

がいこくじん
外国人のための

ぼうさい
防災

ガイドブック

English

えいご
英語

Disaster Preparedness Guidebook

简体字

ちゅうごくご かんたいじ
中国語(简体字)

防災手冊

繁體字

ちゅうごくご ほんたいじ
中国語(繁体字)

防災手冊

မြန်မာဘာသာ

みゃんまーご
ミャンマー語

ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးလမ်းညွှန်စာအုပ်

नेपाली भाषा

ねばーるご
ネパール語

विपद् रोकथाम गाइडबुक



いし かわ けん こう えき ざい だん ほう じん いし かわ けん こく さい こうりゅうきょうかい
石川県・公益財団法人石川県国際交流協会

Ishikawa Prefectural Government - Ishikawa Foundation for International Exchange

石川県县厅及公益財団法人石川県国際交流協会 / 石川県縣廳與公益財団法人石川県國際交流協會

အိရှိခါဝါခရိုင်ပြည်သူ့အကျိုးပြုဖောင်ဒေးရှင်းအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖလှယ်ရေးအဖွဲ့ / इशिकावा प्रिफेक्चर, सार्वजनिक हित फाउन्डेसन इशिकावा प्रिफेक्चरल, इन्टरनेशनल एसोसियसन,

いし かわ けん じ しん たい ふう おお あめ おお ゆき さい がい じゅん び ひつ よう
石川県は、地震・台風・大雨・大雪などの災害に準備が必要なところです。

Ishikawa is a place where you must be prepared for natural disasters like earthquakes, typhoons, torrential rain, and heavy snowfall.

石川县是一个需要防范地震、台风、暴雨和大雪等自然灾害的地区。

石川縣為必須事先準備好防範地震、颱風、大雨、大雪等天災的地區。

အိရှိခါဝါခရိုင်သည် ငလျင်၊ မုန်တိုင်း၊ မိုးကြီးခြင်း၊ နှင်းထူခြင်းစသည့် ဘေးအန္တရာယ်များအတွက် ပြင်ဆင်ထားရန် လိုအပ်သည့် ဒေသ ဖြစ်ပါသည်။

इशिकावा प्रिफेक्चर एउटा यस्तो ठाउँ हो जहाँ भूकम्प, आँधीबेहरी, भारी वर्षा र भारी हिउँ जस्ता प्रकोपहरूको लागि तयारी आवश्यक हुन्छ।

さい がい さい がい
災害は、いつ、どこで起きるか分かりません。

Nobody knows when or where a natural disaster will occur.

无法预料自然灾害会在何时何地发生。

天然災害隨時隨地有可能發生。

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာမည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင်ဖြစ်ပွားမည်ကိုမသိနိုင်ပါ။

प्राकृतिक प्रकोप कहिले र कहाँ बाट आउँछ भन्ने थाहा हुँदैन।

ひ じゅん び ひ がい すく
日ごろから準備しておくことで、被害を少なくすることができます。

Being prepared can help protect you and your property.

平时做好防灾准备，就能将损失降到最低。

平時做好防災工作，可減少損傷。

အမြဲတမ်းပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြင့်ထိခိုက်မှုများကိုလျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

दैनिक रूपमा तयारी गरेर, क्षति न्यूनिकरण गर्न सकिन्छ।

さい がい お がい こく かた あん しん こう どう
このガイドブックは、災害が起きたときに外国の方も安心して行動できるように
つく
作りました。

This guidebook was created so that foreign residents can take action with confidence in the event of a disaster.

本手册为帮助在日本生活的外国居民在灾害发生时也能安全、安心地应对。

本手冊旨在協助外國人在災害來臨時也能安心從容應變。

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်ကိုဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါနိုင်ငံခြားသားများလည်းစိတ်အေးစွာပြုမူလှုပ်ရှားနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ထုတ်ဝေထားပါသည်။

यो गाइडबुक विदेशीहरूलाई पनि विपद्को अवस्थामा सुरक्षित रूपमा कार्य गर्न सहज होस भन्ने उदेश्यले तयार गरिएको हो।

じ ぶん まも ちか す ひと たす あ
自分を守るために、近くに住む人と助け合いましょう。

Cooperating with others will help to ensure your safety.

请与邻里互助，这也有利于更好的保护自己。

為了保護自己，請與社區近鄰互相救助。

မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်အတွက်ဒေသခံလူများနှင့်အပြန်အလှန်ကူညီကြပါစို့။

आफ्नो सुरक्षाको लागि स्थानीय समुदायसंग मिलेर एकअर्कालाई सहयोग गरौं।



地震 JISHIN

Earthquakes

地震 地震
ငလျင် ဖျက်မှု

地面が揺れます。

Ground Tremors.

地面会晃动。 地面摇晃。
မြေပြင်လှုပ်ရမ်းမည်။ जमिन हल्लिन्छ।

地震が起きると

When an earthquake strikes

ငလျင်လှုပ်လျှင် ဖျက်မှု အာဇံသာ

家が壊れることがあります。

- Houses may collapse.
- 房屋可能会倒塌。
- 房屋可能會倒塌。
- အိမ်ပြိုကျတတ်ပါသည်။
- घर भत्किन सक्छ।

道路が通れなくなります。

電車、バスが動かなくなります。

- Roads may become blocked. Trains and buses may go out of service.
- 道路无法通行，电车、公共汽车将停运。
- 道路中斷，火車、巴士無法行駛。
- လမ်းများပိတ်ဆို့ပြီးရထား၊ ဘတ်စ်ကားများလည်းမရွေ့နိုင်ဖြစ်ပါမည်။
- सडकहरू आवतजावत गर्न नसकिने, रेल र बसहरू चलन बन्द हुनेछन्।

家にいるとき

If at home

在家中时

在家時

အိမ်တွင်ရှိနေလျှင်

घरमा हुंदा

1 まず、自分を守りましょう。

Ensure your own safety above all else.

ဦးစွာမိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ။

机やテーブルの下に入ります。

Take cover under a table or desk.

躲在桌子下面。

躲在堅固的桌子底下。

စားပွဲအောက်တွင်ပုန်းခိုပါ။

डेस्क वा टेबल मुनि लुक्नुहोस्।

首先保护好自己。 首先確保自身安全。

पहिले, आफ्नो सुरक्षा गरौं।

あわてて外へ行かないでください。

Do not panic. Do not go outside.

不要匆忙地跑到屋外。

不要慌亂地往外逃。

အဆောတလျင်ဖြင့်အပြင်သို့မထွက်ပါနှင့်။

हतारिएर बाहिर नजानुहोस्।

发生地震时

地震一旦發生

ガス、水道、電気が使えなくなります。

インターネットや電話も使えなくなります。

- Gas, water, electricity, internet and phone service may be cut off.
- 燃气、水、电无法使用，互联网和电话也可能中断。
- 水電瓦斯無法使用。網路與電話也無法接通。

ဂတ်စ်၊ ရေပိုက်၊ လျှပ်စစ်မီးများမသုံးနိုင်တော့သည့်အပြင် အင်တာနက်နှင့်ဖုန်းများလည်းမချိတ်ဆက်နိုင်ဖြစ်ပါမည်။

ग्यास, पानी र बिजुली उपलब्ध हुनेछैन, इन्टरनेट र टेलिफोन पनि उपलब्ध हुने छैन।

続いて、他の災害(火事、地震、津波、土砂災害)が起きることがあります。

Other disasters may occur afterward, such as fires, earthquakes, tsunamis, or landslides.

接下来可能还会发生火灾、地震、海啸和泥石流等灾害。

接連可能發生火災、地震、海嘯和土石流等災害。

ဆက်စပ်၍ အခြားသောဘေးအန္တရာယ်များ(မီးဘေး၊ ငလျင်၊ ဆူနာမီ၊ မြေပြိုခြင်း)လည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

आगो, भूकम्प, सुनामी र पहिरो जस्ता अन्य विपदाहरू पनि हुन सक्छन्।

準備や行動

What to prepare and do
準備工作与行动指南
準備與應對
အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်ပြုမူလုပ်ငန်းခြင်း
तयारी तथा कार्य

被害にあつたら

In the event of a disaster
遭受災害時
管轄災害時
ထိခိုက်ပျက်စီးမှုရှိလျှင်
विपदा हुनुपर्दा

自分のこと

Personal Information
个人信息
個人資料
မိမိ၏ဘဝကိုအချက်အလက်များ
ଆကြောင်းအကြောင်း

2 地震が止まったら火を止めましょう。出口を見つけておきましょう。

Turn off the gas and any appliances when the tremors stop. Secure your exit.

地震结束后关火，并确保出口顺畅。

地震停止後請關閉所有火源。確保出口暢通。

ငလျင်ရပ်တန့်လျှင်မီးပိတ်ပါ။ ထွက်ပေါက်ကိုသေချာစွာသိရှိထားပါ။

भूकम्प रोकिएपछि, आगो निभाउनुहोस् र बाहिर निस्कने बाटो बनाउनुहोस्।

3 逃げるときのポイント

Points to remember when evacuating

တိမ်းရှောင်သည့်အခါသိရှိထားရမည့်အချက်များ

逃げるときは走らないでください。

荷物は少なくしましょう。

Do not run, take only the things you need.

逃生时请不要奔跑。并携带最少的行李。

逃難時切勿奔跑。減少攜帶的行李。

တိမ်းရှောင်သည့်အခါ မပြေးပါနှင့်။ သယ်ယူမည့်အထုပ်အပိုးကို တတ်နိုင်သမျှနည်းပါစေ။

भागदा, नदौडिनुहोस् र आफ्नो सामान थोरै बनाउनुहोस्।

逃生时的关键点 逃難時的重要守則

भागदा ध्यानदिनुपर्ने मुख्य बुँदाहरू,

周りに気を付けて、塙、崖、川に近づかないようにしましょう。

Be aware of your surroundings. Keep away from stone walls, cliffs, and rivers.

注意周边环境，远离围墙、悬崖、河流。

注意四周安全，切勿接近圍牆、懸崖或河川。

ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသတိထား၍စည်းရုံးချောက်ကမ်းပါး၊မြစ်အနားသို့မသွားမိပါစေနှင့်။

वरपरको वातावरण बारे सचेत रहनुहोस् र पर्खाल, भीर र नदीहरूको नजिक नजानुहोस्।

外にいるとき

If outside 在室外時 戶外時 အပြင်တွင်ရှိနေလျှင် बाहिर हुंदा

1 商店街・ビルの近く

Near a shopping district or buildings

商業街、大樓附近

商业街、高楼附近

ဈေးဆိုင်တန်းလမ်းနှင့်အဆောက်အဦးများအနီး

किनमेल सडक वा भवन नजिकै

看板や割れた窓ガラスが落ちてきます。カバンなどで頭を守って建物から離れましょう。

Beware of falling objects like sign boards and broken glass. Protect your head (eg. with a bag) and get away from buildings.

广告牌或碎裂的玻璃会落下，使用包等随身物品保护好头部，尽快离开。

小心招牌或碎玻璃從空中掉落。請用手提包等保護頭部並遠離建築物。

ဆိုင်းဘုတ်ပြတင်းပေါက်မှန်ကွဲများကျနေနိုင်ပါသည်။ အိတ်စသည်ဖြင့်ဦးခေါင်းကိုကာကွယ်ကာအဆောက်အဦးအပြင်သို့ရှောင်ထွက်ပါ။

साइनबोर्डहरू तथा फुटेका इयालको सिसाहरु खस्छन त्यसैले आफ्नो टाउकोलाई झोला वा केहि चीजले जोगाउदै भवनहरुबाट टाढा जानुहोस्।



2 住宅地

In a residential area

住宅区

住宅區

အိမ်ရာမြေ

आवासीय क्षेत्रमा हुंदा

狭い道では屋根が落ちます。塙が倒れるので危険です。

Be careful of falling roof tiles in narrow streets.

Stone walls may collapse.

