



**びょうき・けがを表す言葉 Handy Expressions for Illnesses & Injuries**  
**Kosa kata yang berhubungan dengan penyakit dan luka**



〈 〉内のローマ字部分は、日本語を表しています。そのまま発声すると、日本語に聞こえます。  
 〈 〉 shows how to pronounce the Japanese, so read it, as is.

Huruf yang ada didalam kurung 〈 〉, menandakan bahasa Jepang. Bila ucapannya seperti ini, terdengarnya bahasa Jepang.

どうしましたか?  
 (Doo shimasitaka?)  
 What happened?  
 Ada apa/kenapa ?

→

びょうき けが あらわ ことば  
**(病氣・怪我を表す言葉)**  
 (Explain illness or injury)  
 (kata-kata yang menunjukkan penyakit, luka)

**【いしき(Ishiki) / Consciousness / Sadar】**  
 ある(Aru) / Yes / ada  
 ない(Nai) / No / tidak ada

**【けが(Kega) / Injury / Luka】**  
 ころんだ(Koronda) / Slipped / tergelung  
 おちた(Ochita) / Fell / jatuh  
 うった(Utta) / Hit / kejedot/terbentur  
 きた(Kitta) / Cut / kepotong  
 ささった(Sasatta) / Stabbed / tertusuk  
 やけどをした(Yakedo) / Burned / kebakar  
 おぼれた(Oboreta) / Drowning / tenggelam  
 ぶつかった(Butsukatta) / Collision / tabrakan

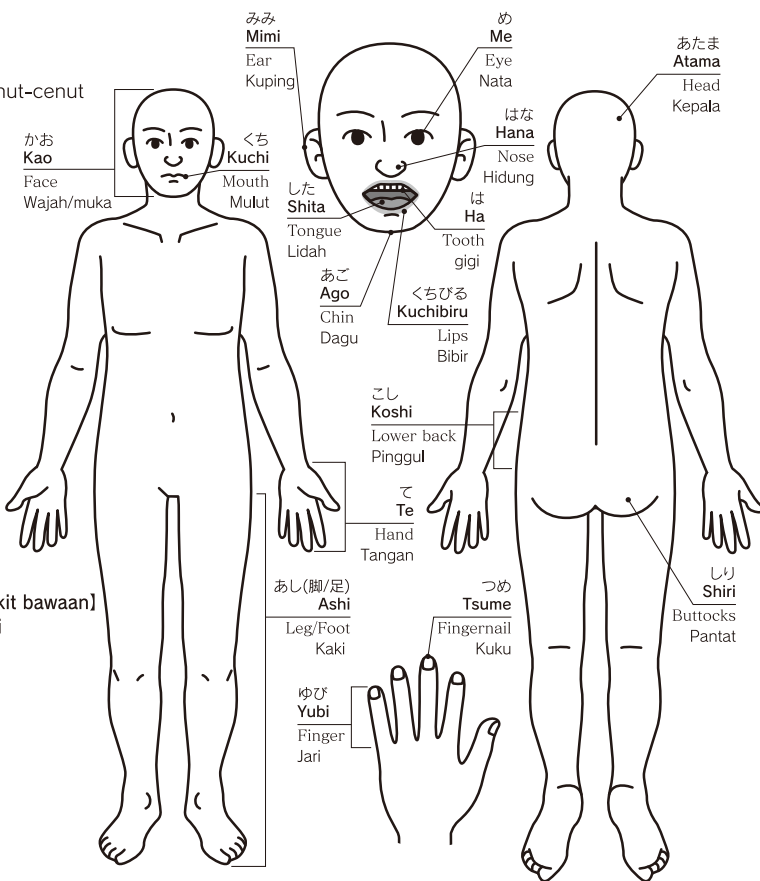
**【びょうき(Byooki) / Illness / Penyakit】**  
 いたい(Itai) / Pain / Sakit  
 ずっといたい(Zutto itai) / Constant pain / terus menerus sakit  
 とぎどきいたい(Tokidoki itai) / Occasional pain / terkadang sakit  
 しめつけるようにいたい(Shimetsukeru yooni itai) / Tight pain / sakitnya seperti cunut-cunut  
 さすようにいたい(Sasu yooni itai) / Stabbing pain / sakitnya seperti tertusuk  
 にぶいたみ(Nibui itami) / Dull pain / sakit ringan  
 うごかすようにいたい(Ugokasuto itai) / Pain when moved / bila digerakkan sakit  
 ちしゅっけつ(Chi ga deta) / Bleeding / Darah (pendarahan)  
 たくさん(Takusan) / Profuse / banyak  
 ちゅうくらい(Chuukurai) / Mild / lumayan  
 すこし(Sukoshi) / A little / sedikit  
 はいた(Haita) / Vomit / Muntah  
 たべもの(Tabemono) / Food / makanan  
 ち(Chi) / Blood / darah

