



日本語と母国語で記入 ■ ครอบคลุมเป็นภาษาญี่ปุ่นและภาษาที่ใช้โดยกำเนิด ■ जापानी र मातृ भाषामा लेखिएको

フリガナ	ตัวพู่รึงขณะ	フリガナ
氏名/性別	ชื่อ นามสกุล เพศ	นาม/ลिंग
住所	ที่อยู่	เทกานา
国籍/言語	สัญชาติ ภาษา	राष्ट्रियता/भाषा
持病/薬	โรคประจำตัว ยา	दीर्घकालीन रोग/ औषधि

119 110

■ 火事・病気・けがは救急車・消防車 24H受付・無料・英語対応

■ 火災-疾病-伤害是救护车-消防车 24H 受付-免费-英语对应

■ 24H 受付 無料 英語対応

■ 24H 受付 無料 複数言語対応可

■ 119 110

■ 119 110

血液型 血型

A/B/O/AB/Rh+/Rh-

日本での連絡先 ข้อมูลเพื่อติดต่อในประเทศญี่ปุ่น

母国での連絡先 ข้อมูลเพื่อติดต่อในประเทศบ้านเกิด

大使館の電話番号 เบอร์โทรศัพท์ของสถานทูต

[http://www.mofa.go.jp/about/emb\\_cons/protocol/a-h.html](http://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/a-h.html)

東京都市医療機関案内サービス 「ひまわり」

トキヨ মহানগরী চিকিতসা সংস্থা সূচনা সেবা (হিমাবারী)

03-5285-8181

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

■ กรุณาชี้ที่เครื่องหมาย แล้วขึ้นให้คู่สนทนา

■ संकेतलाई छीएर आगिको मान्छेलाई देखाउनुहोस्।

กรุณาเรียกพยาบาล

กรุณาพาไปที่โรงพยาบาล

กรุณาช่วยติดต่อครอบครัว

สภาพร่างกายไม่ดี

มีอาการบาดเจ็บ

หอบหืด

เอ็ดส์

โรคไต

โรคตับ

แผลในกระเพาะอาหาร

โรคหัวใจ

ความดันโลหิตสูง

เบาหวาน

มะเร็ง

มีไข้

ไอ

อาการชา

ใจสั่น

อาการเวียน

คลื่นไส้

หนาวสั่น

นอนไม่หลับ

อ่อนเพลีย

มีอาการแพ้ยา

อยู่ในระยะวัยหนุ่มเด็ก

อยู่ระหว่างตั้งครรภ์

ปัจจุบัน (ในอดีต)เคยเป็นโรค

มีบัตรประกันสุขภาพ

มีคนที่พูดภาษาต่างประเทศได้หรือไม่

東京都外国人相談

ให้คำปรึกษาชาวต่างชาติในกรุงโตเกียว

โตเกียวมหานคร ปรึกษา

03-5320-7744

03-5320-7766

03-5320-7700

03-5320-7744

03-5320-7766

03-5320-7700

**■ กรุณาชี้ที่เครื่องหมาย ( ) แล้วชี้ไปที่ผู้สนทนา**  
**■ संकेतलाई छोएर अगाडिको मान्छेलाई देखाउनुहोस।**

เกิดอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์  
 सडक दुर्घटना भयो।

กรุณาแจ้งตำรวจ  
 प्रहरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

มีผู้ได้รับบาดเจ็บ  
 घातेत छन्।

กรุณาเรียกรถพยาบาล  
 एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्।

ป้อมตำรวจตั้งอยู่ที่ใด  
 प्रहरी चौकी कहाँ छ ?

มีขโมยเข้ามา  
 चोर छिर्‍यो।

ได้สูญเสียของไป  
 हरायो।

**एकपक्षीका २१**  
**संकेतहरू**

事故・盗難

**ขอใช้ห้องน้ำหน่อย**  
 कृपया शौचालय प्रयोग गर्न दिनुहोस्।

**ขอน้ำดื่มหน่อย**  
 कृपया पानी दिनुहोस्।

**ขอความช่วยเหลือ**  
 कृपया नक्सा देखाउनुहोस्।

ต้องการไปที่  จะต้องเดินทางไปอย่างไร  
 जान चाहन्छु, कसरी जान सकिन्छ।

**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て「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がす。

"ศูนย์ช่วยเหลือให้กลับถึงบ้านได้เมื่อเกิดภัยพิบัติ"  
 กรณีที่เกิดภัยพิบัติจะให้มีข้อมูลสถานที่ต่างๆ เช่น จำนวนรถตู้มือสอง ปีนังบ้าน ร้านอาหารครอบครัว ฟรีรับบริการแจกจ่ายน้ำ อาหาร และแสดงเส้นทางที่ใช้เดินทางได้ เบื้องต้น แก่ผู้ที่เดินทางกลับ