在狭窄的道路上，会有瓦片落下，围墙也可能会倒塌，很危险。

狭巷内瓦片從空掉落。圍牆倒塌很危險。

လမ်းကျဉ်းများတွင်အုပ်ကြွပ်များကျနေနိုင်ပါသည်။ စည်းရုံးများပြိုလဲကာအန္တရာယ်ရှိပါသည်။

साँघुरो बाटोमा टायलहरू खस्ने तथा भित्ताहरू भत्कन सक्छन्, जसले गर्दा बाटो खतरनाक हुन्छ।

切れたりぶら下がっている電線に

触らないでください。

Do not touch any broken power lines.

不要触碰断掉或者垂下的电线。

切勿碰觸斷掉或垂落的電線。

ပြတ်ကျ၊တွဲကျနေသောဓာတ်ကြိုးများအားမထိပါနှင့်။

चूडिएका,ढलेका वा झुन्डिएका बिजुलीका तारहरू नछुनुहोस्।

3 自動車の運転中

Driving 开车时 開車時
ကားမောင်းနေဆဲ ဂာဒီ ငါလာဒဲသေကို အဝေဗာမာ၊

- ゆっくり道路の左側にとめます。鍵をつけたままにしておきましょう。
- Calmly stop on the left hand side of the road. Keep your key in the ignition.
- 慢慢将车停在道路左侧，并将钥匙留在车内。
- 慢駛靠馬路左側停車。鑰匙不要拔下來。
- လမ်း၏ဘယ်ဘက်ဖြည်းညှင်းစွာရပ်၍ သော့ကိုချိတ်ထားသည့်အတိုင်းထားကြပါစို့။
- सडकको बायाँ छेउमा बिस्तारै पार्क गर्नुहोस् र आफ्नो गाडीको चाबी खुल्लै राख्नुहोस्।



4 エレベーター

In an elevator 乘坐电梯时 搭乘電梯時 ၓတ်လေ့ကား လိဖတမာ हुंदा

- 全部のボタンを押します。止まったらすぐに降りてください。
- Press all the buttons and get off as soon as the elevator stops at a floor.
- 將所有的楼层按钮点亮，电梯停止后立即离开。
- 按下所有按钮。電梯停止時請立刻離開。
- ခလုတ်အားလုံးကိုနှိပ်၍ရပ်သည်နှင့်ချက်ချင်းဆင်းပါ။
- सबै बटनहरू थिच्नुहोस् र रोकिने बित्तिकै ओर्लनुहोस्।
- 地震が止まってもエレベーターは使いません。階段で逃げましょう。
- Do not use elevators, even after the tremors have stopped. Evacuate using the stairs.
- 即使地震停止了，也不要使用电梯，请走楼梯避难。
- 即使地震停止也切勿搭乘電梯。請走樓梯逃難。
- လျှင်ရပ်သွားလည်းၓတ်လေ့ကားကိုမသုံးဘဲလေ့ကားမှဆင်းပြီးတိမ်းရှောင်ပါ။
- भूकम्प रोकिएपछि पनि लिफ्ट प्रयोग नगर्नुहोस् र भन्याड प्रयोग गरेर भाग्नुहोस्।

準備や行動 What to prepare and do
準備工作与行动指南 準備與應對
အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်ပြုလုပ်ရမည့်ခြင်း
तयारी तथा कार्य

5 電車・バス・新幹線

On a train, bus, or Shinkansen (bullet train)
乘坐电车、公交或新干线时
搭乘火車、巴士或新幹線時
ရထား၊ဘတ်စ်ကား၊ကျည်ဆံရထား
रेल, बस र बुलेट ट्रेनहरूमा

- 急に止まることがあります。座っているときは姿勢を低くしましょう。
- 立っているときは、手すりなどをしっかり握って倒れないようにしましょう。
- 運転手の言うとおりにしてください。



- The vehicle may stop suddenly. If you are seated, keep your body in a low position; if standing, hold on tightly to the handrail to prevent yourself from falling. Follow the driver/train operator's instructions.
- 有急刹车的可能。坐在座位时要注意放低身体重心。站立时紧握扶手等物体，以防摔倒。听从驾驶员的指导。
- 車子可能會緊急煞車。坐著時請將姿勢放低。站著時請緊抓扶手等避免跌倒。請遵從司機的指示。
- ရုတ်တရက်ရပ်သွားတတ်ပါသည်။ ထိုင်နေခဲ့လျှင်ကိုယ်အနေအထားကိုနိမ့်ထားပါ။ မတ်တတ်ရပ်နေခဲ့လျှင်လက်ရမ်းစသည်ကိုဆုပ်ကိုင်ထားပြီးလဲကျမသွားစေရန်သတိထားပါ။ မောင်းနှင်သူ၏ညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်နာပါ။
- अचानक रोकिन सक्छ। बसिरहनुभएको छ भने, तल बस्नुहोस्।यदि उभिरहनुभएको छ भने, लड्नबाट बचको लागि ह्यान्डरेलहरूलाई बलियोसँग समाल्नुहोस्। चालकको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

被害にあつたら In the event of a disaster
遭受災害時 管轄災害
ထိုခင်းတွင်ပျက်စီးမှုရှိလျှင်
विपदा हुनुभएमा

自分の Personal Information
個人信息 個人資料
မိမိ၏သတင်းအချက်အလက်များ
आविवानत विवरण

海や川からすぐに離れて高いところに逃げましょう。

Immediately retreat to a high place far from the sea or rivers.

立即远离海边或河流，向高处避难。

立即遠離大海或河流，往高處疏散。

ပင်လယ်၊ မြစ်ချောင်းများမှဝေးရာအမြင့်ပိုင်းနေရာများသို့တိမ်းရှောင်ပါ။

समुद्र वा नदीबाट तुरुन्तै टाढा जानुहोस् र अग्लो जमिनमा भागनुहोस्।



建物や車が流されます。

Buildings and cars may be washed away.

建筑物和车辆会被冲走。

房子與車子都被捲走。

အဆောက်အဦး၊ ကားများမျောပါကုန်ပါမည်။

भवन तथा गाडीहरु बगाएर लछ।

津波は何回も来ることがあります。

There may be multiple waves.

海啸可能会发生好几次。

海嘯可能會發生好幾次。

ဆူနမီမှာအကြိမ်များစွာလာနိုင်ပါသည်။

सुनामी धेरै पटक आउन सक्छ।

逃げたあと、安全になるまで家に戻らないでください。

Once you have evacuated, do not return until it is safe.

逃离后请等到确认安全后再返回。

逃離之後請確保安全無慮後再返回。

တိမ်းရှောင်ပြီးနောက် ဘေးကင်းသည်အထိ မူလနေရာသို့မပြန်ပါနှင့်။

एकपटक भागिसकेपछि, सुरक्षित नभएसम्म नफर्किनुहोस।

地震の起きたところが日本でなくても、津波が来ることがあります。

Tsunamis may hit Japan, even if the earthquake that caused it did not occur in Japan.

即使震源不在日本，也可能引发海啸。

震源即使不在日本，也可能發生海嘯。

ငလျင်ဖြစ်ပွားသည့်နေရာမှာဂျပန်မဟုတ်လည်းဘဲ ဆူနမီလာနိုင်ခြေရှိပါသည်။

भूकम्प आएको ठाउँ जापान नभएता पनि सुनामी आउन सक्छ।

緊急地震速報

Earthquake Early Warning
အရေးပေါ်ငလျင်သတိပေးချက်

紧急地震速报
भूकम्पको पूर्वसूचना

地震預警快報

緊急地震速報は、地震で強い揺れが来ることを知らせる情報です。

The Earthquake Early Warning is a system that alerts you to the possibility of strong tremors due to an earthquake.

紧急地震速报会提醒地震引发的强烈摇晃即将到来。

地震預警快報會提醒您因地震即將發生強烈震動。

အရေးပေါ်ငလျင်သတိပေးချက်မှာ ငလျင်ကြောင့်ပြင်းထန်သောတုန်ခါမှုဖြစ်လာမည်ကိုအသိပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

भूकम्पको पूर्वसूचना भनेको भूकम्पको कारणले शक्तिशाली कम्पन आउँदैछ भनेर चेतावनी दिने जानकारी हो।

テレビやラジオ、スマホから、特別なアラーム音が鳴り、情報が届きます。

You will hear a special alarm from your TV, radio, or cell phone. You will receive information on the current situation.

电视、广播或手机可能会响起平时不常听到的警报声和通知。

電視、收音機和手機上發出異常警報聲隨之發出災害預報。

တီဗွီ၊ ရေဒီယို၊ ဖုန်းတို့မှ ပုံမှန်အချိန်တွင်မကြားရသော အချက်ပေးသံမြည်လာပြီး သတင်းပို့ချက်များရရှိပါမည်။

टेलिभिजन, रेडियो र स्मार्टफोनमा सामान्यतया नसुन्ने अलार्म ध्वनिहरू सुन्नुहुनेछ र जानकारी प्राप्त गर्नुहुनेछ।

以下は日本で使う10階級の震度の説明です。

Below is an explanation of the 10 level system for measuring seismic intensity used in Japan.