**【そのほか(Sonohoka) / Other / Yang lainnya】**  
 きぶんがわるい(Kibun ga warui) / Feel unwell / tidak enak badan  
 めまい(Memai) / Dizziness / pusing  
 いきがくるしい(Iki ga kurushii) / Difficult to breath / sesak napas  
 どきどきする(Shinzou ga dokidoki suru) / Rapid heartbeat / terkadang  
 しびれる(Shibireru) / Numbness / semutan  
 けいれん(Keiren) / Convulsions / kejang  
 ねつがある(Netsu ga aru) / Feverish / ada demam

**【いままでの病氣(Imamade no byooki) / Medical History / Penyakit sampai sekarang/penyakit bawaan】**  
 けつあつがたかい(Ketsuatsu ga takai) / High blood pressure / Tekanan darah tinggi  
 どうようびょう(Toonyoobyoo) / Diabetes / Sakit gula  
 がん(Gan) / Cancer / Kanker  
 かんぞう(Kanzoo) / Liver / Sakit lever/pembuluh hati  
 しんぞう(Shinzoo) / Heart / Sakit jantung  
 のう(Noo) / Brain / Otak  
 ぜんそく(Zensoku) / Asthma / Asma  
 アレルギー(Arerugii) / Allergies / Alergi  
 ある(くすり たべもの そのほか) (Aru (Kusuri Tabemono Sonohoka))  
 / Yes (Medicinal Dietary Other) / ada (obat makanan yang lainnya)  
 ない(Nai) / No / tidak ada

のんでいるくすり(Nondeiru kusuri) / Prescribed medicines / Obat yang diminum  
 ある(Aru) / Yes / ada  
 ない(Nai) / No / tidak ada  
 よくいくびょういん(Yoku iku byooin) / Regular hospital / Klinik/rumah sakit langganan  
 ある(Aru) / Yes / ada  
 ない(Nai) / No / tidak ada  
 おんなのひとだけ(Onna no hito) / Females / Untuk wanita  
 にんしんちゅう(Ninshin chuu) / (currently) Pregnant / sedang hamil  
 せいりちゅう(Seiri chuu) / Menstruating / sedang menstruasi

**とうぶ かくだいず およ じんたいかくだいず**  
**頭部拡大図及び人体拡大図**  
**Human Body (Enlarged Illustrations of the Head and Body)**  
**Pembesaran gambar bagian kepala dan seluruh badan**



**しんじ 地震 Earthquakes**  
**Gempa Bumi**



- 揺れがおさまるまで  
 【屋内】→テーブルの下などに身を伏せてください。  
 【屋外】→プロック、塀、看板、ガラス、窓から離れてください。  
 【エレベーター内】→非常用ボタンを押し、止まった階で降りてください。
- 揺れがおさまったら→【屋内】→台所やストーブの火、ガスを消してください。  
 【屋外】【エレベーター内】【車】→歩いて、避難所へ行ってください。
- 余震(後からくる地震)に気をつけてください。

- Until the earthquake is over,  
 [Indoors]→cover your body by crawling under a table or with something else.  
 [Outdoors]→move away from concrete blocks, fences, signboards, glass and windows.  
 [Elevators]→press the Emergency button and alight at the floor at which the elevator stops.  
 [Car]→move the car to the left and stop. Leave the key in the ignition, alight from the car, leaving the doors unlocked.
- When the earthquake is over,  
 [Indoors]→switch off the gas and the stove fires in the kitchen and other parts of your home.  
 [Outdoors] [Elevators] [Cars]→walk to the closest evacuation center.
- Beware of aftershocks (earthquakes that come afterwards).

- Sampai gunjangan gempanya reda,  
 [Dalam ruangan]→Lindungilah badan dengan tiarap di bawah meja dan lain-lain.  
 [Di luar ruangan]→Hindarilah jedela, kaca, papan iklan, pagar, batako.  
 [Di dalam lift]→Pencet tombol tanda bahaya, turunkan di lantai yang liftnya berhenti.  
 [Mobil]→Mendekatkan mobil kearah sebelah kiri, dan berhenti. Kunci mobil biarkan tercantol/terpasang dan turunkan dari mobil,dengan pintu mobil tidak terkunci.
- Apabila gunjangan sudah reda→ [Dalam ruangan]→Matikan api di dapur, penghangat ruangan memakai api, gas.  
 [Di luar ruangan] [Di dalam lift] [Mobil]→pergilah untuk mengungsi dengan berjalan kaki.
- Berhati-hatilah dengan gempa susulan (gempa yang datang belakangan).

**ひなんしよ 避難所 Evacuation Centers**  
**Tempat pengungsian (hinangjo)**



避難所とは、大きな地震や台風の時に避難する場所のことです。  
 学校や公民館などが指定されています。  
 避難所には食べもの、飲み物、寝るところ、情報(お知らせ)があります。  
 誰でも使うことができます。  
 あらかじめ、自分の住む地域の避難所を確かめておきましょう。

Evacuation centers are where you escape after a large earthquake or typhoon.  
 These are usually public buildings, such as schools or community centers, and are open to everyone.  
 The centers provide food, drink, a place to sleep and information (announcements).  
 Check the location of your neighborhood evacuation center before a disaster occurs.

