



日本語と母国語で記入 ■ Sulatan sa wikang Hapon at sa sariling wika
 ■ Ghi bảng tiếng Nhật và tiếng mẹ đẻ

フリガナ Katakana Phiên âm
氏名/性別 Pangalan / Kasarian Tên / Giới tính M / F
住所 Tirahan Địa chỉ
国籍・言語 Nasyonalidad/Wika Quốc tịch / Ngôn ngữ
持病・薬 Matagal nang karamdaman / Medikasyon Bệnh mãn tính / Thuốc

プロフィール ① Personal na Impormasyon ② H6 so ①

血液型 Uri ng dugo Nhóm máu
 A/B/O/AB/Rh+/Rh-

日本での連絡先 Contact details sa Japan Liên lạc tại Nhật

母国での連絡先 Contact details sa sariling bansa Liên lạc tại nước mình

大使館の電話番号 Numero ng telepono ng Embahada sa Japan Số điện thoại Đại sứ quán

※大使館の電話番号は以下のみで確認できます。*Alamin ang telepono ng iyong embahada sa pamamagitan ng sumusunod na website:
 *Số điện thoại của Đại sứ quán có thể được xác nhận tại trang web sau.
http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/a-h.html

避難所 Lugar ng Shelter Nơi tránh nạn

プロフィール ② Personal na Impormasyon ③ H6 so ②

■ 火事・病気・けがは救急車・消防車
 24H受付・無料・英語対応

■ 事件・事故は警察
 24H受付・無料・複数言語対応可

■ Tumawag ng ambulansya o bumbero kung may sunog, karamdaman, at sugat
 Matatawagan 24 oras/ Walang bayad/ May makakausap sa wikang Ingles

■ Tumawag sa pulis kung may insidente o aksidente
 Matatawagan 24 oras/ Walang bayad/ May makakausap sa ibang mga wika

■ Khi có cháy/bị bệnh/bị thương thì gọi xe cứu thương, xe cứu hỏa
 Nhận liên lạc 24/24, miễn phí, có tiếng Anh

■ Có sự cố, tai nạn thì gọi cảnh sát
 Nhận liên lạc 24/24, miễn phí, bằng nhiều ngôn ngữ

緊急時連絡先 (Maaring tungon sa panahong pangangailangan. Uuati sa khalap.)

☎119 ☎110

■ 東京都医療機関案内サービス
 「ひまわり」

【サービス内容】
 ・外国語で診療できる病院案内
 ・日本の医療制度案内

■ Dịch vụ hướng dẫn cơ sở y tế của Tokyo
 「HIMAWARI」

【Nội dung dịch vụ】
 ・Hướng dẫn bệnh viện có thể khám bệnh bằng tiếng nước ngoài
 ・Giới thiệu về chế độ y tế của Nhật

Impormasyon Tungkol sa Institusyong Medikal ng Punong-lungsod ng Tokyo
 「HIMAWARI」

【Mga Serbisyo】
 ・Gabay tungkol sa Ospital na maaaring magpatingin gamit ang ibang wika
 ・Gabay sa sistema ng Japan tungkol sa pangangalaga ng kalusugan

9:00~20:00 (毎日) 英語/中国語/ハングル/タイ語/スペイン語で対応
 9:00 n.u. hanggang 8:00 n.g. (Araw-araw) Gumagamit ng mga wikang Ingles/
 Chinese/ Hangul/ Thai/ Espanyol

9:00~20:00 (hàng ngày) có tiếng Anh/tiếng Trung Quốc/tiếng Hàn Quốc/
 tiếng Thái Lan / tiếng Tây Ban Nha

携帯可 「Maaring tingnan/tawagan gamit ang Cellphone」
 Có thể dùng điện thoại di động

☎03-5285-8181

<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

病院案内(ひまわり) (Gabay tungkol sa Ospital (HIMAWARI)) (Hướng dẫn bệnh viện (Himawari))

■ Ituro ang marka at ipakita sa kausap
 ■ Chỉ vào chỗ đánh dấu để cho biết

緊急車を呼んでください。 (Pakitawag po ng ambulansya. Hăy gọi xe cấp cứu.)

