลโรคติดต่อประจำจังหวัดโอกินาวา ..... TEL 098-987-8211
- ฝ่ายสุขภาพชุมชน สำนักงานจังหวัดโอกินาวา ..... TEL 098-866-2215

## ★ ★ ปรึกษาสถานื่อนามัยในละแวกใกล้เคียง! ★ ★

- สถานื่อนามัยโฮคุบุ ..... TEL 0980-52-2714  
(ภูมิภาคโฮคุบุ, อิเซะ, อิเซะนะ)
- สถานื่อนามัยชูบุ (ภูมิภาคชูบุ) ..... TEL 098-938-9886
- สถานื่อนามัยนาฮา (เมื่องนาฮา) ..... TEL 098-853-7971
- สถานื่อนามัยนัมบุ ..... TEL 098-889-6351  
(เมื่องอุระไซเอะ, ภูมิภาคนัมบุ, เกาะห่างไกลรอบๆ, ภูมิภาคมินามิไดโตะและคิตะไดโตะ)
- สถานื่อนามัยมียาโกะ (ภูมิภาคมียาโกะ) ... TEL 0980-72-2420
- สถานื่อนามัยยาเอะยามะ (ภูมิภาคยาเอะยามะ) ... TEL 0980-82-3240

# วิธีรับมือภัยพิบัติ

## ควรทำอะไรเมื่อพายุไต้ฝุ่นเข้า



ลมกระโชกอาจทำให้มีสิ่งของลอยมาปะทะหรือหกหล่น  
ขอให้อยู่ในที่พึกและหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอก

แม้พายุฝนจะสงบลงแล้วก็อย่าประมาท  
โปรดตรวจสอบพยากรณ์อากาศก่อนจะออกไปข้างนอก

เวลาเกิดพายุ พยายามอยู่ห่างกระจกหน้าต่าง  
ภายในห้องให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้

หลังพายุไต้ฝุ่นผ่านพ้นไปแล้ว คลื่นจะขึ้นสูง  
ต้องระวังเวลาอยู่บริเวณชายฝั่ง

พายุไต้ฝุ่นจะส่งผลกระทบเป็นอันมากต่อระบบคมนาคม เช่น  
รถบัส รถรางโมโนเรล เครื่องบิน เรือ ฯลฯ โปรดตรวจสอบข้อมูลให้ดี

สำหรับท่านที่มีตัวเครื่องบินจากการท่องเที่ยวเป็นหมู่คณะ  
หรือมากับทัวร์ โปรดสอบถามบริษัทท่องเที่ยวผู้จัดทัวร์

สำหรับท่านที่มีตัวเครื่องบินที่ซื้อเป็นการส่วนบุคคล  
แต่ละสายการบินจะมีมาตรการรับมือพายุไต้ฝุ่นแตกต่างกัน  
โปรดสอบถามกับสายการบินที่ให้บริการโดยตรง

\*ตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับพายุไต้ฝุ่นได้ในเว็บไซต์ด้านล่าง

กรมอุตุนิยมวิทยา

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

เว็บไซต์ข้อมูลการท่องเที่ยวโอกินาวา

“Be.Okinawa”

<http://www.okinawastory.jp/>



“Be.Okinawa”



เมื่อเกิดพายุไต้ฝุ่น  
โปรดรีบติดต่อสายการบิน

# ควรทำอะไรเมื่อเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่



## กรณีอยู่ในที่พัก

- ระหว่างเกิดแผ่นดินไหว ให้ออกห่างจากเฟอร์นิเจอร์และกระจกหน้าต่าง พยายามป้องกันศีรษะตัวเอง
- เวลาออกนอกสิ่งปลูกสร้าง จะมีความเสี่ยงเรื่องสิ่งของตกลงมา เช่น ชิ้นส่วนกระจก โปรดระวังอย่าผลิผลามออกไปข้างนอก
- เวลาอยู่ในห้องพัก ให้เปิดประตูเพื่อเตรียมเส้นทางอพยพ
- รอให้แผ่นดินไหวสงบลง ปฏิบัติตามคำแนะนำของพนักงานของที่พัก และอพยพออกจากที่นั่นโดยเร็ว