日本の地震強度共分为 10 个等级, 具体说明如下。 下面為日本10等級地震強度說明。

အောက်ပါတိုရာဂျပန်တွင်သုံးသောငလျင်တုန်ခါမှုအဆင့်သံဆင့်၏ရှင်းလင်းချက်ဖြစ်ပါသည်။

जापानमा प्रयोग हुने १० स्तरका भूकम्पको तीव्रता मापनको व्याख्या तल दिइएको छ।

	<p>震度 0 shindo 0 seismic intensity 0 震度0 震度0 တုန်ခါမှုအဆင့် 0 भूकम्पीय तीव्रता 0</p>	<p>人は揺れを感じない。 Tremors cannot be felt. 人不会感受到晃动。 人感受不到任何摇晃。 တုန်ခါမှုကိုမခံစားရပါ။ मानिसहरूले कम्पन महसुस गर्दैनन्।</p>
	<p>震度 1 shindo 1 seismic intensity 1 震度1 震度1 တုန်ခါမှုအဆင့် ၁ भूकम्पीय तीव्रता १</p>	<p>屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。 A small number of people indoors will feel weak tremors. 在室内的一部分人能感到轻微的晃动。 部分在室内的人感覺輕微搖晃。 အိမ်ထဲတွင်ရှိသူအချို့မှာအနည်းငယ်သောတုန်ခါမှုကိုခံစားရပါမည်။ घरभित्र भएको केही मानिसहरूले हल्का कम्पन महसुस गर्छन्।</p>
	<p>震度 2 shindo 2 seismic intensity 2 震度2 震度2 တုန်ခါမှုအဆင့် ၂ भूकम्पीय तीव्रता २</p>	<p>屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が、目を覚ます。 Many people indoors will feel the tremors. Some people may be woken up if asleep. 在室内的大部分人能感到晃动。一部分睡眠中的人会醒来。 許多待在室內的人都感覺到搖晃，一部分睡眠中的人被驚醒。 အိမ်ထဲတွင်ရှိသူအများစုမှာတုန်ခါမှုကိုခံစားရပါမည်။ အိပ်နေသူအချို့နိုးပါမည်။ घरभित्र हुने धेरै मानिसहरूले हल्लिएको महसुस गर्छन्, र केही सुतेका मानिसहरू ဖျံ့ခြာन्छन्။</p>
	<p>震度 3 shindo 3 seismic intensity 3 震度3 震度3 တုန်ခါမှုအဆင့် ၃ भूकम्पीय तीव्रता ३</p>	<p>屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。 Most people indoors will feel the tremors. 几乎所有在室内的人都能感到晃动。 大部分待在室内的人感覺到搖晃。 အိမ်ထဲတွင်ရှိသူအားလုံးနီးပါးမှာတုန်ခါမှုကိုခံစားရပါမည်။ घरभित्र हुने धेरैजसो मानिसहरूले हल्लिएको महसुस गर्छन्।</p>
	<p>震度 4 shindo 4 seismic intensity 4 震度4 震度4 တုန်ခါမှုအဆင့် ၄ भूकम्पीय तीव्रता ၄</p>	<p>ほとんどの人が驚く。眠っている人のほとんどが、目を覚ます。 Most people will be shocked. Most people asleep will be woken up. 几乎所有人都会被震动吓到。睡着的人大多也会醒过来。 大部分的人受到驚嚇。睡眠中的人大多都被驚醒。 အားလုံးနီးပါးအံ့အားသင့်ပါမည်။ အိပ်နေသူအားလုံးနီးပါးနိုးပါမည်။ धेरैजसो मानिसहरू अचम्म पर्छन्। धेरैजसो निदाएका मानिसहरू ဖျံ့ခြာन्छन्။</p>
	<p>震度 5 弱 shindo 5-lower Seismic intensity 5-lower 震度5弱 震度5弱 တုန်ခါမှုအဆင့် ၅ အားနည်း भूकम्पको तीव्रता ၄-न्यून</p>	<p>多くの人が恐怖を感じ、物につかまりたいと感じる。 Many people will be frightened, and feel the need to hold onto something. 大部分人会感到恐惧, 想要抓住什么东西以保持稳定。 多數人感到害怕, 想要抓住穩固物固定自己。 လူများစွာမှာကြောက်လန့်ပြီးအရာဝတ္ထုတခုခုကိုဆုပ်ကိုင်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါမည်။ धेरै मानिसहरू डराउँछन् र केहि वस्तुको आड लिन महसुस गर्छन्।</p>
	<p>震度 5 強 shindo 5-upper Seismic intensity 5-upper 震度5強 震度5強 တုန်ခါမှုအဆင့် ၅ အားပြင်း भूकम्पको तीव्रता ၄-उच्च</p>	<p>つかまらなると歩くことが難しい。 It will be difficult to walk without holding onto something. 如果不抓住东西难以行走。 必須扶著穩固物體才能活動。 တခုခုကိုဆုပ်ကိုင်မထားလျှင်လမ်းလျှောက်ရန်ခက်ခဲပါမည်။ केही नसमाती हिंड्न गाह्रो हुन्छ।</p>
	<p>震度 6 弱 shindo 6-lower Seismic intensity 6-lower 震度6弱 震度6弱 တုန်ခါမှုအဆင့် ၆ အားနည်း भूकम्पको तीव्रता ၆-न्यून</p>	<p>立っていることが難しい。 It will be difficult to remain standing. 难以站立。 幾乎無法站立。 မတ်တတ်ရပ်ရန်ခက်ခဲပါမည်။ उभिन गाह्रो हुन्छ।</p>
	<p>震度 6 強 shindo 6-upper Seismic intensity 6-upper 震度6強 震度6強 တုန်ခါမှုအဆင့် ၆ အားပြင်း भूकम्पको तीव्रता ၆-उच्च</p>	<p>立っていることができず、地面に体をつけないと動くことができない。 It will be impossible to stand. You can only move by crawling. You will be tossed around by the tremors, unable to move. You may be thrown into the air. 无法站立, 只能靠爬行移动。晃动极其强烈时, 可能无法行动甚至摔倒。 站立困難只能爬行。劇烈搖晃無法動彈, 甚至摔倒。 မတ်တတ်မရပ်နိုင်ပဲ တွားသွားမှသာလျှင် လှုပ်ရှားနိုင်ပါမည်။ တုန်ခါမှုကြောင့်ယမ်းထိုးနေပြီးလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ လွင့်စင်ထွက်နိုင်ပါသည်။ उभिन नि सकिदैन र घसिएर मात्र हिंडुल गर्न सक्छ। कम्पनले यताउती हुत्याएर, चल्न सकिदैन।उडाउन पनि सक्छ।</p>
	<p>震度 7 shindo 7 seismic intensity 7 震度7 震度7 တုန်ခါမှုအဆင့် ၇ भूकम्पीय तीव्रता ၇</p>	<p>立っていることができず、地面に体をつけないと動くことができない。 It will be impossible to stand. You can only move by crawling. You will be tossed around by the tremors, unable to move. You may be thrown into the air. 无法站立, 只能靠爬行移动。晃动极其强烈时, 可能无法行动甚至摔倒。 站立困難只能爬行。劇烈搖晃無法動彈, 甚至摔倒。 မတ်တတ်မရပ်နိုင်ပဲ တွားသွားမှသာလျှင် လှုပ်ရှားနိုင်ပါမည်။ တုန်ခါမှုကြောင့်ယမ်းထိုးနေပြီးလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းမရှိပါ။ လွင့်စင်ထွက်နိုင်ပါသည်။ उभिन नि सकिदैन र घसिएर मात्र हिंडुल गर्न सक्छ। कम्पनले यताउती हुत्याएर, चल्न सकिदैन।उडाउन पनि सक्छ।</p>

準備や行動
What to prepare and do
準備工作与行动指南 準備與應對
အောင်မြင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်ပြုလုပ်ရမည့်အားဖြင့်
तयारी तथा कार्य

被害にあつたら
In the event of a disaster
遭受災害時 當災時
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ
विपदा घटित भएमा

自分の
Personal Information
个人信息 個人資料
မိမိ၏သတင်းအချက်အလက်များ
व्यक्तिगत विवरण

気象庁資料から作成

Created based on materials from the Japan Meteorological Agency | 资料来源: 日本气象厅 | 資料出處: 日本氣象廳

မိုးလေဝသဌာန၏ဒေတာအပေါ်မူတည်၍ရေးသားခြင်း | जापान मौसम विज्ञान एजेंसीको सामग्रीबाट तयार गरिएको

こう ずい おお あめ
洪水・大雨
KŌZUI / ŌAME

Flooding and Torrential Rain 洪水、大雨 洪水、大雨
ရေကြီး၊ မိုးကြီးခြင်း ဝါဒီ၊ ဖျားရာ

台風や雨がたくさん降ったとき、川があふれることがあります。

- Rivers are prone to overflowing after typhoons and heavy rain.
- 当台风到来或大量降雨时，河水会泛滥。
- 當遇到颱風或下大量雨水時，河水就會氾濫。
- မုန်တိုင်းနှင့်မိုးများကြီးစွာရွာလျှင်မြစ်ရေလျှံပါမည်။
- आँधीबेहरी वा धेरै पानी पर्दा नदीमा पानीको बहाव बढ्छ।

自分の住んでいるところの
洪水ハザードマップを確認しましょう。

- Check where you live on the flooding hazard map.
- 请确认自己居住地区的洪水风险图。
- 請查看您居住地區的洪水災害潛勢地圖。
- မိမိနေထိုင်ရာနေရာ၏ရေကြီးခြင်းအန္တရာယ်ပြမြေပုံကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- आफ्नो बसोबास क्षेत्रको वाढी जोखिम नक्सा हेर्नुहोस्।

川に近づかないで、すぐに高いところや
避難所に逃げましょう。

- Stay away from rivers, immediately move to higher ground, or an evacuation center.
- 请勿靠近河流，并尽快逃往高处或避难所。
- 切勿靠近河邊，並盡快逃往高處或避難收容所。
- မြစ်အနီးသို့မသွားဘဲမြင့်သောနေရာနှင့်တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းတို့တွင်စောစီးစွာတိမ်းရှောင်ပါ။
- नदीको नजिक नजानुहोस् र छिटो जमिनको उच्च भूभाग वा आश्रयमा भानुहोस्।

準備や
行動
What to prepare and do
準備工作与行动指南
準備與應對
အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်ပြုလုပ်ရမည့်
အချက်များ

ど しゃ さい がい
土砂災害
DOSHA-SAIGAI

Landslides 泥石流災害 土石災害
မြေပြိုခြင်းဘေးအန္တရာယ် ပဟိरो

地震や大雨のあと、山の近くでは、石が落ちてきたり、崖がくずれることがあります。

- After earthquakes or heavy rainfall, rocks may fall and cliffs may collapse in mountainous areas.
- 地震や大雨过后，靠近山坡的地区可能发生落石或山崖崩塌。
- 地震或大雨過後，山區一帶容易出現岩石崩落或懸崖坍塌。
- ငလျင်နှင့်မိုးကြီးခြင်းများဖြစ်ပြီးနောက် တောင်အနီးတွင်ကျောက်တုံးများကျလာခြင်း၊ တောင်ကမ်းပါးပြိုကျခြင်းများဖြစ်ပွားပါမည်။
- भूकम्प वा भारी वर्षा पछि, पहाड नजिकै चट्टानहरू खस्छन् र भीरहरू भत्किन्छन्।

地面が大きく動いて、
土や石が流れ落ちることもあります。

- Large tremors may cause soil and rocks to come loose and fall.
- 地面剧烈晃动时，大量泥土和石头会被冲下。
- 地面大幅變動，甚至發生泥土或砂石滑落的情況。
- မြေပြင်အကြီးအကျယ်လှုပ်ကာ မြေကြီးကျောက်တုံးကျောက်ခဲများပြိုကျတတ်ပါသည်။
- जमिन ठूलो रूपमा हल्लिएर, माटो तथा ढुंगाहरू बगेर खस्न पनि सक्छन्।

土砂災害は突然起きます。

- Landslides occur very suddenly.
- 泥石流会突然发生。
- 土石災害是瞬間發生的。
- မြေပြိုခြင်းဘေးအန္တရာယ်မှာရုတ်တရက်ကျရောက်တတ်ပါသည်။
- पहिरो अचानक जान्छ।

地面が傾いたり、ひび割れがあれば、
安全な場所にすぐに逃げましょう。

- Immediately evacuate to a safe location if the ground begins to tilt or crack.
- 当地面出现倾斜或裂缝时，应尽快逃到安全的地方。
- 當地面出現傾斜或裂縫時，請迅速逃離到安全的地方。
- မြေပြင်တိမ်းစောင်းခြင်း၊ ကွဲအက်ခြင်းများရှိလျှင် ဘေးကင်းသောနေရာသို့ ချက်ချင်းတိမ်းရှောင်ပါ။
- यदि जमिन ढल्केको या चिरा परेको छ भने, छिटो सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।

自分の住んでいるところの
土砂災害ハザードマップを確認しましょう。

- Check where you live on the landslide hazard map.
- 请确认自己居住地区的泥石流风险图。
- 請查看您居住地區的土石災害潛勢地圖。
- မိမိနေထိုင်ရာနေရာ၏မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်ပြမြေပုံကိုစစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- आफ्नो बसोबास क्षेत्रको पहिरो जोखिम नक्सा हेर्नुहोस्।

被害に
あつたら
In the event of a disaster
遭受災害時
當災發生時
ဝင်ရောက်မှုများရှိလျှင်
ဘိမ္ဘာ၏ အန္တရာယ် အခြေခံ

自分の
こと
Personal Information
个人信息
個人資訊
မိမိ၏အသင်းအချက်အလက်များ
ଆကြောင်းအချက်

おお ゆき
大雪 ŌYUKI

Heavy Snowfall

大雪

大雪

နင်းကြီးခြင်း

भारी हिउँ

ゆき まえ
雪がふる前に、スコップ、コート、手袋、長靴を
じゅん び
準備しましょう。

- Make sure you have a shovel, warm clothes, gloves, and boots before it starts to snow.
- 下雪前，请提前准备雪铲、防寒服、手套和长靴。
- 下雪前請先準備好雪鏟、保暖衣物、手套和靴子。
- နင်းမကျမီဂေါ်ပြား၊ အအေးဒဏ်ကာကွယ်သည့်ဝတ်စုံ၊ လက်အိတ်၊ ဖိနပ်ရှည်တို့ ပြင်ဆင်ထားပါ။
- हिउँ पर्नु अघि बेलचा, न्यानो लुगा, पन्जा र बुट तयार पार्नुहोस्।

くるま
車はスタッドレスタイヤに
こう かん
交換しましょう。

- Change your car's tires to winter tires.
- 汽车请换好防滑雪地胎。
- 汽車請換成防滑雪胎。
- ကားကို နင်းပေါ်မောင်းနှင်သောတာယာများလဲပါ။
- गाडीको टायरलाई स्टडलेस(हिउँदे) टायरमा परिवर्तन गर्नुहोस्।