病院へ連れて行ってください。 (Pakisamahang po ako sa ospital. Hăy đem tôi đến bệnh viện.)

家族に連絡してください。 (Pakitawagan ang aking pamilya. Hăy liên lạc với gia đình tôi.)

体調が悪いので。 (Hindi po mabuti ang pakiramdam ko. Tôi không khỏe.)

何かあります。 (May sugat po ako. Tôi bị thương.)

症状を伝える (Pagpapahingyap sa sintomas. Truyền đạt triệu chứng)

May allergy po ako sa ilang gamot. (Tôi bị dị ứng thuốc.)

Kasalukuyan po akong nagpapasuso. (Tôi đang cho con bú.)

Ako ay buntis. (Tôi đang có thai.)

Mayroon po akong karamdaman sa kasalukuyan (sa nakaraan). (Tôi đang (đã) có tiền sử bệnh.)

Meron po akong health insurance ng Japan. (Tôi có thể bảo hiểm.)

Meron po bang marunong magsalita ng Tagalog? (Có ai nói được tiếng Việt không?)

病院(会話) (Bệnh viện (trào dồ))

Ospital (Mga pangungusap) (Bệnh viện (trào dồ))

病院(会話) (Bệnh viện (trào dồ))

Hika (Tôi bị hen suyễn)	Lagnat (Tôi bị sốt)
AIDS (Tôi bị SIDA)	Ubo (Tôi bị ho)
Sakit sa bato (Tôi bị bệnh thận)	Namamanhid (Tôi bị tê)
Sakit sa atay (Tôi bị bệnh gan)	Mabilis na pagtibok ng puso (Tôi bị tim đập nhanh)
Ulcer (Tôi bị loét dạ dày)	Nasusuka (Tôi ói)
Sakit sa puso (Tôi bị bệnh tim)	Nadudawal (Tôi buồn ói)
High blood pressure (Tôi bị cao huyết áp)	Giniginaaw (Tôi thấy lạnh)
Diabetes (Tôi bị tiểu đường)	Insomnya (Tôi mất ngủ)
Cancer (Tôi bị ung thư)	Nanlambot (Tôi thấy người mệt mỏi, đau nhức)

症状を伝える (Pagpapahingyap sa sintomas. Truyền đạt triệu chứng)

東京都外国人相談
 ■ 東京都外国人相談
 ■ Tanggapan ng Punong-Lungsod ng Tokyo na Mapagkokonsultahan ng mga Dayuhan
 ■ Tư vấn người nước ngoài tại Tokyo

英語(月~金) Ingles (Lunes-Biyernes) Tiếng Anh (Thứ Hai ~ Thứ Sáu) ☎03-5320-7744

中国語(火・金) Chinese (Martes-Biyernes) Tiếng Trung Quốc (Thứ Ba, Thứ Sáu) ☎03-5320-7766

韓国語(水) Koreano (Miyerkules) Tiếng Hàn Quốc (Thứ Tư) ☎03-5320-7700

各種相談窓口のご案内(東京都国際交流委員会のホームページ)
 ■ Gabay sa Iba't ibang impormasyon (mababasa sa website ng Komite para sa Komunisyong Pandaigdig ng Tokyo)
 ■ Hướng dẫn các nơi tư vấn (trang web Ủy ban giao lưu quốc tế của Tokyo)

日本語 Hapon Tiếng Nhật <http://www.tokyo-icc.jp/guide/index.html>
 中文 Chinese Tiếng Trung Quốc http://www.tokyo-icc.jp/guide_chi/index.html
 한국어 Koreano Tiếng Hàn Quốc http://www.tokyo-icc.jp/guide_kor/index.html
 English Ingles Tiếng Anh http://www.tokyo-icc.jp/guide_eng/index.html

外国人相談窓口 (Impormasyon para sa mga Dayuhan) (Nơi tư vấn cho người nước ngoài)