## กรณีอยู่ข้างนอก

- เมื่อเกิดแผ่นดินไหว ให้ย่อตัวลงต่ำ และป้องกันศีรษะจากป้าย กระจกหน้าต่าง หรือแผ่นกระเบื้องที่อาจตกลงมา
- อยู่ห่างจากกำแพงคอนกรีตบล็อก ถนนแคบๆ หน้าผา ชายฝั่ง และแม่น้ำ
- หากมีสถานที่ที่กว้างๆ อย่างลานกว้าง สวนสาธารณะ หรือที่ดินว่าง ให้อพยพไปที่นั่น



## กรณีใช้รถอยู่

- ค่อยๆ จอดรถตรงไหล่ทาง โดยไม่เหยียบเบรกกะทันหันดับเครื่องยนต์ แล้วอยู่ในรถจนกว่าแผ่นดินไหวจะสงบ
- เปิดวิทยุเพื่อฟังข้อมูลข่าวสาร
- หากจะลี้ภัยโดยทิ้งรถเอาไว้ ให้จอดรถชิดไหล่ทางให้มากที่สุด ออกจาการถ ไม่ลืกรประตูโดยเสียบกุญแจรถทิ้งเอาไว้



## ระวังคลื่นสึนามิ!

- หากรู้สึกว่าการไหวรุนแรงหรือแผ่นดินไหวบ่อยๆ สันแต่กินเวลานาน แสดงว่ามีความเสี่ยงที่จะเกิดคลื่นสึนามิ ให้ออกห่างจากชายฝั่งและแม่น้ำ แล้วอพยพไปยังที่ราบสูงหรืออาคารสูงที่มีความแข็งแรงทนทาน



# เมื่อได้ยินสัญญาณเตือนว่าจะเกิดคลื่นสึนามิ



## เมื่อได้ยินสัญญาณเตือนว่าจะเกิดคลื่นสึนามิ

- ออกจากชายฝั่งในทันที แล้วอพยพไปยังที่ราบสูงหรืออาคารสูงที่มีความแข็งแรงทนทาน
- หากไม่รู้ว่าสถานที่ลี้ภัยอยู่ตรงไหน ให้ถามคนรอบข้างตอนอยู่ในที่พัก เช่น โรงแรม ให้ตรวจสอบสถานที่ลี้ภัยและเส้นทางอพยพเอาไว้ล่วงหน้า
- เตือนให้คนที่กำลังว่ายน้ำตรงชายหาดลี้ภัยจากนั้นรีบออกจากชายฝั่ง
- แม้เวลาที่พยากรณ์ว่าจะมีคลื่นสึนามิผ่านพ้นไปแล้ว ก็ห้ามเข้าใกล้ชายฝั่งเป็นอันขาดจนกว่าจะมีคำสั่งยกเลิกสัญญาณเตือนคลื่นสึนามิ



## ตรวจสอบสถานที่ที่ตนอยู่ว่ามีความสูงเหนือระดับน้ำทะเลเท่าใด



- แหล่งท่องเที่ยวแห่งหลักๆ ในจังหวัดจะมีการติดป้ายบอกความสูงเหนือระดับน้ำทะเลของสถานที่นั้นๆ
- หากมีสัญญาณเตือนคลื่นสึนามิ ให้อพยพไปยังสถานที่ที่สูงเหนือระดับน้ำทะเลมากที่สุดเท่าที่ทำได้
- เวลาท่องเที่ยวใกล้ชายฝั่ง ให้ตรวจสอบเอาไว้ก่อนว่าสถานที่ที่ตนอยู่มีความสูงเหนือระดับน้ำทะเลเท่าใด

## โปรดให้ความร่วมมือในการลี้ภัย

- กรณีที่จำเป็นต้องมีการอพยพ ให้ลงมือปฏิบัติอย่างรวดเร็วโดยเชื่อฟังคำแนะนำของเจ้าหน้าที่และผู้คนรอบข้าง
- ถ้าพบผู้ใดที่ต้องการความช่วยเหลือในการลี้ภัยโปรดให้ความช่วยเหลือคนคนนั้นในการลี้ภัยโดยขอความร่วมมือจากคนอื่นๆ