おお ゆき
大雪が降ったら

If there is heavy snowfall 大量降雪后 下大雪時 နင်းများထူထပ်စွာကျလျှင် यदि भारी हिउँ पर्यो भने

バスや電車は動かなくなることがあります。

- Trains and buses may go out of service.
- 可能导致公交或电车停运。 巴士或公車將無法行駛。
- ဘတ်စ်ကား၊ ရထားများမရွေ့နိုင်ဖြစ်ပါမည်။
- बस तथा रेलहरु नचल्ने हुनसक्छ।

自転車、バイクに乗らないでください。

- Don't ride bicycles or motorcycles.
- 请勿骑自行车或摩托车。
- 請勿騎乘自行車、機車。
- စက်ဘီး၊ ဆိုင်ကယ်မစီးပါနှင့်။
- साइकल तथा मोटरसाइकल नचलाउनुहोस्।

みんなで協力して雪かきをしましょう。

- Help others to shovel the snow.
- 请大家一起进行除雪工作。
- 讓我們一同清除積雪。
- အားလုံးဖြင့်ပူးပေါင်း၍နင်းများဖယ်ရှားကြပါ။
- सबै मिलेर हिउँ हटाउने काम गरौ।

滑りにくい靴(長靴など)を履いてください。

- Wear shoes that are unlikely slip.
- 请穿着防滑靴(长靴等)。 請套上防滑鞋(雪靴等)。
- ချော်လဲမလွယ်သောဖိနပ်(ဖိနပ်ရှည်စသည်)ကိုစီးပါ။
- नचिप्लिने जुत्ता (जस्तै लामो बुट) लगाउनुहोस्।

車は雪にタイヤがはまって出られなくなることがあります。

- Tires may get stuck in the snow.
- 车辆有可能因轮胎陷入积雪而无法驶出。
- 輪胎可能會陷在雪堆裡導致車子無法動彈。
- ကားတာယာမှာနင်းထဲတွင်ကျိပ်ဝင်ပြီးရုန်းမထွက်နိုင်ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- गाडीको टायर हिउँमा अड्किपर बाहिर निस्कन नसक्ने हुनसक्छ।

できるだけ外には出ないでください。

- Stay indoors as much as possible.
- 请尽量不要外出。
- 盡量不要外出。
- တတ်နိုင်သမျှအပြင်သို့မထွက်ပါနှင့်။
- सकेसम्म बाहिर ननिस्कनुहोस्।

らく らい
落雷 RAKURAI

Lightning

打雷

打雷

မိုးကြိုးပစ်ခြင်း

चट्याङ

外にいるときは大きな木から
2m以上離れてください。

- Keep at least 2m away from large trees if outside.
- 当在户外时请远离大树至少2米以上。
- 身處在戶外時請距離大樹2公尺以上。
- အပြင်တွင်ရှိလျှင် သစ်ပင်ကြီးများမှ ၂ မီတာနှင့်အထက် အကွာတွင်နေပါ။
- बाहिर हुनुहुन्छ भने ठूला रूखहरूबाट कम्तिमा २ मिटर टाढा रहनुहोस्।

自動車、バス、電車などに乗っているときは
中にいれば安全です。

- You will be safe during from lightning if you are in a car, bus or train.
- 乘坐汽车、公交车、电车时，待在车内是安全的。
- 乘坐汽車、公車、火車等時，待在車內是安全的。
- ကား၊ ဘတ်စ်ကား၊ ရထားစီးနေစဉ် အတွင်းထဲတွင်ရှိနေလျှင်ဘေးကင်း ပါသည်။
- यदि कार, बस, रेल, आदिमा हुनुहुन्छ भने, भित्रै बस्नु सुरक्षित हुन्छ।

災害のときに使われることば

Useful words in disaster situations 災害用語 災難發生時常用語彙

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လျှင်အသုံးပြုသည့်စကားလုံးများ
 विपद्को समयमा प्रयोग हुने शब्दहरू

ことば 言葉	やさしい日本語 にほんご
災害がおこったとき When a disaster strikes 灾害发生时 災難發生時 ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါ कुनै विपत्ति आईलाग्यो भने,	
とうかい 倒壊 TŌKAI	Collapse 倒塌 倒塌 ပြိုကျပျက်စီးခြင်း भत्किनु いえ たてものが たおれて こわれます 家や たてものが たおれて こわれます
ていでん 停電 TEIDEN	Power outage 停电 停电 မီးပျက်ခြင်း लोडसेडिङ でんきが 使えません 電気が 使えません
ぼうさいむせん 防災無線 BŌSAIMUSEN	Emergency radio 防災广播 災防廣播 ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအသံလွှင့်ခြင်း विपद् सूचना प्रणाली (वाइरलेस) सेवा 家の外で 市や町からの 情報が きこえます 家の外で 市や町からの 情報が きこえます
けいかい 警戒 KEIKAI	Alert 警戒 警戒 သတိပေးခြင်း सतर्कता 準備を します 気を つけます 準備を します 気を つけます
ごう 豪雨 GŌU	Torrential rain 暴雨 豪雨 မိုးသည်းထန်ခြင်း भारी वर्षा 大雨より もっと雨がふります 大雨より もっと雨がふります
逃げたあと After you have evacuated 避难之后 逃難之後 တိမ်းရှောင်ပြီးနောက် निकाली पछि,	
ひなんじょ 避難所 HINANJO	Evacuation center 避难所 避難收容所 တိမ်းရှောင်ရေးစခန်း निकाली केन्द्र 逃げる ところ (家の かわりに すむ ところ) 逃げる ところ (家の かわりに すむ ところ)
きゅうすいばしょ 給水場所 KYŪSUIBASHO	Water refill area 供水点 供水處 ရေပေးဝေသည့်နေရာ पानी वितरण केन्द्र 水を もらうところ 水を もらうところ
きゅうえんぶつし 救援物資 KYŪENBUSSHI	Relief supplies 救援物資 救災物資 ထောက်ပံ့ရေးပစ္စည်း राहत सामग्री 避難所で もらえる 食べ物や水、毛布 などの 生活に必要なもの 避難所で もらえる 食べ物や水、毛布 などの 生活に必要なもの
だんすい 断水 DANSUI	Water outage 断水 断水 ရေပြတ်လပ်ခြင်း पानी कटौती 水は 使えません 水は 使えません
たきだし 炊き出し TAKIDASHI	Food distribution 应急供餐 免費供餐 အစားအစာဝေငှခြင်း राहत खाना 食べ物を もらえます 食べ物を もらえます
どそくげんきん 土足厳禁 DOSOKUGENKIN	No shoes 禁止穿鞋入内 務必脱鞋 ဖိနပ်မစီးရ जुता लगाएर भित्र जान निषेध छ くつを ぬがなければなりません ကွတ်ဆွတ် နုတ်ဆွတ် နုတ်ဆွတ် နုတ်ဆွတ်
ライフライン ライフライン RAIFURAIN	Lifelines 基础生命线(供水、供电、燃气、通信等) 水電瓦斯管線 လူနေမှုဘဝအတွက်လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများ आधारभूत सुविधाहरू すいどう でんき 水道、電気、ガス 生活に必要なもの 水道、電気、ガス 生活に必要なもの
ようはいりよしゃ 要配慮者 YŌHAIRYOSHA	People needing special care 需要特别关照人员 特殊需求者 ကူညီစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သူများ अपाङ्गता तथा विशेष सहयोग आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरू 特別な助けが 必要な人 特別な助けが 必要な人 (高齢者、障がい者、子ども、日本語が分からない人など) (高齢者、障がい者、子ども、日本語が分からない人など)

災害の
基礎知識
Basic Disaster Information
ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာအခြေခံသိပ္ပံနည်းကျ
विपद्को आधारभूत ज्ञान

準備や
行動
What to prepare and do
準備工作与行动指南
準備與應對
အသုံးပြုဆောင်ရွက်ရန်ပြုစုလိုက်ရမည့်
ကိစ္စကို တော့ ကာရ်

被害に
あつたら
In the event of a disaster
遭受災害時
ထိခိုက်ပျက်စီးမှုရှိလျှင်
ရင်ဆိုင် ရှိရမည့်အရာ

自分の
個人情報
Personal Information
ပုံစံတူညီသော အချက်အလက်များ
အချက်အလက် ဝင်ရောက်

災害が起きたときに出る情報

Information to expect when a disaster strikes 灾害发生时发布的信息 災害發生時所發出的訊息

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါထွက်ပေါ်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ: विपद् आउँदा जारी गरिने जानकारी

市や町から次のような指示が出たらすぐに行動してください。

Take action immediately after receiving information from your city or town.

市町发布以下信息时, 请立即采取行动。 當市町發布以下指令時請立即行動。

မြို့/နယ်များမှအောက်ပါညွှန်ကြားချက်များထွက်လာပါကစေစီးစွာပြုမူလှုပ်ရှားပါ။

आफु बस्ने शहर वा गाउँबाट निम्न निर्देशनहरू प्राप्त गर्नुभयो भने, कृपया तुरुन्तै कार्य गर्नुहोस्।



<p>警戒レベル</p> <ul style="list-style-type: none"> Alert Level 警戒等级 警戒等級 အထူးသတိပေးခြင်းအဆင့် अलर्ट लेवल 	<p>行動を促す情報</p> <ul style="list-style-type: none"> Announcements 避难行动指示 逃難行動指示訊息 ပြုမူလှုပ်ရှားရန်နှိုးဆော်သော သတင်းအချက်အလက်များ कार्य गर्न आह्वान गर्नुहोस् 	<p>住民がとるべき行動</p> <ul style="list-style-type: none"> Actions 居民应采取的行动 市民應採取的行動 နေထိုင်သူများလုပ်ဆောင်သင့်သည့်ပြုမူလှုပ်ရှားမှု बासिन्दाहरूले चाल्नुपर्ने कदमहरू
<p>5 特別警報 [Tokubetsu keihō]</p> <ul style="list-style-type: none"> Emergency warning 特別警報 特別警報 अထူးအရေးပေါ်သတိပေးချက် विशेष चेतावनी 	<p>緊急安全確保 [Kinkyū anzen kakuho]</p> <ul style="list-style-type: none"> Emergency safety measures 緊急安全措施 緊急安全措施 အရေးပေါ်လိုခြံရေးစီစဉ်မှု तुरुन्तै सुरक्षित रहनुहोस् 	<p>命が危ないです。少しでも安全な場所にすぐに逃げます。</p> <ul style="list-style-type: none"> Your life is in danger. Immediately evacuate to a safe location. 有生命危险。请立即逃到尽可能安全的地方。 有生命危险。请立即逃到比较安全的地方。 အသက်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ အနည်းငယ်ဖြစ်စေ လုံခြုံသောနေရာသို့ ချက်ချင်းတိမ်းရှောင်ပါ။ तपाईंको ज्यान खतरामा छ। सकेसम्म सुरक्षित स्थानमा तुरुन्तै जानुहोस्। 

警戒レベル4までに必ず避難!

Evacuate before Alert Level 4! 務必要在警戒等级4之前完成避难! 務必在警戒等级4級前逃難!

अထူးသတိပေးခြင်းအဆင့်၄အထိမဖြစ်မှတိမ်းရှောင်! अलर्ट लेभल ४ सम्ममा अनिवार्य भागनु!

