

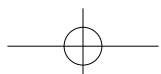
西班牙华人医疗就医指南

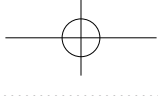
西班牙·马德里

2019 · 10



中文版





序言 I

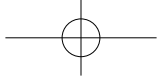
Cómo profesional sanitario me llena de orgullo haber participado en este gran manual donde se da a conocer con sencillez y esfuerzo una gran guía sobre ciertos contenidos y accesos a nuestro Sistema Nacional de Salud (SNS) público.

Como enfermera responsable de educación para la salud y comunitaria de uno de los barrios de Usera donde reside una gran población China, me veo con la responsabilidad de tener que colaborar facilitando contenido de este manual para su elaboración, cuyo objetivo es que los ciudadanos chinos puedan manejarse por nuestro SNS de manera cómoda y segura y así hacer un buen uso de él.

Mi agradecimiento a Helena XIA (Presidenta de la asociación ACDspain -asociación chino de derecho en España) y Zelong Yang por su esfuerzo e interés en querer arrancar este proyecto de calidad y crear este manual-guía que sin duda de gran ayuda servirá a la población china, así como también será de ayuda a los profesionales que trabajamos en el SNS facilitando nuestro trabajo.

Ana M^a Cano Gallardo.

Enfermera responsable E.P.S



序言 II

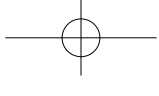
西班牙华人医疗就医指南（中文，马德里）的发布，是旅西侨界的一大喜讯。

旅西第一代华侨华人，经过30多年的拼搏发展，大多已经进入中老年时期，健康元素成为日常生活中需要关注的首要问题。由于语言障碍和文化差异，众多侨胞一旦感到身体不适，便只能选择回国体检和就医，从而产生了环境变化、时间拖延等负面因素，影响了广大侨胞的正常医疗。

因此，如何帮助侨胞进一步了解西班牙的就医常识，是旅西侨界面临解决的重要问题。这次众多侨社单位能够联合翻译、编辑和发行（西班牙华人医疗就医指南），为旅西侨胞解决健康困扰和融入当地社会起到了非常积极的作用，也是构建和谐侨界的一大创举。

毛峰 Mao Feng

西班牙华侨华人协会名誉主席、马德里华助中心负责人



序言III

对许多长期居住在西班牙的华人来说，随着几代人的辛勤努力和不断进取，在西班牙的社会地位持续提高，平等互助友好发展已经取得了傲人的成绩，但是在民生方面，尤其是就医方面始终有着不少阻碍，其中语言是一个大困难，医学知识艰涩难懂，不少西语工作者甚至是多年的老华侨都遇到不少困难，虽然很多“华二代”语言沟通全无障碍，但是在中文医学词汇对应方面确也吃力不少。

医学词汇难懂倒在其次，因为西班牙医生在会诊时尽量用浅显易懂的大白话向民众解释病情，探讨治疗方案。困难的反倒是由于不了解健康体系，而不明白如何就医，何时就医，怎样就医；难上加难的更是不少华人健康意识淡薄，超时工作，生活状态欠佳，甚至以命换钱而不自知，当病入膏肓时才幡然醒悟，彼时再健全的医疗系统，再高超的医术有时也为时晚矣。

健康意识是通过社会的环境逐渐培养起来的，这也是西班牙云健康翻译整理这本指南的原意，世界卫生组织对健康的定义：“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格，精神与社会之完全健康状态。”而疾病的消除、体格和精神的完全健康状态，在于预防和预知疾病，在于不让疾病发生、我们想通过各方共同努力使华人重视自己和家人的健康，养成良好的生活习惯，了解西班牙就医的过程，共同为在西班牙生活的华人筑起一道保护健康的城池。

西班牙的医疗体系相当完善，在世界上都排名前列，不少华人还没来之前都知道“看病不要钱”这一直观的描述，但是很多老华侨都对这种天真想法持保留态度，“看病太慢”，“医生要预约”，“检查要排队”等跟中国医疗体系大相径庭的条条框框让很多华人望而却步。麻烦，这个词是云健康接触到的华人对西班牙就医最频繁的形容。当然这虽不是完全的误解，却也反映了很多华人心中的直观印象。

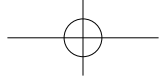
西班牙就医的程序相比起国内来说，确实麻烦，但是背后却是由更行之有效的三级分诊，患者分流，专病专治，医药分家，慢病监控等步骤整合而成的健康管理系统，本书的目的之一便在于，将西班牙就医的程序详细的解读出来，供大家参考，使广大华人做到心中有数；进而能培养起好的生活习惯，灵活的运用西班牙社会福利，保证自己的基本权利。

就医指南在编译过程中，得到了马德里Almendrales健康中心的Ana M^a Cano Gallardo女士及其团队的细心指导和建议，特别感谢西班牙法律援助协会夏曲会长及USERA侨界联盟，以及其他各界同仁，侨领协会，中国驻西班牙大使馆的大力支持。