# ข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติ

## ตรวจสอบได้ตามช่องทางดังต่อไปนี้

**เช็คเว็บไซต์ข้อมูลป้องกันภัยพิบัติในโอกินาวา**  
**เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง**

เป็นเว็บไซต์เกี่ยวกับภัยพิบัติในจังหวัดโอกินาวา  
ท่านสามารถรับข้อมูลและบริการ  
ตามรายละเอียดด้านล่าง ขอแนะนำให้ลองใช้ให้ได้

- ข้อมูลจากรัฐบาลท้องถิ่นเกี่ยวกับคำเตือนให้ลี้ภัย คำสั่งให้ลี้ภัย และการตั้งที่หลบภัย
- ข้อมูลจากกรมอุตุนิยมวิทยาเพื่อแจ้งเตือนเกี่ยวกับสภาพอากาศ สัญญาณเตือนสัญญาณเตือนชนิดพิเศษ แผ่นดินไหว และสึนามิ
- ข้อมูลจากกรมรับมือเพลิงไหม้และภัยพิบัติ เกี่ยวกับการปกป้องพลเมือง
- ลงทะเบียนเมลหรือโซเชียลเน็ตเวิร์กเพื่อรับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันภัยพิบัติข้างต้น

ลงทะเบียน

**ฟรี!**

เว็บไซต์/QR Code (ภาษาญี่ปุ่น)

คอมพิวเตอร์

<http://www.bousai.okinawa.jp>

สมาร์ทโฟน

<http://www.bousai.okinawa.jp/sp>

คอมพิวเตอร์



สมาร์ทโฟน



สอบถามเกี่ยวกับ  
เว็บไซต์ข้อมูลป้องกันภัยพิบัติ

ฝ่ายป้องกันภัยพิบัติและบริหารความเสี่ยงประจำจังหวัดโอกินาวา TEL 098-866-2143





## ระวังถูกขโมยทรัพย์สินของมีค่าในรถ!



★ 3 ข้อต้องจำให้ขึ้นใจเพื่อป้องกันความเสียหาย ★

ไม่ทิ้งของมีค่าไว้ในรถ!

ตรวจสอบว่าประตูรถล็อกเรียบร้อยแล้ว!

ไม่จอดรอบนถนน!

## ระวังสิ่งของที่วางเอาไว้ถูกขโมย!



**ข้อควรทำ**

เพื่อการป้องกันเหตุร้าย

- ◆ ไม่วางของมีค่า (กระเป๋าตังค์ โทรศัพท์มือถือ กระเป๋า เป็นต้น) ไว้ใกล้ตัว ควรนำติดตัวไว้
- ◆ ใช้บริการล็อกเกอร์หยอดเหรียญ!
- ◆ ไม่วางสิ่งของหรือของใช้ติดตัวทิ้งไว้ แม้จะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ ก็ตาม!



## หยุด!! เมาแล้วขับ

ไม่เมาแล้วขับ ไม่ให้คนเมาขับ ไม่ปล่อยให้คนเมาขับ

ใช้ร้านนอนพักหนึ่งคืนแล้วจะไม่ใช่เป็นไร!

**【ข้อมูลเกี่ยวกับ การขับรถขณะเมาค้าง】** ประมาณ 25% ของผู้ที่ถูกจับกุมในข้อหาเมาแล้วขับ เป็นผู้ที่ขับรถในกรณีเมาค้าง (ช่วงเช้าตั้งแต่ 6 นาฬิกาถึง 10 นาฬิกา)

ในการเฝ้าติดตามแอลกอฮอล์และวันรุ่งขึ้นต้องขับรถ

ควรระมัดระวังปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มให้มีความเหมาะสม



ผมรู้จักранดีๆ  
ลองไปดูสักหน่อยไหม!



## ระวังพวกชักชวนลูกค้า!

ขอความร่วมมือจากชาวเมืองและนักท่องเที่ยวทุกท่าน เพื่อขจัดพฤติกรรมชักชวนลูกค้า ทุกท่านจะได้เดินทางบนท้องถนนอย่างสบายใจ

มีข้อห้ามไม่ให้ใช้วาจาหรือการกระทำชักชวนบุคคลใดเป็นรายบุคคล ให้มาเป็นลูกค้าหรือพนักงานของธุรกิจบนท้องถนนสำหรับผู้ใหญ่