[ विपत्तिको बेला घर फर्किन सहयोग गरिने स्थान ]  
 विपत्तिको बेलामा हिंडेर घर फर्किने व्यक्ति को लागि [ पानीको व्यवस्था ] [ शौचालयको व्यवस्था ] [ हिंड्न मिल्ने बाटोको जानकारी ] आदिको सहयोगको लागि कमिनिएस स्टोर, पेट्रोल पम्प, फ्यामिली रेस्टोरेट आदि देखाउनुहोस्।

**地震が起きたとき** ■ 地震が発生したとき ■ 地震発生時の対応 ■ 地震時の対応

地震発生時の対応 ■ 地震発生時の対応 ■ 地震発生時の対応

1 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。

2 揺れがおさまったら (2分~)  
 →靴かスリッパを履く。玄関を開けて出口を確認する。災害情報を得る。→家族の安全確認 (伝言ダイヤルの活用)

1 地震が起きたら (0~2 分)  
 → しゃんと立って待てる。家具や物から離れる。地震発生後、エレベーターは乗らない。

2 揺れがおさまったら (2 分 - )  
 → エレベーターは乗らない。火災発生したら、エレベーターは乗らない。エレベーターは乗らない。

3 揺れがおさまったら (2 分 - )  
 → 揺れがおさまったら、エレベーターは乗らない。エレベーターは乗らない。

■ กรุณาชี้ที่เครื่องหมาย ( ) แล้วชี้ไปที่ผู้สนทนา  
 ■ संकेतलाई छोएर अगाडिको मान्छेलाई देखाउनुहोस।

ต้องหนีไปที่ใด  
 कहाँ भाग्नुपर्ने छ ?

กรุณาไปด้วยกัน  
 कृपया साथै जानुहोस।

กรุณาเขียนแผนที่ของจุดหลบภัย  
 सुरक्षित स्थानको नक्सा लेखुहोस।

บ้านพักเสียหายจึงไม่มีที่อยู่อาศัย  
 घर भङ्ग भएकै ठाउँ छ।

สามารถขอรับอาหารได้ที่ไหน  
 खाँने कुनै कहाँ पाईन्छ ?

สามารถใช้โทรศัพท์ได้ที่ไหน  
 टेलिफोन कहाँबाट गर्न सकिन्छ ?

กรุณาช่วยฉันด้วย  
 कृपया मलाई मद्दत गर्नुहोस्।

**एकपक्षीका २१**  
**संकेतहरू**

地震のときの注意

เกิดไฟไหม้  
 आगलागी भयो

กำลังถูกไฟไหม้  
 जलिरहेको छ।

ภายในมีคนอยู่  คน  
 भित्र मानिस  जना छ।

**【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さえる。姿勢を低くする。  
 エレベーターは使わない。

**शरीरको सुरक्षागर्ने तरिका**  
 • धुवाँ तथा आगी माथि जाने भएकाले तल भाग्ने।  
 • धुवाँ नलिनको लागि, नाक अनि मुख भिजेको रुमालले छोप्ने। शरिरलाई ( बस्त्र ) होचो बनाउने।  
 • लिफ्ट प्रयोग नगर्ने।

"วิธีการป้องกันตัว"  
 • เปลวไฟและควันไฟจะลามขึ้นไปด้านบน ดังนั้นต้องหนีลงล่าง  
 • หลีกเลี่ยงการสูดดมควันไฟที่เปี๊ยกเพื่อป้องกันไม่ให้สูดควันไฟ ย่อตัวให้ต่ำ  
 • ไม่ใช้ลิฟต์

**風水害**が起きたとき ■ 地震発生時の対応 ■ 地震発生時の対応

風水害が発生したとき ■ 地震発生時の対応 ■ 地震発生時の対応

1 最新情報を入手する。2 早めに避難する。  
 1 最新情報を入手する。2 早めに避難する。

1 日本語版避難場所  
 2 英語版避難場所

1 日本語版避難場所  
 2 英語版避難場所

1 日本語版避難場所  
 2 英語版避難場所

1 日本語版避難場所  
 2 英語版避難場所

**避難場所** ■ 地震発生時の対応 ■ 地震発生時の対応

避難場所 ■ 地震発生時の対応 ■ 地震発生時の対応

1 避難場所  
 2 避難場所

1 避難場所  
 2 避難場所

1 避難場所  
 2 避難場所

1 避難場所  
 2 避難場所

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った1方の電話番号を市外局番から入力。

1 録音 (30秒)  
 2 再生 (提供期間終了まで)

災害発生時の対応 ■ 地震発生時の対応 ■ 地震発生時の対応

いつでも身につけてください。  
 あなたを助けます。

กรุณาพกติดตัวตลอดเวลา  
 เราจะช่วยเหลื้ือท่าน

सधैँ साथमा राख्नुहोस्!  
 यसले तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ।

東京都生活文化局  
 東京都防災センター  
 東京都防災センター