Tempat pengungsian (hinangjo) adalah, tempat untuk mengungsi bila adanya kejadian bencana alam seperti topan, gempa bumi yang besar.  
 Sudah ditentukan tempatnya seperti gedung sekolah, balai rakyat, dan lain-lain.  
 Di tempat pengungsian tersedia minuman, makanan, tempat tidur, berita informasi (pemberitahuan).  
 Siapa saja dapat menggunakannya.  
 Dengan pasti anda harus mengetahui tempat pengungsian ditempat wilayah anda tinggal.

**つなみ 津波 Tsunami**



地震のあと、津波(大きな波)がくることがあります。  
 海の近くにいる人は、高いところに早く逃げてください。  
 揺れを感じなくても、また、一度でなく何度も津波がくる可能性があります。津波情報に注意してください。

A tsunami (tidal wave) may occur after an earthquake. If you live near the coast, escape to higher ground immediately.  
 Multiple tsunamis may hit even if you cannot feel the earthquakes. Take note of the tsunami information.

Setelah datangnya gempa bumi biasanya dilanjutkan dengan datangnya tsunami (ombak laut yang besar).  
 Orang yang berada di dekat laut, berlariilah cepat ke tempat yang tinggi.  
 Meskipun tidak terasa gunjangan, akan datang lagi tsunami tidak sekali saja tetapi bisa juga beberapa kali akan datangnya tsunami.

**おおあめ たいふう 大雨・台風 Heavy Rain & Typhoons**  
**Hujan lebat/deras dan Topan**



大雨が降ったときは、増水する恐れがあるので、河川や海岸に近づかないでください。  
 雨が長く土砂災害や水災害が起こる可能性があります。  
 日本では夏から秋にかけてたくさんきます。  
 台風がきたら

- 窓に鍵をかけ、雨戸・シャッターを閉める。
  - 外に出しているゴミ箱、鉢植えなどは固定するか家の中に入れる。
  - 日頃から、排水溝などに溜まっているものを取り除いておく。
  - 雨や風が強い時は、外出しないようにする。
- 緊急性の高い被害が発生するおそれがあり、市や町が避難を勧める情報。  
 気象情報に十分注意し、避難勧告や避難指示がたら速やかに避難してください。

Do not go near rivers or the coast during heavy rainfall due to the fear of the water rising.  
 Landslides and flooding may occur if rain continues.  
 Summer through autumn is typhoon season in Japan.

- In case of a typhoon,  
 ①Lock all windows, and close all shutters.  
 ②Secure garbage cans and potted plants outside, or take them inside.  
 ③Clear obstruction from all drains regularly.  
 ④Do not go out in heavy rain and strong wind.  
 Check weather reports regularly. If evacuation advisories (hinan kankoku) or orders (hinan shiji) are issued, evacuate immediately.

Pada waktu turun hujan lebat/deras, dapat terjadi banjir, jangalah mendekati sungai atau kali dan pantai.  
 Bila terus menerus turun hujan, akan terjadi bahaya tanah longsor dan bahaya air.  
 Di Jepang dari musim panas masuk ke musim gugur banyak terjadi datangnya topan dan hujan lebat.

- Jendela di kunci, penutup penyelamat jendela/shutter ditutup.
- Tempat sampah yang ditaruh diluar, pot bunga dan lain-lain di amankan supaya tidak berterbangan dengan menaruhnya di dalam rumah atau diberikan pemberat.
- Dari jauh-jauh hari sebelumnya membiasakan jang menaruh benda-benda yang mengakibatkan tersumbatnya saluran air.
- Pada waktu hujan dan anginnya kencang, jangan berpergian ke luar rumah.  
 Lihatlah informasi cuaca, bila ada berita untuk mengungsi dan himbauan untuk mengungsi segeralah dengan tenang untuk mengungsi.

**さいがい かん に ほんご 災害に関する日本語**  
**Japanese Disaster Terms**  
**Bahasa Jepang yang berhubungan dengan bencana**



**ちゅうい ほう 注意報 Advisory Pemberitahuan peringatan**

災害が起こるおそれのあるときに、注意を呼びかける予報。  
 This advance notice is released in case of a possible disaster.  
 Pada saat akan ada terjadinya bencana, akan ada panggilan informasi pemberitahuan.

**けい ほう 警報 Warning Tanda bahaya**

重大な災害が起こるおそれのあるときに、警戒を呼びかける予報。  
 This alert is released in case of a possible major disaster.  
 Pada saat akan terjadinya bencana, akan ada panggilan peringatan.

**ひなんかんごく 避難勧告 Evacuation Advisory Himbauan mengungsi**

被害が発生するおそれがあり、市や町が発表する避難を勧める情報。  
 This information released by cities or towns recommends that citizens evacuate due to the possibility of damage.  
 Pada saat akan terjadinya korban bencana, kota dan pedesaan akan mengabarkan dan menghimbau untuk mengungsi.

**ひなんしじ 避難指示 Evacuation Order Perintah untuk mengungsi**

緊急性の高い被害が発生するおそれがあり、市や町が避難を勧める情報。  
 This information released by cities or towns recommends that citizens evacuate due to the possibility of very urgent damage.  
 Pada saat akan terjadinya banyak korban bencana, kota dan pedesaan akan mengabarkan dan menghimbau untuk mengungsi.