仓卒之中，指南中有些观点和内容难免翻译和编辑有所遗漏，欢迎大家指正，我们一定再接再厉，不断完善。

云健康编译团队

2019年于马德里



目录

马德里医疗系统（Sistema Sanitario Público）	6
初级医疗系统（Atención Primaria）	6
二级医疗系统（Atención Hospitalaria）	7
紧急医疗服务（SUMMA 112）	8
个人医疗卡（Tarjeta Sanitaria Individual）：	8
预约家庭医生(Pedir Cita a Su Médico Familiar)	10
更换家庭医生/儿科医生/护士/健康中心 (Cambiar su médico/pediatra/centro de salud/enfermera).....	14
急诊服务(Urgencias)	16
手机应用(App de Cita Sanitaria)	17
孕期时间表(Calendario de visitas durante el embarazo).....	19
幼儿时间表(Calendario de visitas a la pediatra).....	20
疫苗时间(Calendario de vacunación infantil).....	21
流感疫苗(Vacunación Antigripal)	22
如何照顾2到6个月幼儿 (Consejos al niño de 2 a 6 meses)	23
如何照顾 6 到 12 个月幼儿（Consejos al niño de 6 a 12 meses）	24
儿科家庭护理知识(Cuidados pediatras en el hogar).....	25
如何照顾 12到24个月幼儿（Consejos al niño de 12 a 24 meses）	26
健康建议(Consejo Sanitario).....	28
私立医疗与医疗保险(Sanidad Privada).....	30
私立保险卡(Tarjeta Sanitaria).....	31

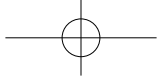


云健康

YUNER INNOVATION

扫描下方二维码，关注云健康微信公众号
输入关键字“指南”，免费下载完整版
《西班牙华人医疗就医指南》





后记：

在历经了十六个月的策划和筹备，这本马德里中文就医指南终于成功面世，在此过程中需要特别感谢Usera健康中心提供宝贵的资料支持与西班牙云健康提供医学专业内容翻译和审核，还有西班牙半边天协会的就医建议。

华人就医问题一直困扰马德里华人社区，各大侨团代表与使馆对这个问题高度重视，尤其是近些年发生过多起华侨同胞突然患病去世，家人一下失去顶支柱依靠等新闻，再次给很多华人的健康意识敲响了警钟，但是每次侨团和志愿者都只能在悲剧发生后对不幸的家庭提供帮助和慰问，而最好的方式应是提前预防这种悲剧再次发生，从根本上解决华人就医困难，没有健康意识的问题。但是唤醒侨胞健康意识，补充就医知识远非一朝一夕便可做到，而是需要社会各界通力合作，共同稳步推行。

彼时西班牙云健康正在制作一本已解决华人就医困难，帮助华人社区深入认识西班牙的医疗系统为宗旨的就医指南，这个创意正好和Usera侨团联盟和法律援助会的想法不谋而合，为了唤醒华人社区的健康意识，让华人更好的融入西班牙社会，享受西班牙合法权益而服务，在经与西班牙法律援助协会，西班牙云健康，Almendrales健康中心，各界侨领，Usera各大华人企业家多次商讨与策划，成立西班牙华人医疗就医指南及医疗公益视频策划执行小组，耗时十六个月，历经四个版本的增删优化，最终推出了第一版的马德里中文健康指南，本书的出版得到了各大主办方的大力支持，纷纷募捐增印，都是为了唤醒更多华人正确的健康意识，合理使用西班牙医疗体系，减少无意义的时间拖延，让“以命换钱到以钱换命”，“求医无门想回国”“急症突发痛失至亲”的悲剧不再重演。

正如前文所说，本指南并非整个活动的结束，而是一个新的开始，我们会不断的推陈出新，从医疗，法律，文化，社会服务等多方面推出后续活动，让华人全面的融入西班牙社会，让西班牙华人将成为全球华人的骄傲。

我们将陆续推出电子文档版本和网络跟新信息，并请大家记住关注公益官方医疗视频
更多信息请访问 WWW.YUNER.ES / WWW.ACDSPAIN.ES

马德里中文医疗就医指南策划执行团队 2019年于 马德里



策划执行团队

1. 西班牙华人法律协会（西班牙法援会）Asociacion chino de derecho en España
(ACDspain) 912455620 / www.acdspain.es / aso.apalce@gmail.com
2. 西班牙马德里USERA公立医疗中心 centro salud de almendrales madrid
3. 云健康 WWW.YUNER.ES / INFO@YUNER.ES / 935182101/688535678
4. 西班牙福建基金会 fundacion de paisano Fujian en Espana.
5. 西班牙USERA侨界联盟 Union de las Asociaciones China en Usera

主办方（排名不分前后）

1. 西班牙华侨华人协会
2. 西班牙青田同乡会
3. 西班牙福建同乡会
4. 西班牙温州同乡会
5. 西班牙广东粤港澳同乡总会
6. Usera侨界联盟
7. 长青俱乐部
8. 西班牙反邪教协会
9. 西班牙山东联谊会
10. 西班牙法律协会（法援会）
11. 西班牙福建华人华侨总商会
12. 西班牙福建慈善基金会
13. 西班牙中华总商会
14. 欧浪集团
15. 西班牙云健康医疗服务
16. 欧洲时报
17. 西班牙中西交流发展协会
18. 西班牙华侨华人妇女联合会
19. 阿里坎特中西文化交流协会
20. 西班牙中国教育文化促进会
21. 巴利阿里中国会
22. Usera飞翔双语学校
23. 西班牙连江同乡总会