<p>4 危険警報 [Kiken keihō]</p> <ul style="list-style-type: none"> Urgent warning 危険警報 危険警報 अန္တရာယ်အရေးပေါ်သတိပေးချက် खतराको चेतावनी 	<p>避難指示 [Hinan shiji]</p> <ul style="list-style-type: none"> Evacuation instruction 避难指示 避難指示 တိမ်းရှောင်ရေးညွှန်ကြားမှု सुरक्षित ठाउँमा जाने निर्देशन 	<p>危険な場所から全員すぐに逃げます。</p> <ul style="list-style-type: none"> Dangerous areas must be evacuated immediately. 所有人请立即从危险地点逃离。 所有人請立即從危險地點逃離。 अန္တရာယ်ရှိသောနေရာများမှ လူအားလုံး ချက်ချင်းတိမ်းရှောင်ပါ။ खतरनाक स्थानबाट सबैजना तुरुन्तै भाग्नुहोस्। 
---	--	---

<p>3 警報 [Keihō]</p> <ul style="list-style-type: none"> Warning 警報 警報 အရေးပေါ်သတိပေးချက် चेतावनी 	<p>高齢者等避難 [Koureishatō hinan]</p> <ul style="list-style-type: none"> Evacuation of the elderly, etc 老年人等进行避难 老年人等疏散 သက်ကြီးရွယ်အိုများတိမ်းရှောင်ရေး वृद्धवृद्धा व्यक्तिहरूको निकासी 	<p>逃げる準備をします。 高齢者や子どものいる人は逃げてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> Prepare to evacuate, the elderly, or people with children should evacuate immediately. 请做好避难准备。家中有老人或孩子的, 请尽快避难。 做好逃難準備。請有老人和小孩的家庭逃難。 တိမ်းရှောင်နိုင်ရန်ပြင်ဆင်ပါမည်။ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့်ကလေးသူငယ်ရှိသူများတိမ်းရှောင်ပါ။ भाग तयारी गर्नुहोस्। वृद्धा तथा बालबालिका भएकाहरू भागिहाल्नुस। 
---	--	---

<p>2 注意報 [Chūihō]</p> <ul style="list-style-type: none"> Advisory 灾害风险提示信息 注意報 だつてい सतर्कता सूचना 		<p>逃げる場所や方法を確認します。</p> <ul style="list-style-type: none"> Confirm where you should evacuate to, and how. 提前确认好避难场所与避难方法。 查詢逃難場所位置以及方法。 တိမ်းရှောင်ရန်နေရာနှင့်နည်းလမ်းတို့ကိုစစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။ कहाँ र कसरी जाने भनेर ठाउँ पहिचान गर्नुहोस्। 
---	--	--

<p>1 早期注意情報 [Sōki chūi jōhō]</p> <ul style="list-style-type: none"> Early advisory information 早期灾害风险提示信息 預警訊息 စေစီးစွာသတိပြုရန်သတင်းအချက်အလက်များ प्रारम्भिक सतर्कता सूचना 		<p>災害の情報に気をつけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> Pay attention for any further disaster information. 请密切关注灾害相关信息。 請仔細確認災害訊息。 ဘေးအန္တရာယ်သတင်းများကိုဂရုစိုက်ပါ။ प्रकोप जानकारीको बारेमा ध्यान दिनुहोस्। 
---	--	--

内閣府(防災担当)・消防庁資料から作成

Created based on materials from the Disaster Management, Cabinet Office & FDMA 资料来源:内閣府(防灾负责)和消防厅 資料出處:内閣府(防災擔當)、消防廳

အစိုးရအဖွဲ့(ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးတာဝန်ခံ)၊မီးသတ်ဌာန၏စာတမ်းများမှပြုစုထားပါသည်။

क्याबिनेट कार्यालय (विपद् रोकथाम महाशाखा), अग्नि तथा प्रकोप व्यवस्थापन एजेन्सीको सामग्रीबाट तयार गरिएको

指示が出ないから安全ということではありません。
自分の命は自分で守ります。危険と思ったらすぐに逃げてください。

No instructions does not mean that it is safe. Protect yourself. Evacuate immediately if you feel unsafe.

没有指示不代表就是安全的。请珍爱自己的生命。如果认为有危险，请尽早逃生。

沒發布指令並不表示安全的。請保護自身安全。當感到危險時請盡快逃離。

ညွှန်ကြားချက်မထွက်သောကြောင့် ဘေးကင်းသည်ဟုမဆိုနိုင်ပါ။ မိမိအသက်ကို မိမိကိုယ်တိုင်ကာကွယ်ပါ။ အန္တရာယ်ရှိသည် ဟုယူဆပါက ချက်ချင်းတိမ်းရှောင်ပါ။

निर्देशनहरू जारी भएन भन्दैमा तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ भन्ने होइन। आफ्नो जीवनको रक्षा आफैं गर्नुपर्छ। यदि आफू खतरामा परेको महसुस हुन्छ भने, सकेसम्म चाँडो भाग्नुहोस्।

情報のあつめかた

How to obtain information 获取信息的方法 獲取資訊的方法

သတင်းအချက်အလက်ရရှိရန်နည်းလမ်း: जानकारी प्राप्त गर्ने तरिका

主なWEBサイト Main websites 主要的的网站 主要的網站 အဓိကဝက်ဘ်ဆိုက် မુಖ්ယ ဝေဘ်ဆိုက်

気象庁

Japan Meteorological Agency (JMA)

日本気象庁

日本氣象廳

မိုးလေဝသဌာန

जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी



NHK WORLD-JAPAN

NHK WORLD-JAPAN

NHK世界-日本

NHK世界-日本

NHK WORLD-JAPAN

एनएचके वर्ल्ड-जापान



石川県国際交流協会 (IFIE)

Ishikawa Foundation for International Exchange (IFIE)

石川県国際交流協会

石川縣國際交流協會

အိရှိခါဝါခရိုင်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖလှယ်ရေးအဖွဲ့

इशिकावा प्रिफेक्चरल इंटरनेशनल एसोसिएसन



石川県防災ポータル

Ishikawa Prefecture Disaster Prevention Portal

石川県防災信息门户

石川縣防災資訊網站

အိရှိခါဝါခရိုင်ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာဝက်ဘ်ဆိုက်

इशिकावा प्रिफेक्चर प्रकोप रोकथाम पोर्टल



多言語アプリ Multilingual Apps 多语言应用App 多國語言App
ဘာသာစကားစုံအပလီကေးရှင်း: बहुभाषी एप्लिकेसन

NHK WORLD-JAPAN



Safety tips



市や町からのお知らせもあります。住んでいる市や町のホームページも見てください。

There will be official notices from your city or town, so make sure to check the official website.

各市町也会发布通知。请查看您所在市或町的主页。

各市町也會發佈公告。也請查詢您居住市町官網。

မြို့/နယ်များမှအသိပေးခြင်းများရှိပါသည်။ နေထိုင်သောမြို့/နယ်များ၏ဟုမ်းပေးချ်ကိုကြည့်ရှုပါ။

शहर वा गाउँबाट पनि सूचना प्रवाह गर्नेछन। बसोबास गर्ने शहर वा गाउँको वेबसाइट पनि हेर्नुहोस्।

What to prepare and do
準備工作与行动指南 準備與應對
အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်ပြုလုပ်ရမည့်ခြင်း
तयारी तथा कार्य

In the event of a disaster
被災災害時 被災災害時
ဝင်ရောက်မှုအခါမှစ၍လျှင်
विश्वको दुःखपूर्ण

Personal Information
个人信息 個人資訊
မိမိ၏သတင်းအချက်အလက်များ
ଆବिवರଣာ विवरण

逃げる時に必要なもの

Items necessary in case of an evacuation 避難時的必備物品 逃難用必備物品

တိမ်းရှောင်သောအခါလိုအပ်သည့်အရာများ: भाग्नेबेला चाहिने सामानहरू

- パスポート・在留カード
- Passport & Residence Card
- 护照、在留卡
- 護照、在留卡
- ပတ်စပို့၊ ဝင်ရောက်ရေးကတ်
- राहदानी, रेसिडेन्ट कार्ड



- 水・食品 (非常食)
- Water & (Emergency) Food
- 水和食物 (应急食物)
- 飲用水與備糧 (防災糧食等)
- ရေ၊ အစားအစာ (အရေးပေါ်အသုံးအစားအစာ)
- पानी, खाना (आपतकालीन खाना)



- このガイドブック
- This guidebook
- 本手册
- 本手册
- ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်
- यो गाईडबुक



- マイナンバーカード
- Individual Number Card (My Number Card)
- 日本個人编号卡
- 日本個人編號卡
- My Number ကတ်
- माई नम्बर कार्ड



- 救急用品
- First Aid Kit
- 急救用品
- 急救用品
- အရေးပေါ်အသုံးအဆောင်
- प्राथमिक उपचारका सामानहरू



- ウェットティッシュ
- Wet wipes
- 湿纸巾
- 濕紙巾
- တစ်ရှူးအစုံ
- भिजेको टिश्युपेपर



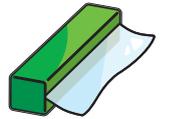
- お金
- Cash
- 現金
- 金錢
- ပိုင်ဆိုင်မှု
- पैसा



- 携帯トイレセット
- Portable toilet
- 便携式厕所
- 攜帶型馬桶
- ယာယီအိမ်သာတစ်စုံ
- पोर्टेबल शौचालय सेट



- 食品用ラップ
- Plastic wrap (for food)
- 食品保鲜膜
- 食品用保鮮膜
- အစားအစာဖုံးအုပ်ထုပ်ပိုးရန်
- ပလတ်စတစ်အလွှာပါး
- खाना छोप्रे र्याप(प्लास्टिक)



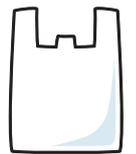
- 携帯電話バッテリー・充電ケーブル
- Power bank & chargers
- 充电宝及充电线
- 行動電源、充電線
- လက်ကိုင်ဖုန်းဘက်ထရီ အားသွင်းကြိုး
- मोबाइल ब्याट्री र चार्जिङ केबलहरू



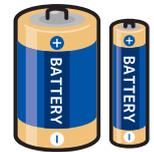
- 携帯ラジオ
- Portable radio
- 便携式收音机
- 小型收音機
- လက်ကိုင်ရေဒီယို
- पोर्टेबल रेडियो



- ビニール袋
- Plastic bags
- 塑料袋
- 塑膠袋
- ပလတ်စတစ်အိတ်
- प्लास्टिकका झोलाहरू



- 予備の電池
- Spare batteries
- 备用电池
- 預備電池
- ဓာတ်ခဲအပို
- अतिरिक्त ब्याट्री



- 懐中電灯 (ライト)
- Pocket flashlight (torch)
- 手电筒
- 手电筒
- လက်နှိပ်ဓာတ်မီး
- टर्चलाइट



- 衣類・下着
- Clothes & underwear
- 衣物及内衣
- 衣服、內衣襪子類
- အဝတ်အစား၊ အတွင်းခံ
- लुगा तथा भित्री वस्त्र



逃げる時のポイント

Points to remember when evacuating 避難時の注意事項 逃難時求生守則

တိမ်းရှောင်သည့်အခါလိုအပ်ချက်များ: भाग्दा याद गर्नुपर्ने बुँदाहरू

逃げる時は、靴をはきましょう。

- Put your shoes on. 逃生时请务必穿好鞋子。 逃難時請穿鞋。 တိမ်းရှောင်သည့်အခါရှူးဖိနပ်စီးပါ။ भाग्दा जुता लगाउनुहोस्



非常用持出袋は、すぐに持ち出せるように玄関や寝室に置いておきましょう。

- Have a go-bag in your bedroom or at the entrance to your home with all of your necessary items, ready for you to take. 緊急包请放在玄关或卧室，方便随时拿取。 緊急救難包請放在門口或寢室，方便隨手拿取。 အရေးပေါ်အတွက်သယ်ဆောင်မည့်အိတ်ကိုချက်ချင်းသယ်နိုင်ရန်အိမ်ပေါက်ဝါအိပ်ခန်းတို့တွင်ထားထားပါ။ आकस्मिक झोला आफ्नो सुत्नेकोठा वा ढोकामा राख्नुहोस् ताकि यसलाई तुरुन्तै बाहिर निकाल्न सकुन।



必要な人が持っていく物

Other items you may need 有需要的人應攜帶的物品 個人應攜帶必要物品

မိမိအနေဖြင့်လိုအပ်လျှင်ယူဆောင်သွားရမည့်ပစ္စည်း: विशेष आवश्यकता भएका व्यक्तिहरूले तयार गर्नुपर्ने सामानहरू