## แคมเปญบูรณาการ

เสริมสร้างความปลอดภัยด้วยการพัฒนาคน เมือง และความร่วมมือ เป็นการณรงค์เพื่อป้องกันอาชญากรรมโดยดึงประชาชนโดยรวมในจังหวัดเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อให้จังหวัดโอกินาวาเต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์ มีความปลอดภัย และท่องเที่ยวได้อย่างสบายใจ สำหรับผู้อยู่อาศัยและผู้มาเยือน

# ระวังงูฮาบ (งูพิษ)!

## วิธีดูงูฮาบ (ตัวอย่าง)

“หัว” ของงูในตระกูลงูฮาบจะมีเกล็ดขนาดเล็กละเอียดเป็นจำนวนมาก ส่วนหัวของงูในตระกูลอื่นๆ จะมีเกล็ดขนาดใหญ่ปกคลุม ลวดลายตรงลำตัวของงูฮาบจะมีลักษณะเหมือนด้านล่าง



ลวดลายของงูฮาบ

### งูฮีบะฮาบ

มีจุดดำๆ บนลำตัวสีเทา หรือสีน้ำตาล



### วิธีชีวิตของงูฮาบ

โดยหลักแล้วจะออกหาอาหารช่วงเดือนเมษายน ถึงพฤศจิกายน แต่ในภาพรวมคือออกหาอาหารเกือบตลอดทั้งปีโดยไม่มีระยะจำศีล เป็นสัตว์หากินกลางคืน ช่วงกลางวันจะซ่อนตัวอยู่ตามกำแพงหิน ในรูหรือในพุ่มไม้ โดยมากจะกินหนู เป็นอาหารงูชนิดนี้เลื้อยขึ้นต้นไม้และว่ายน้ำเก่ง แต่ไม่กระโดด



### งูฮาบ

มีลวดลายสีดำ ดูคล้ายกับซ่อนบนลำตัวสีเหลืองหรือสีขาว กินหนูเป็นอาหาร จึงมักอาศัยอยู่ใกล้บ้านคน



### งูซากิซิมะฮาบ

มีลวดลายซิกแซกสีดำบนลำตัวสีน้ำตาล

## หากโดนงูฮาบกัด



## วิธีปฐมพยาบาล

### 1 อันดับแรก อย่าลนลาน ดูให้แน่ใจก่อนว่าเป็นงูฮาบหรือเปล่า

แม้จะแยกประเภทงูฮาบไม่ออก แต่ปกติแล้วงูฮาบจะทิ้งรอยเขี้ยวเอาไว้ 2 จุด (บางครั้งมีอาจทิ้งรอยไว้ 1 จุดหรือ 3-4 จุด) พอผ่านไปไม่ถึง 5 นาที บาดแผลจะบวมและมีอาการเจ็บปวดรุนแรง



### 2 หากดูออกว่าเป็นงูฮาบให้ร้องขอความช่วยเหลือต่างๆ และขอให้คนอื่นช่วยพาไปส่งโรงพยาบาล

อย่างเร็ว เพราะจะทำให้พิษแล่นเร็วขึ้น ฉะนั้นควรขอให้คนอื่นขับรถพาไปส่งโรงพยาบาล เวลาเดินให้เดินช้าๆ



บางกรณีอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต เมื่อถูกกัด ขอให้รีบไปโรงพยาบาลโดยไม่รอช้า



### [ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับงูฮาบ]

■ ฝ่ายกิจการเกษตรกรรม แผนกสาธารณสุขและเวชภัณฑ์ จังหวัดอุทัยธานี

TEL.098-866-2055

■ หน่วยสุขภาพและชีววิทยา สถาบันสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

TEL.098-987-8223

### 3 กรณีที่ต้องใช้เวลากว่าจะไปถึงโรงพยาบาล หาทะเีไรต์แผลไว้พลางๆ โดยยังเหลือที่ว่างพอให้สอดหนึ่งนิ้ว

ระหว่างแผลงูกัดกับหัวใจ ในระดับที่ช่วยลดการไหลเวียนของเลือด ห้ามใช้เชือกเส้นเล็กรัดแน่นๆ เป็นอันตราย หากรัดแน่น จะทำให้เลือดหยุดไหล ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลเสียแทน ต้องคอยคลายความแน่นของสิ่งที่ใช้รัดทุกๆ 15 นาที