Ituro ang marka at ipakita sa kausap Chỉ vào chỗ đánh dấu để cho biết	오리글기표 오리글기표
Mayroon pong aksidente. Đã xảy ra tai nạn giao thông.	오리글기표 오리글기표
Pakitawagan po ang pulis. Hãy liên lạc với cảnh sát.	오리글기표 오리글기표
Mayroon pong sugatan. Có người bị thương.	오리글기표 오리글기표
Pakitawagan po ng ambulansya. Hãy gọi xe cấp cứu.	오리글기표 오리글기표
Saan po ang pinakamalapit na istasyon ng pulis? Đón cảnh sát ở đâu?	오리글기표 오리글기표
Pinasok po ako ng magnanakaw. Tôi bị mất trộm.	오리글기표 오리글기표
Nawala po ang <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> bị mất trộm.	오리글기표 오리글기표

Accidente / 事故
Tahanan / 捕房
Tubung sa mga Pangalili sa Babay / 婦子支援
Tubung sa mga Pangalili sa Babay / 婦子支援

Makikigamit po ng palikuran (kobeta). Tôi muốn mượn nhà vệ sinh.	오리글기표 오리글기표
Pahingi po ng tubig. Cho tôi xin nước.	오리글기표 오리글기표
Patingin po ng mapa. Hãy cho tôi xem bản đồ.	오리글기표 오리글기표
Gusto ko pong pumunta sa <input type="checkbox"/> . Paano po ang pagpunta? Tôi muốn đi đến <input type="checkbox"/> . Tôi phải đi như thế nào?	오리글기표 오리글기표

【災害時帰宅支援ステーション】
災害時に、歩いて帰る人に対し「水の提供」「トイレの利用」「通行できる道路の情報提供」等の支援を行うコンビニエンスストアや、ガソリンスタンド、ファミリーレストランなどをさす。

【Mga istasyon ng tulong sa panahon ng sakuna】
Sa panahon ng sakuna, may ilang convenience store, gasoline stand, chain restaurant atbp, ang nagbibigay ng tulong sa mga taong naglalakad pauwi tulad ng tubig, magagamit na palikuran, at impormasyon tungkol sa mga ligtas na madadaanan.

【Nơi hỗ trợ về nhà khi có thảm họa】
Trong trường hợp xảy ra thảm họa, có những cửa hàng tiện lợi, trạm xăng, nhà hàng được chỉ định là nơi hỗ trợ cho những người đi bộ về nhà như cung cấp nước uống, cho sử dụng nhà vệ sinh, cung cấp thông tin những tuyến đường có thể được, v.v...

東京都市生活文化局 東京都庁 東京都庁

地震が起きたとき Khi xảy ra động đất	地震が起きたとき Kapag lumindol
大きな揺れを感じたら(0~2分) →机の下などに隠れ、頭を守る。家具・ガラスから離れる。	大きな揺れを感じたら(0~2分) →Magtago sa ilalim ng lamesa atbp., protektahan ang ulo. Lumayo sa mga kagamitan at babasagin.
揺れがおさまったら(2分~) →靴かスリッパを履き、玄関を開けて出口を確保する。災害情報を得る。→家族の安全確認(伝言ダイヤルの活用)	揺れがおさまったら(2分~) →Magsuot ng sapatos o tsinelas, buksan ang main door upang masiguro na makakalabas. Alamin ang mga impormasyon tungkol sa sakuna. →Tiyakin ang kalagayan ng bawat isa sa pamilya (Gamitin ang Dengon Dial)
① 地震を感じる揺れが強い(0~2分) →Tron xuống dưới gầm bàn, bảo vệ đầu. Tránh xa đồ đạc trong nhà, kính.	① 地震を感じる揺れが強い(0~2分) →Magtago sa ilalim ng lamesa atbp., protektahan ang ulo. Lumayo sa mga kagamitan at babasagin.
② 地震が落ち着いた後(2分後) →Đi giày hoặc dép. Mở cửa trước để đảm bảo lối thoát. Lấy thông tin tai họa. →Xác nhận an toàn của gia đình (sử dụng gọi điện lưu tin khẩn)	② 地震が落ち着いた後(2分後) →Magsuot ng sapatos o tsinelas, buksan ang main door upang masiguro na makakalabas. Alamin ang mga impormasyon tungkol sa sakuna. →Tiyakin ang kalagayan ng bawat isa sa pamilya (Gamitin ang Dengon Dial)