赤ちゃんがいる人、病気のひと、身体が不自由な人、高齢者

- Parents of infants, people with illnesses, people with disabilities, the elderly
- 家里有嬰兒的人、病人、行動不便者、老年人 家裡有嬰幼兒、病人、身體障礙者、長者
- ကလေးငယ်ရှိသူ၊ ရောဂါဝေဒနာရှိသူ၊ မသန်စွမ်းသူ၊ သက်ကြီးရွယ်အို
- शिशु भएका व्यक्तिहरू, बिरामी व्यक्तिहरू, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, ज्येष्ठ नागरिकहरू

ミルク・ほ乳瓶

- Milk & baby bottle
- 牛奶、奶瓶
- 牛奶、奶瓶
- နို့မုန့်၊ နို့ဘူး
- दुध, दुधको बोतल



いつも飲むくすり

- Your prescription medications
- 日常服用的药物
- 常用藥品
- သောက်နေကျဆေး
- नियमित औषधि



めがね・コンタクトレンズ

- Glass / contact lenses
- 眼鏡、隱形眼鏡
- 眼鏡、隱形眼鏡
- မျက်မှန် ၊ မျက်ကပ်မှန်
- चस्मा, कन्ट्याक्ट लेन्सहरू



ベビーフード

- Baby food
- 嬰兒輔食
- 嬰幼兒食品
- ကလေးအစားအစာ
- बच्चाको खाना



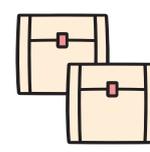
お薬手帳

- Prescription notebook
- 服药手册
- 就醫用藥手冊
- ဆေးမှတ်တမ်းစာအုပ်
- औषधि नोटबुक



生理用品

- Menstrual products
- 生理用品
- 生理用品
- အမျိုးသမီးလစဉ်သုံး
- सेनेटरी सामग्रीहरू



おむつ

- Diaper
- 紙尿褲
- 尿布
- ဝတ္တူအနံ့
- डायपर



障がい者手帳

- Disability Certificate
- 残障手册
- 身心障礙證明
- မသန်စွမ်းသူဖြစ်ကြောင်းလက်မှတ်
- अपाङ्गता प्रमाणपत्र



おしりふき

- Baby wipes
- 清潔湿巾
- 嬰兒濕紙巾
- မဝင်သုတ်ရန်တစ်စွဲ
- चाक पुछने न्यापकिन



母子健康手帳

- Maternal and Child Health Handbook
- 母子健康手册
- 母子健康手冊
- မိခင်နှင့်ကလေးကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းစာအုပ်
- मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य पुस्तिका



その他、自分に必要なものを
用意しましょう。

Bring any other items that you need.

其他物品，请根据个人需要准备。

另外根據個人需要準備必要物品。

အခြားမိမိအတွက်လိုအပ်သောအရာများပြင်ဆင်ထားကြပါစို့။

आफुलाई आवश्यक पर्ने अन्य वस्तुहरू तयार गर्नुहोस्।

準備のポイント

Points to remember when preparing supplies

防灾准备要点 防灾守则

ပြင်ဆင်ရမည့်အချက်များ: तयारी गर्नुपर्ने कुराहरू

リュックのほか、十分な水や携帯トイレ、ヘルメットなどを家に準備しましょう。

Aside from you backpack, keep a supply of water, a portable toilet, and a helmet at home.

除了应急背包外，请在家中储备足够的饮用水、便携式厕所、安全帽等物品。

平時在家準備好背包、充分的水與行動馬桶、安全帽等等。

ကျောပိုးအိတ်အပြင် လုံလောက်သောရေ၊ အိတ်ဆောင်အိမ်သာ၊ ဟဲလ်မက်စသည်တို့ကိုအိမ်တွင် အသင့်ပြင်ဆင်ထားပါ။

झोलाको अतिरिक्त, प्रशस्त पानी, पोर्टेबल शौचालय, हेलमेट, आदि सामानहरू घरमा जम्मा गरिराख्नुहोस्।

水や食べ物も古くなったら買い替えましょう。

期限が近い物は食べたり飲んだりして、新しく買い足しましょう。(ローリングストック)

Replace water and food before they expire. Keep a rolling stock of supplies, and eat your food supplies as the expiration date gets close.

水和食物过期后请及时更换。建议采用滚动储备法，一边食用即将过期的食物，一边补充新的储备品。

發現飲用水或食物過期時請及時更換。平常做好儲備工作，快過期的食物請盡快食用並重新添購(循環儲備概念)。

ရေနှင့်စားစရာများဟောင်းကုန်လျှင်ဝယ်လဲပါ။ သိုလှောင်ထားသည့်စားစရာများသက်တမ်းကုန်ခါနီးလျှင်သုံးစွဲပစ်ပြီးနောက်ထပ်ပြန်ဝယ်ပါ။

पानी र खाना पुरानो भएपछि बदल्नुहोस्। खानाको भण्डार गर्नुहोस्। म्याद सकिने मिति नजिकिएका खानेकुरा खाएर, पिएर थप अरु किन्नुहोस्। (रोलिंग स्टक)

定期的に見直しをして、寒い時期は、

あたたかい服なども用意しておきましょう。

Periodically reassess your supplies. Remember to prepare warm clothes in the winter.

请定期检查防灾用品，在寒冷季节应提前准备保暖衣物等用品。

定期檢查所有物品，天冷時請添加保暖衣物等。

ပုံမှန်အနေဖြင့်ပြင်ဆင်သုံးသပ်နေပြီး အေးသည့်ကာလတွင်အနွေးထည်စသည်တို့ကိုလည်းလည်းပြင်ဆင်ထားပါ။

नियमित रूपमा सामान चेकजाँच गरी जाडो समयका लागि न्यानो लुगाहरू पनि तयार राख्नुहोस्।

準備や行動
What to prepare and do
准备工作与行动指南
अသင့်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့်ပြုမူလုပ်ငန်းခြင်း
तयारी तथा कार्य
準備與應對

被害にあつたら
In the event of a disaster
遭受災害時
當災時
個人情報
個人資訊
अतिरिक्त विवरण

自分のこと
Personal Information
個人信息
個人資訊
မိမိ၏သတင်းအချက်အလက်များ
अतिरिक्त विवरण

自分が住んでいる市や町の「ハザードマップ」や「避難所」を調べておきましょう。

住んでいる場所の危険度を知って、準備しておきましょう。

Check your city or town's hazard map, and evacuation centers.

Be aware of, and prepared for the kinds of disasters likely to occur where you live.

事先确认居住地的“灾害风险地图”和“避难地点”。

了解居住地区的风险等级，提前做好防灾准备。

事先收集您居住市町的「灾害潜势地图」和「避难收容所」資訊。

了解您居住地危险等级並做好準備。

မိမိနေထိုင်သောမြို့/နယ်၏အန္တရာယ်ပြမြေပုံနှင့်「တိမ်းရှောင်ရန်နေရာများ」တို့ကိုစုံစမ်းထားပါ။

နေထိုင်သောဒေသ၏အန္တရာယ်အဆင့်ကိုနားလည်ပြီး ပြင်ဆင်ထားပါ။

आपनी बसोबास गर्ने शहर वा नगरको जोखिम नक्सा र निकासी आश्रयस्थलहरू खोजीराखौ।

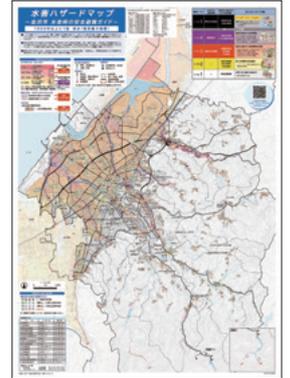
बसोबास क्षेत्रको जोखिमको स्तर जानुहोस् र त्यहिअनुसारको तयारी गर्नुहोस्।

ハザードマップ

Hazard Map 灾害风险地图 災害潜勢地圖

अन्तर्गत अर्थ: जोखिम नक्सा

災害の種類ごとに危ない場所や逃げる場所がわかる地図です。



The hazard map shows which areas are at risk, and where to evacuate depending on the kind of disaster.

本地图按灾害类型标示危险区域及避难场所。

這地圖顯示各種災害的危險區域與避難場所。

ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားအလိုက် အန္တရာယ်ရှိသောနေရာနှင့် တိမ်းရှောင်ရန်နေရာများကိုသိရှိနိုင်သောမြေပုံ ဖြစ်ပါသည်။

विपद्को प्रकार अनुसार जोखिमयुक्त ठाउँ तथा भागनुपर्ने ठाउँहरू देखाउने नक्सा हो।

避難場所

Evacuation Area 避难场所 避難場所 တိမ်းရှောင်ရန်နေရာ ဂိကေသီ တာउँ

命を守るために最初に逃げる場所です。公園や運動場など外が多いです。安全になるまでいます。

This is the first place you will evacuate to to protect your life. It may be a public park or playground. It is likely somewhere outside. You will stay here until it is safe.

是灾害发生时为了保护生命安全而最先避难的地方，多为公园、运动场等露天空间。需在此停留，直到确认安全为止。

這是保護自己生命安全的第一個逃生地點，通常是公園或運動場等戶外場所，您會待在那裡直到安全為止。

အသက်ကိုကာကွယ်ရန်အတွက်ပထမဦးစွာတိမ်းရှောင်ရမည့်နေရာဖြစ်ပြီးအများအားဖြင့်ပန်းခြံ၊အားကစားကွင်းစသည့်ကွင်းပြင်များဖြစ်ပါသည်။ ဘေးကင်းသည်အထိရှိနေပါ။

आपनी जीवन बचाउनको लागि भागनु पर्ने पहिलो ठाउँ यो हो।यो प्रायः बाहिर हुन्छ, जस्तै पार्क वा खेल मैदान। सुरक्षित नभएसम्म त्यहाँ बस्नुपर्छ।

津波避難ビル

津波避難場所

Tsunami Evacuation Buildings / Tsunami Evacuation Areas 海啸避难大楼 / 海啸避难场所

海嘯避難大樓 / 海嘯避難場所 ဆူနာမီတိမ်းရှောင်ရန်အဆောက်အဦး/ဆူနာမီတိမ်းရှောင်ရန်နေရာ

सुनामी निकासी भवन, सुनामी निकासी ठाउँ

津波から逃げる場所です。まわりの場所より高いところです。

These are places to escape from a tsunami. They are located on higher ground than the surrounding area.