มาช่วยกันปกป้องนกกวักโอกินาว่ากับแมวป่าอิริโอโมเตะ  
จากอุบัติเหตุจากรถกันเถอะ

**ดูซิว่าได้รับบาดเจ็บหรือเปล่า? ดูซิว่าตายหรือเปล่า?**

เวลาท่องเที่ยวตอนเหนือของเกาะหลักหรือ  
เกาะอิริโอโมเตะ โปรดขับรถช้ากว่าปกติ ขณะรับชมทิวทัศน์



นกเหยี่ยวเกาะอยู่ที่กิ่งไม้ แมวป่าอิริโอโมเตะที่แข็งแรงสดใส นกกวักโอกินาว่าเดินข้ามถนน

**การลดความเร็วในการขับรถจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิด  
อุบัติเหตุทางจราจรกับแมวป่าอิริโอโมเตะและนกกวักโอกินาว่า**

ในจังหวัดโอกินาว่านั้น นกกวักโอกินาว่า แมวป่าอิริโอโมเตะ และสัตว์หายากอื่นๆ  
มักได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร ขอให้นักท่องเที่ยวทุกท่านอย่าขับรถบนถนน  
เร็วจนเกินไป ถ้าบังเอิญขับรถทับ ตราบนิดที่มิได้เจตนา ก็ไม่ถือว่ามีความผิด  
โปรดติดต่อให้เจ้าหน้าที่มารับสัตว์เหล่านั้นไปดูแลด้วย

### ข้อมูลติดต่อ

**นกกวักโอกินาว่า/หนูขนยาวริวกิว**

● สายด่วนนกอนุรักษ์ ..... TEL 090-6857-8917

● พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติอุฟุจิ ศูนย์อนุรักษ์สัตว์ป่าอามารุ กระทรวงสิ่งแวดล้อม TEL 0980-50-1025