地震時の対応 / Ứng phó khi động đất
Sa panahon ng lindol / Sa panahon ng lindol

Ituro ang marka at ipakita sa kausap Chỉ tay vào chỗ đánh dấu để cho biết	오리글기표 오리글기표
Saan po ako dapat lumikas? Tôi tránh đi đâu thì được?	오리글기표 오리글기표
Pakisamahon po ako. Hãy cùng đi với tôi.	오리글기표 오리글기표
Pakisulat po ang mapa papunta sa shelter. Hãy vẽ bản đồ chỉ đến nơi tránh nạn.	오리글기표 오리글기표
Nasira po ang aking bahay kaya't wala akong matutuluyan. Nhà tôi bị hư hỏng và tôi không có nơi để ở.	오리글기표 오리글기표
Saan po makakahingi ng pagkain? Tôi có thể nhận được thức ăn ở đâu?	오리글기표 오리글기표
Saan po ako maaaring makitawag? Tôi có thể gọi điện thoại được ở đâu?	오리글기표 오리글기표
Tulongan po ninyo ako. Hãy giúp đỡ tôi.	오리글기표 오리글기표

災害時の対応 / Ứng phó khi động đất
Tubung sa mga Pangalili sa Babay / 婦子支援
Tubung sa mga Pangalili sa Babay / 婦子支援

May sunog po. Có hỏa hoạn.	오리글기표 오리글기표
Nasusunog po ang <input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> đang cháy.	오리글기표 오리글기표
Mayroon pong <input type="checkbox"/> tao sa loob. Có <input type="checkbox"/> người bên trong.	오리글기표 오리글기표

【身の守り方】
煙や炎は上へ行くので、下に逃げる。
煙を吸わないよう、鼻と口を濡れハンカチでおおえる。姿勢を低くする。
エレベーターは使わない。

【Cách bảo vệ bản thân】
·Khởi và lửa sẽ đi lên trên, vì vậy hãy tránh xuống phía dưới.
·Để không hít khói, dùng khăn tay ướt để che mũi và miệng. Cúi thấp xuống.
·Không dùng thang máy.

【Manatiling Ligtas】
·Pumunta sa mas mababang palapag dahil ang usok at apoy ay pataas.
·Takpan ng busong tela ang ilong at bibig upang hindi malanghap ang usok.
·Manatili sa mababang posisyon.
·Huwag gagamit ng elevator.

火事 / Hỏa hoạn

風水害が起きたとき / Kapag bumagyo o bumaha
Khi xảy ra thảm họa do gió bão, lụt lội

① 最新情報入手する。 / Cập nhật thông tin mới nhất.
② 早めに避難する。 / Khẩn trương di tản.

① Alamin ang pinakabagong impormasyon. / Cập nhật thông tin mới nhất.
② Lumisan agad. / Khẩn trương di tản.

東京都防災ホームページ / Website ng Punong-lungsod ng Tokyo para sa Prebensyon ng Sakuna
日本語 / Hapon / Tiếng Nhật
英語 / Ingles / Tiếng Anh
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/bousai/100026/1005953.html>

Transwala sa mga Pangalili sa Babay / 婦子支援
英語 / Ingles / Tiếng Anh
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/foreign/english/bousai/200009/2002368.html>

危険を知らせる日本語を覚えよう! / Tandaan ang ilang mahalagang pangungusap sa wikang japan!
Hãy ghi nhớ tiếng Nhật dùng để cảnh báo nguy hiểm!

逃げてください! NIGETE! / Tumakas ka dito! / Chạy đi!
あぶない! ABUNAI! / Mapanganib! / Nguy hiểm!
避難してください! HINANSHITE KUDASAI! / Mangyaring lisanan ang lugar na ito! / Hãy đi tản ngay lập tức!