这是海啸避难地点。位置高于周边区域。

可逃離海嘯的場所。這些地點比周圍地區更高。

ဆူနာမီတိမ်းရှောင်ရန်နေရာ ဖြစ်ပါသည်။ အနီးပတ်ဝန်းကျင်ထက် မြင့်မားသောနေရာဖြစ်ပါသည်။

यी स्थानहरू सुनामीबाट बचका लागि भाग्ने ठाउँ हुन्। यी स्थानहरू वरपरका स्थानहरूभन्दा उचाइमा हुन्छन्।

ほかの人のことも考えて、ルールを守ってください。

- Be mindful of others, and follow the rules. 请顾及他人并遵守规则。
- 請多考量他人並遵守規範。 သူတပါးအပေါ်စာနာ၍စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကိုလိုက်နာပါ။
- अरुको कुरालाई पनि सोचेर नियमहरु पालना गर्नुहोस।

避難所は地域の皆さんが協力して運営します。

元気な人は、避難所運営の手伝いをしましょう。

- Everyone cooperates to run the evacuation center. If you are able, please help out at the evacuation center.
- 避难所由当地居民共同协作进行管理。状态良好的人可以协助避难所运营工作。
- 避難收容所由社區區民們協助管理的。身體健康的人請協助收容所管理人員。
- တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းများကိုဒေသခံများ၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြင့်ဖွင့်လှစ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းသူများမှာတိမ်းရှောင်ရေးစခန်းလုပ်ငန်းများကိုကူညီပေးပါ။
- निकासी केन्द्र स्थानीय बासिन्दाहरूको सहयोगमा सञ्चालन गरिन्छ। स्वस्थ र तन्दुरुस्त व्यक्तिहरूले निकासी केन्द्रको काममा सहयोग गर्नुहोस्।

災害時外国人サポーター



Disaster Support Volunteers for Foreigners 灾害时外国人支援者 災害時外国人急難協助者

ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့သည့်အခါနိုင်ငံခြားသားပံ့ပိုးသူများ: विपद्को समयमा विदेशी सहयोगीहरु

避難所や相談窓口で情報を翻訳して伝え、
困りごとを聞き取ってくれる人が近くにいるときがあります。

- At evacuation centers and consulation centers there may be people who can translate important information or offer advice if you have any difficulties.
- 避难所或咨询窗口附近也许有人员可以帮助翻译传递信息和听取需求。
- 在避難收容所或諮詢中心也許有人員可以翻譯訊息、傾聽您的擔憂。
- တိမ်းရှောင်ရေးစခန်း၊ တိုင်ပင်ရေးရာကောင်တာတို့တွင်သတင်းအချက်အလက်များကိုစကားပြန်ပေးပြီး အခက်အခဲကိုနားထောင်ပေးသူများလည်း အနီးအနားတွင်ရှိတတ်ပါသည်။
- निकासी केन्द्र तथा परामर्श केन्द्रहरूमा, जानकारीहरु अनुवाद गरि गुनासो सुनिदिने वा भनिदिन सक्ने मानिसहरू नजिकै हुन सक्छन्।

災害用無料Wi-Fi 00000JAPAN ファイブゼロジャパン

Emergency Free Wi-Fi Service 灾害用免费 Wi-Fi 災害用免費Wi-Fi

ဘေးအန္တရာယ်အတွက်အခမဲ့ဝိုင်ဖိုင်: विपद्को समयमा प्रयोग गरिने नि:शुल्क WI-Fi

避難所にWi-Fiがあることがあります。

- Some evacuation centers will have Wi-Fi.
- 避难所可能会提供 Wi-Fi。
- 避難收容所也許提供Wi-Fi。
- တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းတွင် Wi-Fi ရှိတတ်ပါသည်။
- निकासी केन्द्रहरूमा Wi-Fi उपलब्ध हुन सक्छ।

家族・友人のことや情報を知るために、
無料で使えます。

- It is free to use for contacting family and friends or for looking up information.
- 可免费使用，用于联系家人、朋友及了解相关信息。
- 可免費查詢您的親朋好友的安危以及資訊。

安全のため、個人情報を入力しないでください。

- This is an open network. For your own safety, do not enter personal information.
- 为了您的安全，请勿输入个人信息。
- 為了您的安全，請勿輸入個人資料。
- လုံခြုံရေးအတွက် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို မထည့်သွင်းပါနှင့်။
- तपाईंको सुरक्षाको लागि व्यक्तिगत जानकारी नहाल्नुहोस्।

မိသားစု၊ မိတ်ဆွေနှင့်သတင်းအချက်အလက်များ သိရှိရန်
အတွက်အခမဲ့သုံးနိုင်ပါသည်။

- परिवार, साथीहरूका बारेमा तथा जानकारी थाहा पाउन नि:शुल्क प्रयोग गर्न सकिन्छ।

つかいかた
使い方

- How to connect 使用方法
- 使用方式 အသုံးပြုနည်း
- प्रयोग गर्ने तरिका



被害にあったら

In the event of a disaster

遭受灾害时 當受災時

ထိခိုက်ပျက်စီးမှုရှိလျှင်
पिडीत हुनुभएमा

家の壊れたところが分かるように、家の中と外の写真を撮りましょう。
壊れたもの(車やテレビ、冷蔵庫など)も写真を撮りましょう。

Take pictures of the damage to your home (both inside and outside.) Photograph any belongings that were damaged (such as cars, televisions, refrigerators, etc.)

拍摄房屋内外的照片，以记录受损情况。请拍下损坏的物品(如汽车、电视、冰箱等)的照片。

拍攝房屋內外所有的照片以便查看受損狀況。連損壞的物品(汽車、電視、冰箱等)一併拍照。

နေအိမ်၏ပျက်စီးသွားသောနေရာများကို သိရှိစေရန် အိမ်အတွင်းနှင့်အပြင်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ။ ပျက်စီးသွားသောပစ္စည်းများ(ကား၊တီဗွီ၊ရေခဲသေတ္တာစသည်)ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ။

घरको भित्री र बाहिरी भागको तस्बिर खिचुहोस् ताकि के बिग्रिएको छ भनेर देख्न सकोस्, नोक्सान भएका वस्तुहरू (गाडी, टेलिभिजन, फ्रिज आदि) का फोटोहरू लिनुहोस्।



あとで、保険のお金や「り災証明書」をもらうときに、その写真を使います。

These pictures will be used to make an insurance claim or to receive a Disaster Victim Certificate.

之后申请保险或领取受灾证明时，需要用到这些照片。

之後申請保險理賠或災害損失證明時，需要提出這個相片。

ပြီးလျှင်အမခံနှင့်ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရကြောင်းအထောက်အထားစာရွက်ရယူသည့်အခါထိုဓာတ်ပုံကိုသုံးပါမည်။

पछि, बीमा दावी गर्न वा प्रकोप क्षति प्रमाणपत्रको आवेदन दिने बेलामा यो फोटो प्रयोग गरिन्छ।

り災証明書

Disaster Victim Certificate 受灾证明书 災害損失證明

ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရကြောင်းအထောက်အထားစာရွက် വിपद् पीडित प्रमाणपत्र

家が壊れたとき、市役所で「り災証明書」をもらいましょう。

If your home has been damaged in the disaster, you can receive a Disaster Victim Certificate at your city hall.

房屋受损时，请到市政府领取“受灾证明书”。

當您的房屋受損時，請到市政府申請「災害損失證明」。

အိမ်ပျက်စီးသွားသည့်အခါမြို့နယ်ရုံးတွင်「ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရကြောင်းအထောက်အထားစာရွက်」ရယူပါ။

घर क्षतिग्रस्त छ भने, नगरपालिका/महानगरपालिकाबाट “विपद् क्षति प्रमाणपत्र” लिनुहोस्।

「り災証明書」があると、生活するためのお金をもらえることがあります。

With a Disaster Victim Certificate you may receive a sum of money to help with your living expenses.

若持有“受灾证明书”，可申请生活补助金。

有了「災害損失證明」也許能申請生活補助。

「ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရကြောင်းအထောက်အထားစာရွက်」ရှိလျှင်နေထိုင်စားသောက်ရန်ငွေကြေးရနိုင်ခြေရှိပါသည်။

「विपद् प्रमाणपत्र」भएमा जीविकोपार्जनको लागि पैसा प्राप्त गर्न सकिने सम्भावना हुन सक्छ।

かた まえ 片づけをする前に

Before cleaning up 开始灾后清理前 開始整理之前

မသိမ်းဆည်းမီ ဟိုအခါမှာ

いえ こわ ほけん はい ひと ほけんがいしゃ でんわ
家が壊れたとき、保険に入っている人は、保険会社に電話しましょう。

■ If your house is damaged and you have insurance, call your insurance company.

■ 如果房屋受损并且您有保险，请联系保险公司。

■ 如果房屋受損且您有保險，請聯絡保險公司。

■ နေအိမ်ပျက်စီးခဲ့လျှင် အာမခံထားရှိသူများသည် အာမခံကုမ္ပဏီသို့ ဖုန်းဆက်ပါ။

■ यदि घर नोक्सान भएको छ र बीमा गरेको छ भने बीमा कम्पनीलाई फोन गर्नुहोस्।

アパートに住んでいる人は、不動産会社または大家さんへ連絡しましょう。

■ If you live in an apartment, contact the real estate company or your landlord.

■ 如果您住在公寓，请联系房产中介公司或房东。

■ 租屋房客請聯絡不動產公司或房東。

■ အခန်းငါးနေသူများက အိမ်ရှင်ကို ဆက်သွယ်ပါ။

■ अपार्टमेन्टमा बस्नेहरूका लागि घरबेटी अथवा रियल स्टेट कम्पनीसंग सम्पर्क गर्नुहोस्।

かた 片づけをするときには

When cleaning up 进行灾后清理时 災後家園整理時

သိမ်းဆည်းသည့်အခါ ဘယ်အခါမှာ/ဟိုအခါမှာ

ながくつ てぶくろ
長靴やゴム手袋をしましょう。マスクもしましょう。

■ Wear boots, rubber gloves and a mask.

■ 請穿好長靴、戴上橡膠手套，同時佩戴口罩。

■ 請穿長雨鞋、套上橡膠手套。並配戴口罩。

■ ဖိနပ်ရှည်၊ သားရေလက်အိတ်များဝတ်ဆင်ပါ။ နှာခေါင်းစည်း စည်းပါ။

■ लामोबुट र रबरको पन्जा लगाउनुहोस्, मास्क पनि लगाउनुहोस्।

ゴミの捨て方がいつもと違います。ゴミを出す場所や時間を確認しましょう。

■ The rules for disposing of trash will be different. Confirm the location of the collection point and the collection time.

■ 垃圾处理方式会有所不同，请确认投放地点和时间。

■ 垃圾分類回收辦法與平常不同。請事先確認垃圾回收地點與時間。

■ အမှိုက်ပစ်နှည်းရာပုံမှန်နှင့်မတူပါ။ ပစ်သည့်နေရာ၊ အချိန်တိုက်စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။

■ फोहोर फाल्ने नियमहरू सामान्य भन्दा फरक हुनेहुदा फोहोर फाल्ने ठाउँ र समय स्पष्ट गर्नुहोस्।



くるま れいぞうこ おお
車や冷蔵庫などの大きいゴミ

家族だけで片づけをするのではなく、災害ボランティアを手伝ってもらいましょう。

無料で手伝ってもらえます。

■ You don't have to clean up your home on your own. There are disaster volunteers who can assist you free of charge.

■ 灾后清理时，不要只靠家人，可向灾害志愿者寻求协助，无需付费。

■ 不要單靠自家人清理，可尋求救災義工的協助。不須付費的。

■ မိသားစုနှင့်သာသိမ်းဆည်းခြင်းမလုပ်ဘဲစေတနာရှင်များ၏အကူအညီယူပါ။ အခမဲ့ကူညီပေးပါသည်။

■ घरको सफा परिवारले मात्र नभई विपद् स्वयंसेवकहरूको सहयोग लिनुहोस्। उहाहरूले निःशुल्क सहयोग गरीदिनुहुनेछ।



かたづ てつだ
ボランティアが片づけを手伝います

ちゅうい **注意!** Caution! 注意! 注意! သတိ! सावधान

じしんおきるとかくだお 地震が起きると家具が倒れます。

- When an earthquake occurs, your furniture may fall over.
- 发生地震时,家具可能会倒下。
- 地震發生時家具會倒落。
- ငလျင်လှုပ်လျှင် ပရိဘောဂများ လဲကျနိုင်ပါသည်။
- भूकम्प आउंदा फर्निचर ढलन सकछ।



ひごころかくだうこ 日頃から家具が動かないようにしておきましょう。

- Ensure your furniture is secure.
- 平时请固定好家具,避免发生移动或倾倒。
- 平時請將家具做防倒固定。
- နေ့စဉ်အချိန်တိုင်း ပရိဘောဂများ မရွေ့လျားနိုင်အောင် စီစဉ်ထားရှိကြပါစို့။
- फर्निचरहरू नचल्ने गरी पहिल्यै सुरक्षित रूपमा जडान गरेर राख्नुहोस्।



どろぼう さぎ き 泥棒や詐欺に気をつけてください。

- Be careful of theft and scams.
- 请注意防范盗窃和诈骗。
- 請小心小偷跟詐騙。
- သူခိုး၊လိမ်လည်မှုများကိုသတိထားပါ။
- चोर तथा ठगहरूबाट सावधान रहनुहोस्।