**แมวป่าอิริโอโมเตะ/เหยี่ยวรุ้ง**

● ศูนย์อนุรักษ์สัตว์ป่าอิริโอโมเตะ ..... TEL 0980-85-5581

**เหยี่ยวรุ้ง**

● สำนักงานอนุรักษ์ธรรมชาติอิซิงากิ ..... TEL 0980-82-4768

การติดต่อแจ้งหน่วยงานอย่างรวดเร็วจะช่วยรักษาชีวิตอันล้ำค่าเอาไว้ได้

# ข้อมูลติดต่อโรงพยาบาลฉุกเฉินเวลาล้มป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ

## ● จังหวัดโอกินาวาตอนเหนือ

โรงพยาบาลโซคุนุ จังหวัดโอกินาวา

☎0980-52-2719

ศูนย์การแพทย์จังหวัดโอกินาวาตอนเหนือ EN

☎0980-54-1111

## ● จังหวัดโอกินาวาตอนกลาง

โรงพยาบาลชาร์ตไลฟ์ EN

☎098-895-3255

โรงพยาบาลโทบุโทคุซุได EN ZH KO RU TH

☎098-932-1110

โรงพยาบาลนาแกงามิ EN

☎098-939-1300

## ● นาสา อูระโซเอะ และจังหวัดโอกินาวาตอนใต้

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยริวกิว EN

☎098-895-3331

โรงพยาบาลอูระโซเอะ EN ZH KO ES PT

☎098-878-0231

โรงพยาบาลกลางมากิมินาโตะ EN

☎098-877-0575

ศูนย์การแพทย์นัมบุ/ศูนย์การแพทย์สำหรับเด็กนัมบุ จังหวัดโอกินาวา

☎098-888-0123

EN ZH KO PT

โรงพยาบาลเมืองนาซา EN

☎098-884-5111

โรงพยาบาลโอฮามะไดอิจิ EN

☎098-866-5171

โรงพยาบาลโอกินาวาเคียวโด EN

☎098-853-1200

โรงพยาบาลกลางโทโมริโซะ EN ZH KO ES PT

☎098-850-3811

โรงพยาบาลโอกินาวาไดอิจิ

☎098-888-1151

โรงพยาบาลนัมบุโทคุซุได EN ZH KO RU ES TH

☎098-998-3221

## ● ภูมิภาคมียาโกะ

โรงพยาบาลมียาโกะ จังหวัดโอกินาวา EN

☎0980-72-3151

## บริการล่ามการแพทย์ภาษาต่างๆ

EN อังกฤษ ZH จีน KO เกาหลี RU รัสเซีย ES สเปน PT โปรตุเกส TH ไทย

※ สำหรับสถานพยาบาลที่มีเครื่องหมายข้างต้นกำกับ

สามารถสอบถามทางโทรศัพท์เป็นภาษาดังกล่าวได้ด้วย ตัวอย่าง: EN

※ หากเจ้าหน้าที่รับผิดชอบด้านภาษาต่างประเทศติดธุระ ในบางกรณีอาจไม่สามารถให้ข้อมูลได้โดยขึ้นอยู่กับเนื้อหาของคำถาม จึงขอเรียนให้ทราบล่วงหน้ามา ณ ที่นี้

※ โรงพยาบาลจะถูกกำหนดให้เป็นโรงพยาบาลฉุกเฉินในระยะเวลาจำกัด  
จึงขอความกรุณาสอบถามล่วงหน้าว่าสามารถรับเคสฉุกเฉินได้หรือไม่

# วิธีใช้บริการโรงพยาบาลฉุกเฉิน

เรียกรถพยาบาล  
โทรหมายเลข 119



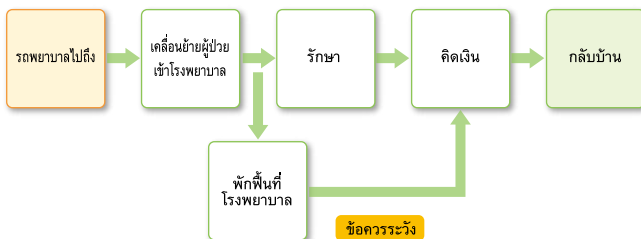
ขอให้รถพยาบาลนำส่ง  
โรงพยาบาลฉุกเฉินได้  
เมื่อเกิดอุบัติเหตุจราจร  
หรือเหตุฉุกเฉิน

หากต้องการเรียกรถพยาบาล โปรดเอาประโยคในกรอบสีแดงด้านล่าง  
ให้ชาวญี่ปุ่นที่อยู่ใกล้ๆ อ่าน เพื่อขอให้ช่วยเรียกรถพยาบาล

救急車を呼んでください。

ช่วยเรียกรถพยาบาลให้ที

ขั้นตอนหลังรถพยาบาลไปถึงโรงพยาบาล



ข้อควรระวัง

ไม่สามารถเลือกด้วยตัวเองว่าจะเข้ารับการรักษา  
ที่โรงพยาบาลใด สถานการณ์อาจส่งผลให้ต้องทำการรักษา  
โดยไม่มีการชักถามประวัติการเจ็บป่วย จึงควรกรอก  
แบบฟอร์มในหน้าที่ 27 เอาไว้ล่วงหน้า



**AED**

แม้จะหมดสติเพราะอาการหัวใจล้มเหลวเวลาอยู่ข้างนอก  
ก็สามารถช่วยให้ฟื้นคืนสติได้ โดยอาศัย

AED (เครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ)  
กรณีที่ต้องใช้ เมื่อเปิดแพ็คเกจ AED จะมีแผ่นผังอธิบาย  
วิธีใช้งานอยู่ข้างใน ขอให้อ่านรายละเอียดตามแผ่นผัง มีการติดตั้ง  
AED เอาไว้ตามสิ่งปลูกสร้างสาธารณะหลายแห่ง เช่น สนามบิน

“สถาบันการแพทย์ที่ให้บริการนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติผู้มาเยือนประเทศญี่ปุ่น”

ข้อมูลสถาบันการแพทย์ทั่วประเทศที่มีการเตรียมพร้อมเพื่อให้บริการผู้ป่วยชาวต่างชาติ

[http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi\\_guide.html#search](http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi_guide.html#search)



ที่มา: \*3 มูลนิธิการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ, อื่นๆ: JIS T0103:2005