風水害 / Hỏa hoạn

避難場所 Nơi đi tản	Lugar ng ebakwasyon	避難するときの注意点 Dapat tandaan sa panahon ng ebakwasyon
→災害の危険から避難する場所。		Những điểm lưu ý khi đi tản
→Punahan ang lugar na ito upang makaiwas sa panganib na dulot ng sakuna.		① 電気のブレーカーを切る。② ガスの元栓を締め切る。③ 家の壁に行き先を書いて貼る。④ 広い道を通る。⑤ 近所の人と一緒に避難する。
→Noi tránh sự nguy hiểm do thảm họa.		① Patayin ang "breaker" ng kuryente. ② Sara ang balbula ng gas. ③ Isulat ang lugar na punpintahan at idikit sa dingding ng bahay. ④ Dumapan sa malawak na kalsada. ⑤ Lumisan kasama ang iba pang kapitbahay.
避難所 Nơi trú ẩn	Lugar ng shelter	① Ngát cầu dao điện. ② Khóa van cung cấp gas. ③ Viết note gia đình sẽ đi và dán lên tường nhà. ④ Đi theo đường lớn. ⑤ Đi tản cùng với hàng xóm.
→災害時の一時的な生活場所。非常食・毛布・トイレなどがある。		
→Dito pansamantalang titigil sa panahon ng sakuna. Mayroong pagkain, kumot at palikurang magagamit.		
→Nơi sinh hoạt tạm thời trong lúc xảy ra thảm họa. Có bữa ăn hỗ trợ, chăn đắp và nhà vệ sinh, v.v...		

避難 / Di tản
Ebakwasyon / Di tản

災害用伝言ダイヤル / 災害用伝言ダイヤル
Dengon dial sa oras ng sakuna / Cuộc gọi tin nhắn dùng khi có thảm họa.

録音方法 / Phương pháp ghi âm
再生方法 / Cách nghe nội dung thoại được ghi âm

171

1 **2**

Ito ay lagayan ng mensahe na magagamit sa oras na mahirap ang pakikipag-ugnayan sa lugar na appektado dahil sa sakuna.

Dịch vụ lưu trữ tin nhắn được cung cấp khi xảy ra tình trạng thông tin liên lạc khó khăn đối với nơi bị thiên tai khi xảy ra thảm họa.

171
<http://www.tca.or.jp/information/disaster.html>

災害発生により被災地への通信が繋がりにくい状況になった場合に提供を開始する伝言板。
被災地の方は自身の、被災地以外の方は連絡を取りたい方の電話番号を市外局番から入力。
lagayan ang sariling numero ng telepono simula sa area code kung ikaw ang nasa lugar na appektado, kung nasa labas naman ng lugar na appektado, ilagay ang numero ng telepono ng taong nais padalhan ng mensahe simula sa area code.
Đối với người thuộc vùng bị thiệt hại là số điện thoại của mình, đối với người nằm ngoài vùng bị thiệt hại là số điện thoại của người muốn liên lạc, nhập vào số điện thoại bắt đầu từ mã vùng.
録音 (30秒) / Record (30 seconds) / Ghi âm (30 giây)
再生 (提供期間終了まで) / Pakinggan (hangang matapos ang tinatandang panahon) / Nghe (lưu cho đến khi thời gian dịch vụ này chấm dứt)

実用新案登録番号No.3160579 印刷製造: 田印刷株式会社

いつも身につけてください。
あなたを助けます。

Palaging dalhin ang help card na ito.
Makakatulong ito sa iyo.

Hãy luôn mang theo mình.
Nó sẽ giúp ích cho bạn.

東京都生活文化局 2018年10月
Kawanihan ng Punong-lungsod ng Tokyo para sa Pamumuhay at Kultura Oktubre 2018
tháng 10/2018

Cực vấn hóa và cuộc sống Tokyo

R100
印刷物規格表第4版
印刷番号(30/25)