ざいりゅう たいし かん にゅうこくかん りきょく れんらく パスポートや在留カードをなくしたら、大使館や入国管理局に連絡しましょう。

- If you lose your passport or residence card, contact your embassy or the immigration bureau.
- 如果遗失护照或在留卡,请尽快联系大使馆或入国管理局。
- 如果您遺失了護照或在留卡,請聯絡大使館或入國管理局。
- ပတ်စ်ပို့၊ ငိုက်လျှူးကဒ်များ ပျောက်ဆုံးခဲ့လျှင် သံရုံးနှင့် လဝကရုံးများသို့ ဆက်သွယ်ပါ။
- यदि आपनो राहदानी वा रेसिडेन्ट कार्ड हराउनुभयो भने, आपनो दूतावास वा अध्यागमन ब्यूरोमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

いし かわ けん こく さい こう りゅう きょう かい 石川県国際交流協会 (IFIE)

Ishikawa Foundation for International Exchange (IFIE)

石川県国際交流協会 石川縣國際交流協會

အိရှိခါဝါခိုင်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖလှယ်ရေးအဖွဲ့

इशिकावा प्रिफेक्चरल इंटरनेशनल एसोसिएसन



わ 分からないことや困ったことがあつたら、
そう だん 相談してください。

- Please contact us if you have any issues.
- 有任何不明之处或遇到困难,请随时咨询。
- 如果有不懂或需要幫助的時候請直接諮詢。
- နားမလည်လျှင်၊အခက်အခဲများရှိလျှင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
- केही नबुझिने कुरा वा समस्या परेमा, कृपया परामर्श गर्नुहोस्।

こと ば そう だん いろいろな言葉で相談できます。

- We offer our services in multiple languages.
- 可提供多语言咨询。
- 可提供多語言諮詢。
- ဘာသာစကားမျိုးစုံဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
- विभिन्न भाषामा परामर्श लिन सकिन्छ।

自分のこと

Personal Information

个人信息 個人資料

မိမိ၏သတင်းအချက်အလက်များ

व्यक्तिगत विवरण

日本語で書きましょう。

Fill out the following in Japanese.

请用日语填写。 請用日文寫下來。

ဂျပန်လိုရေးပါ။ | जापानी भाषामा लेख्नुहोस्।

避難所に行ったら、このページを受付で見せましょう。

Show this page at the reception of the evacuation center.

到避难所时，请出示这一页给接待人员。

တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းသို့သွားသည့်အခါ ဤစာမျက်နှာကိုကောင်တာသို့ပြပါ။

事前に書きましょう。

Fill this out ahead of time.

请提前写好。

請事先填寫。

ကြိုတင်၍ရေးဖြည့်ထားကြပါစို့။

अग्रिम रुपमै भरेर राख्नुस।

抵達避難收容所後請向櫃台人員出示這張單子。

आश्रयस्थलमा पुगेपछि यो पेज रिसेप्सनमा देखाउनुहोस।

なまえ 名前	Name 姓名 姓名 အမည် နာမ	:
ふりがな フリガナ	Furigana 姓名的读音(假名) 日文名字拼音(平假名) တိရဂိုနား(furigana) फुरिगाना(जापानीज अक्षरमा)	:
こく 国籍	Nationality 国籍 國籍 နိုင်ငံသား राष्ट्रियता	:
はな 話す言葉 ことば	Languages I speak 会说的语言 使用的語言 ဘာသာစကား बोलिने भाषा	:
けつ 血液型 えき がた	Blood type 血型 血型 သွေးအမျိုးအစား रक्त समूह	:
ざいりゅう 在留資格 し かく	Residence status 在留資格 在留資格(居留資格) နေထိုင်သည့်ဗီဇအမျိုးအစား बसोबासको स्थिति	:
じゅう 住所 しょ	Address 住址 地址 လိပ်စာ ठेगाना	:
けいたい 携帯番号 ばんごう	Mobile Phone Number 手机号 手機號碼 လက်ကိုင်ဖုန်းနံပါတ် मोबाइल नम्बर	:
じ 持病 びょう	Illnesses 慢性病 慢性疾病 ရောဂါရှိနေခြင်း दीर्घकालीन रोग	:
じょう 常備薬 び やく	Medicines I take 常用药 常吃的藥 အမြဲသုံးသည့်ဆေးဝါး नियमित औषधि	:
しょく 食事制限 じ せいげん	Dietary restrictions 饮食方面的特殊需求 飲食禁忌 အစားအသောက်ကန့်သတ်ထားခြင်း खानामा बन्देज	:

私のまわりの人

Your contacts 自己身边的人 我周圍的人 ကျွန်တော်/မ၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိသူ मेरो वरपरका मानिस

	なまえ 名前	Name 姓名 姓名 အမည် နာမ	でん 電話番号 わばんごう 電話號碼 ばんごう ဖုန်းနံပါတ် ဖုန်းနံပါတ် ဖုန်းနံပါတ် फोन नम्बर
か 家 ぞく 家族	Family 家人 家人 မိသားစု परिवार		
ゆう 友 じん 友人	Friends 朋友 朋友 မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း साथी		
がっこう 学校・会社 かいしや	School/Work 学校・公司 學校・公司 ကျောင်း/ကုမ္ပဏီ स्कूल, कम्पनी		
そう 相談先 だん さき (日本語教室など) にほんごきょうしつ	Organisation (Japanese class etc.) 咨询处(日语教室等) 可尋求協助的單位(日文教室等等) ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ(ဂျပန်စာသင်တန်းစသည်) परामर्श (जापानी भाषा कक्षाहरु, आदि)		
ひ 避難場所 なん ば しょ	Evacuation area 避難場所 避難場所 တိမ်းရှောင်ရန်နေရာ निकारी स्थल		
ひ 避難所 なん しょ	Evacuation center 避难所 避难收容所 တိမ်းရှောင်ရေးစခန်း निकारी केन्द्र		
ちやう 町内会 ない かい	Town Council 社区居民会 社區自治會 ဒေသခံအဖွဲ့ बासिन्दाहरुको संघ		

とても困ったときに使えるにほんご

Use these phrases if you are in serious trouble 紧急情况下可使用的日语

緊急狀況簡單日語 အလွန်တရာဒုက္ခရောက်ချိန်တွင်သုံးနိုင်သောဂျပန်စကား

धैरे आपत परेको बेलामा प्रयोग गरिने जापानीज भाषा

<p>たすけて! たすけてください! Tasukete(kudasai).</p>	<p>Help! Please help! 救命! 请帮帮我! 救命! 請救命! ကယ်ပါ! ကယ်ပေးပါ! बचाउ! बचाउनुहोस।</p>
<p>けがを しています。 Kega o shiteimasu.</p>	<p>I'm injured. 受伤了。 受傷了。 ဒဏ်ရာရနေပါတယ်။ चोटपटक लागिरहेको छ।</p>
<p>びょうき です。 Byōki desu.</p>	<p>I'm sick. 生病了。 生病了。 ရောဂါဖြစ်နေပါတယ်။ बिरामी छु।</p>
<p>にほんごが わかりません。 Nihongo ga wakarimasen.</p>	<p>I don't speak Japanese. 不会日语。 不會日語。 ဂျပန်စကားနားမလည်ပါဘူး။ जापानी भाषा बुझिदिन।</p>
<p>(みず)と (たべもの)を ください。 “Mizu” to “Tabemono” o kudasai.</p>	<p>Give me (water) and (food). 请给我(水)和(食物)。 請給我(水)和(食物)。 (ရေ)နဲ့(စားစရာ)ပေးပါ။ पानी र (खानेकुरा) दिनुहोस्।</p>
<p>_____ に れんらく したいです。 _____ ni renraku shitaidesu.</p>	<p>I would like to contact _____ . 我想联系 _____ 。 我想聯絡 _____ 。 _____ ကို ဆက်သွယ်လိုပါသည်။ _____ मा सम्पर्क गर्न चाहन्छु।</p>

助けを呼びたいとき

If you need to call for help

想呼救的时候

想求助時

အကူအညီခေါ်ဆိုချင်သည့်အခါ

मद्दतको लागि बोलाउनु पर्यो भने



警察 事故やどろぼう

- Police - for accidents and theft
- 报警 事故、盗窃
- 報案 事故、偷竊
- ရဲ မတော်တဆမှုခိုးမှု
- प्रहरी दुर्घटना र चोरी



消防 火事や救急車

- Fire Dept. - for fires and ambulances
- 消防 火灾、救护车
- 消防 火災或救護車
- မီးသတ် မီးလောင်မှုလူနာတင်ယာဉ်
- दमकल र एम्बुलेन्



災害時に便利なアプリとWEBサイト

Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster 灾害发生时实用的应用程序App和网站

發生災害時好用的App與網站 ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် အသုံးဝင်သော အပလီကေးရှင်းနှင့်ဝက်ဘ်ဆိုက်များ
विपद् आइपर्दा सजिलो हुने एप्लिकेसन र WEB साइट

音声翻訳アプリ

Audio Translation App

语音翻译App

語音翻譯App

အသံဖြင့်စကားပြန်ပေးသောအပလီကေးရှင်း

अडियो अनुवाद एप्लि

Voice Tra



多言語アプリ

Multilingual Apps

多语言应用App

多國語言App

ဘာသာစကားစုံအပလီကေးရှင်း

बहुभाषी एप्लिकेसन

NHK WORLD-JAPAN



Safety tips



日本の災害情報を知ることができます。

Disaster information for Japan is available.

您可以了解日本的灾害信息。 您可以了解日本的灾害資訊。

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ပါသည်။

जापानका विपद् सम्बन्धी जानकारीहरू जात्र पाउनेछन।

主なWEBサイト

Main websites

主要的网站

主要的網站

အဓိကဝက်ဘ်ဆိုက်

मुख्य वेबसाइट

気象庁 (JMA)

気象情報を見ることができます。

You can view weather data.

可以查看气象信息。

可以查看天氣資訊。

မိုးလေဝသသတင်းများကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

मौसम सम्बन्धी जानकारी हेर्न सक्नुहुन्छ।



NHK WORLD-JAPAN

日本の災害のニュースを見ることができます。

You can watch Japanese news reports on natural disasters.

可以了解日本的灾害信息。 您可獲得日本的灾害資訊。

ဂျပန်၏ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာသတင်းများကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

जापानमा भएका प्रकोपहरूको बारेमा समाचार हेर्न सक्नुहुन्छ।



石川県国際交流協会 (IFIE)

外国人の皆さんが必要な情報や相談先が分かります。

Important information, and consultation services made available to foreigners.

可了解外国人所需的信息及咨询窗口。

可了解外國人必要的資訊和諮詢服務。

နိုင်ငံခြားသားများအားလုံးသည်လိုအပ်သောသတင်းအချက်အလက်များ

နှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်နေရာကိုသိရှိနိုင်ပါသည်။

विदेशीहरूलाई आवश्यक पर्ने जानकारी र परामर्शहरू च्यानलहरू छन्।



石川県防災ポータル (Ishikawa)

住んでいる地域の避難情報や避難所が分かります。

See information related to evacuation and evacuation centers in the area.

可以了解居住地区的避难信息和避难所。

可得知您居住地的疏散資訊和避難收容所。

နေထိုင်သည့်ဒေသ၏တိမ်းရှောင်ရေးသတင်းနှင့်တိမ်းရှောင်ရေးစခန်းတို့ကိုသိရှိနိုင်ပါသည်။

बसोबास क्षेत्रमा रहेका निकासी समाचार र निकासी केन्द्रहरूको बारेमा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।



あなたの市や町からの情報

Information from your city/town

您所在的市或町发布的信息 您所在市町發布的公告

သင်နေထိုင်ရာမြို့/နယ်မှသတင်းအချက်အလက်များ

तपाईंको गाउँ तथा शहरहरूबाट जानकारी

データ版はこちらから見られます。

Digital version available here.

电子版可从此处查看。

從這裡可以查看電子版。

ဒေတာကိုဤနေရာမှကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

डिजिटल संस्करण यहाँ हेर्न सकिन्



発行: 石川県・(公財)石川県国際交流協会

監修: NPO法人多文化共生マネージャー全国協議会