# วิธีใช้บริการสถาบันการแพทย์และข้อควรระวัง

ขั้นตอนที่โรงพยาบาลตั้งแต่  
การรับผู้ป่วยไปจนถึงการคิดเงิน



รับผู้ป่วย



กรอกแบบฟอร์ม  
ประวัติการรักษา



แพทย์วินิจฉัยอาการ  
และ**ทำการรักษา**  
ผู้ป่วยรับใบสั่งยา\*1



คิดเงิน\*2



ยื่นใบสั่งยาให้ร้านขายยา  
ภายใต้การดูแลของ  
เภสัชกร และซื้อยา\*3

กรณีอาการป่วย  
ไม่หนักหนาจนถึงขั้นต้อง  
รับการวินิจฉัยจากแพทย์



## ข้อควรระวัง

ระบบการแพทย์ในแต่ละประเทศ  
มีความแตกต่างกัน หากรู้ข้อมูลล่วงหน้า  
ก็จะช่วยให้หลีกเลี่ยงปัญหาได้  
ขณะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล  
โปรดสอบถามล่วงหน้าเกี่ยวกับ  
ค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่จำเป็นในการรักษา  
\*สถาบันการแพทย์ที่ให้บริการเป็น  
ภาษาต่างประเทศมีจำนวนจำกัด

\*1 ตั้งใจฟังคำอธิบายเกี่ยวกับ  
ผลการวินิจฉัยโรค

\*2 การคิดเงินในขั้นนี้คือการคำนวณ  
ค่าตอบแทนจากการวินิจฉัยโรค  
จนถึงจุดนี้ ตามโรงพยาบาลใหญ่ๆ  
สามารถชำระเงินด้วยบัตรเครดิต  
แต่คลินิกโดยทั่วไปจะรับชำระเป็น  
เงินสด

กรณีที่ทำประกันการเดินทางต่างประเทศ  
ในระบบไม่ต้องใช้เงินสด จะไม่ต้องชำระค่ารักษา  
(ข้อควรระวัง) เงื่อนไขการไม่ใช้เงินสด  
จะแตกต่างกันไปตามประเภทของการประกัน  
โปรดตรวจสอบกับบริษัทประกันล่วงหน้า

\*3 ค่าใช้จ่ายต่างหากที่ร้านขายยา  
ภายใต้การดูแลของเภสัชกร  
แต่สถาบันการแพทย์บางแห่ง  
อาจจ่ายยาที่โรงพยาบาลเลย

- ร้านขายยาภายใต้การดูแลของเภสัชกรในแวกใกล้เคียง
- ร้านขายยาทั่วไป

\*หากเป็นไปได้ให้ปรึกษาเภสัชกร

\*กรณีที่เภสัชกรไม่อยู่เพราะเป็นตอนกลางคืน  
อาจซื้อยาบางประเภทไม่ได้

# 症状・病状説明のための指さしシート

แผ่นสำหรับชี้เพื่อแจ้งและอธิบายอาการป่วย

## 痛みや症状の程度を示します

ขึ้นอกระดิมของความเจ็บปวดและอาการป่วย



我慢できる

ทนได้



かなり辛い

อาการแย่มาก



- 頭が痛い  
ปวดศีรษะ



- 熱がある  
มีไข้



- めまいがする  
เวียนศีรษะ



- 腹が痛い  
ปวดท้อง
- 胃が痛い  
ปวดกระเพาะ
- 下痢  
ท้องร่วง



- 眼が痛い  
เจ็บตา
- 見えない・見えにくい  
มองไม่เห็น/มองเห็นลำบาก
- 眼のかゆみ  
คันตา



- 喉が痛い  
เจ็บคอ
- 声が出ない  
ไม่มีเสียง
- たんが出る  
มีเสมหะ
- せきが出る  
มีอาการไอ



- 鼻水が出る  
น้ำมูกไหล
- 鼻血が出る  
เลือดกำเดาไหล
- くしゃみ  
จาม



- 耳が痛い  
ปวดหู
- 聞こえない  
ไม่ได้ยินเสียง
- 耳鳴り  
หูอื้อ



- 口の中が痛い  
เจ็บในช่องปาก
- 舌が痛い  
เจ็บลิ้น
- 味がわからない  
ไม่รู้รสชาติ



- 歯が痛い  
ปวดฟัน
- 歯茎が痛い  
เจ็บเหงือก



- 首が回らない  
หมุนคอไม่ได้
- 首が痛い  
ปวดคอ
- 首が腫れている  
คอบวม



- 腰が痛い  
เจ็บสะโพก
- 下肢にしびれがある  
รู้สึกชาบริเวณขาหลัง



- 膝が痛い  
ปวดเข่า
- 曲げられない  
งอเข้าไม่ได้
- 歩けない  
เดินไม่ได้



- 胸が痛い  
เจ็บหน้าอก
- 動悸がする  
ใจเต้น
- 脈が乱れる  
ชีพจรผิดปกติ



- 息苦しい  
หายใจไม่สะดวก
- ヒューヒューする  
หายใจมีเสียงหวีด (ระดับเบา)
- ゼーゼーする  
หายใจมีเสียงหวีด (ระดับรุนแรง)
- 息切れがする  
หอบ



