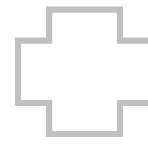


สำหรับผู้ที่จะไปทำงานที่ประเทศญี่ปุ่นทุกท่าน



ท่านได้เตรียมตัวสำหรับการดูแลสุขภาพของท่านดีแล้วหรือยัง

เนื่องจากสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิตและระบบการรักษาพยาบาลในประเทศญี่ปุ่นแตกต่างจากประเทศไทย ท่านจึงควรระมัดระวังไม่ให้เจ็บป่วยหรือไม่ให้โรคประจำตัวที่เป็นอยู่แล้วมีอาการหนักมากขึ้น

☑️ ฤดูหนาวที่หนาวเหน็บ



ฤดูหนาวในญี่ปุ่นจะหนาวมากและอาจจะมีหิมะตกด้วย ท่านได้เตรียมเครื่องกันหนาวพร้อมหรือยัง ตั้งแต่เดือนธันวาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ ไข้หวัดใหญ่มักจะระบาดเนื่องจากอากาศแห้ง ควรป้องกันโดยการกลั้วคอและล้างมือทุกครั้งหลังจากกลับมาจากข้างนอก หากไอหรือจาม ควรใช้น้ำทากอนามัยปิดปากและจมูก ซึ่งเป็นสิ่งที่ชาวญี่ปุ่นปฏิบัติกันโดยทั่วไป การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ควรเพิ่มความระมัดระวังในการป้องกันการเจ็บป่วย ทั้งจากโรคที่ติดต่อกันและไม่ติดต่อกันมากขึ้น

☑️ ค่ารักษาพยาบาล



การเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐในญี่ปุ่น ท่านจะต้องจ่ายค่ารักษาในอัตรา 30% ของค่ารักษาพยาบาลทั้งหมด ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศไทยแล้วจะแพงกว่ามาก ท่านควรจะปรึกษากับทางบริษัทของท่านก่อน ว่าจะต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลอย่างไร ตามกฎหมายของญี่ปุ่น ถึงแม้ว่าท่านจะเป็นโรคเรื้อรัง แต่หากอยู่ในการควบคุมดูแล และไม่มีผลกระทบต่อการทำงาน บริษัทจะไม่สามารถใช้การเจ็บป่วยของท่านเป็นข้ออ้างในการที่จะเลิกจ้างงานหรือโยกย้ายตำแหน่งของท่านได้

☑️ การซื้อยา



การซื้อยาในญี่ปุ่นจะเป็นไปได้ยากหากท่านไม่เข้าใจภาษาญี่ปุ่น ดังนั้น ท่านที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวานหรือความดันโลหิตสูงซึ่งต้องกินยาอย่างต่อเนื่อง ควรให้แพทย์ที่ดูแลท่านอยู่ออกใบวินิจฉัยโรค โดยระบุอาการและยาที่ท่านใช้อยู่เป็นภาษาอังกฤษเพื่อที่แพทย์ญี่ปุ่นจะได้เข้าใจได้ และควรปรึกษาแพทย์ของท่านก่อนออกเดินทางมาญี่ปุ่นว่า จะสามารถสั่งยาสำรองล่วงหน้าให้ท่านเป็นระยะเวลา นานๆ ได้หรือไม่ เนื่องจากต้องไปทำงานต่างประเทศ

☑️ ระบบโรงพยาบาลที่ต่างกัน



โรงพยาบาลใหญ่ๆ ในญี่ปุ่นส่วนใหญ่จะรับผู้ป่วยนอก เฉพาะช่วงเช้าเท่านั้น ท่านที่ป่วยหนักหรือมีโรคประจำตัวที่ต้องพบแพทย์เฉพาะทางควรไปโรงพยาบาลในช่วงเช้าและควรจะให้คนที่พูดภาษาญี่ปุ่นได้พาไป กรณีที่ท่านต้องการล่ามที่สามารถช่วยรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นพิเศษ ขอแนะนำให้ท่านปรึกษากับหน่วยงานตามรายละเอียดข้างล่างนี้ก่อนที่จะเดินทางไปโรงพยาบาล

ในระหว่างที่อยู่ในญี่ปุ่น หากท่าน มีอาการเจ็บป่วย ยาประจำตัวที่นำมาไม่พอ หรือ ต้องการไปโรงพยาบาลที่ เก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับได้หรือมีปัญหาอื่นๆ ในการใช้บริการของโรงพยาบาล ท่านสามารถปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพ (ฮอตไลน์) ตามรายละเอียดข้างล่างนี้



✧ ตะวัน (กลุ่มให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพแก่คนไทยในญี่ปุ่น) โทร. 080-3791-3630

วันพฤหัสบดี 9.00 - 16.00 น. วันเสาร์ 17.30 - 22.00 น.

✧ AMDA (แอมด้า: ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสถานพยาบาลนานาชาติ) โทร. 03-5285-8088 ทุกวัน 9.00 - 20.00 น.

✧ สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงโตเกียว ฝ่ายกงสุล แผนกคุ้มครองคนไทย โทร. 090-4435-7812

* ติดต่อสอบถามรายละเอียดในเอกสารนี้เป็นภาษาญี่ปุ่นได้ที่ องค์กรแชร์ (SHARE) โทร. 050-3424-0195