- 尿管がでた  
ปัสสาวะมีเลือดปน
- 排尿困難  
ถ่ายปัสสาวะลำบาก
- 頻尿  
ถ่ายปัสสาวะบ่อย
- 排尿時に痛みがある  
รู้สึกเจ็บเวลาถ่ายปัสสาวะ



- かぶれた  
ผื่นขึ้น (บริเวณเดียว)
- 発疹がでた  
ผื่นขึ้น (ทั่วตัว)
- かゆみがひどい  
คันมาก
- じんましん  
ลมพิษ



- お腹が痛い  
ปวดท้อง
- お腹が張る  
ท้องอืด
- 膣から出血  
มีเลือดไหลออกจากช่องคลอด
- 膣から水が出た  
มีน้ำไหลออกมาจากช่องคลอด
- 赤ちゃんについて  
気になることがある  
รู้สึกกังวลเกี่ยวกับ ลูกในครรภ์



- 不正出血  
เลือดออกมากผิดปกติ
- 腹が痛い  
ปวดท้อง



- ケガをした  
ได้รับบาดเจ็บ

- 交通事故  
ประสบอุบัติเหตุจราจร
- ころんだ  
หกล้ม
- あたった  
เดินชนสิ่งของ
- 落ちた  
ตกลงมา

- 切った  
แผลโดนของมีคมบาด
- 刺さった  
แผลโดนของมีคมแทง
- やけどをした  
แผลไฟลวก
- 虫に刺された  
โดนแมลงกัด



- 泣き続けている  
ลูกไม่หยุดร้องไห้
- 吐いた  
ลูกอาเจียน
- 熱がある  
ลูกไข้ขึ้น
- 食事をしない  
ลูกไม่กินข้าว
- 元気がない  
ลูกซึมๆ

# 書いておけば安心 医療に関する自分情報

เขียนข้อมูลของตัวเองที่เกี่ยวข้องกับการรักษา เพื่อความสบายใจ

氏名 ชื่อ-นามสกุล

性別 เพศ

男性 / 女性  
ชาย / หญิง

生年月日 วันเดือนปีเกิด

年齢 อายุ

歳 ปี

● 現在治療中の疾患(ある／なし)

ปัจจุบันอยู่ระหว่างการรักษาอาการป่วยหรือไม่? (ใช่ / ไม่ใช่)

● 現在服用中の薬(ある／なし)

มียาที่รับประทานอยู่ในปัจจุบันหรือไม่? (มี / ไม่มี)

● 妊娠について(している・していない) ตั้งครรภ์หรือไม่ ( ตั้งครรภ์อยู่ / ไม่ได้ตั้งครรภ์ )

● 既往症 ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต

● アレルギー 薬／食物／虫(ハチなど)／動物／その他

ภูมิแพ้ ยา/อาหาร/แมลง (ผึ้ง ฯลฯ)/สัตว์/อื่นๆ

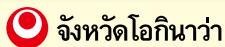
※具体的に書いてください โปรดระบุรายละเอียดอย่างเป็นรูปธรรม

● 通常の会話は何語を使いますか? ( )

ปกติสื่อสารด้วยภาษาใด?

● 信仰する宗教は? ( )

นับถือศาสนาหรือไม่?



จังหวัดโอกินาวา

ฝ่ายส่งเสริมการท่องเที่ยว แผนกวัฒนธรรม การท่องเที่ยว และการกีฬา

☎098-866-2764 FAX.098-866-2765

<http://www.pref.okinawa.jp/>



สำนักงานการประชุมและท่องเที่ยวโอกินาวา

☎098-859-6129 FAX.098-859-6222

<http://www.ocvb.or.jp/>



<https://www.visitokinawa.jp/>