

# 为了可安全避难，请事先和家人讨论并确认避难场所及路径

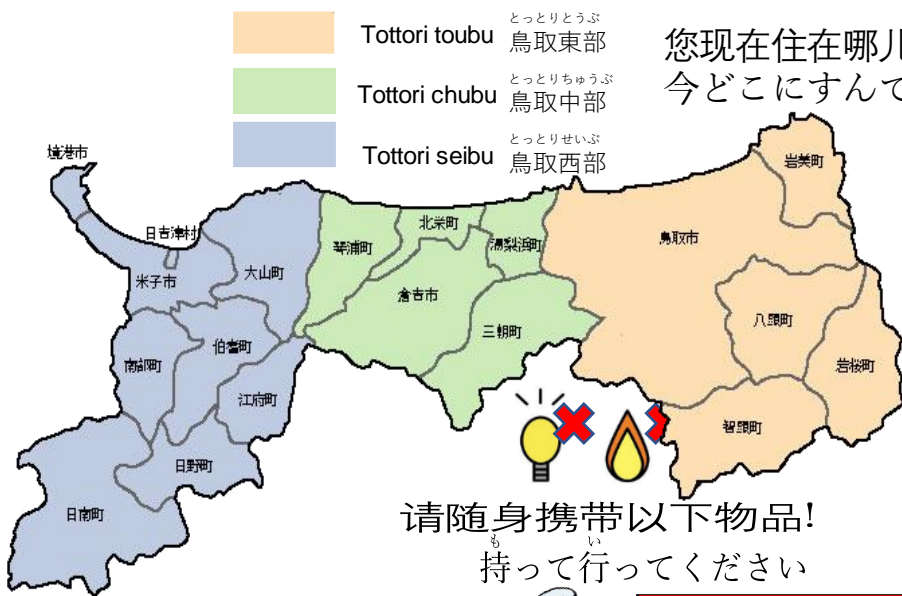
## 麻烦带我去避难所 / Hinanjo ni tsurete itte kudasai

ひなんじょについで  
避難所に連れて行ってください

中文版

手指避难卡 指差し避難カード

您现在住在哪儿？  
今どこにすんでいますか



请随身携带以下物品！  
持って行ってください



请问现在的警戒等级是几级？

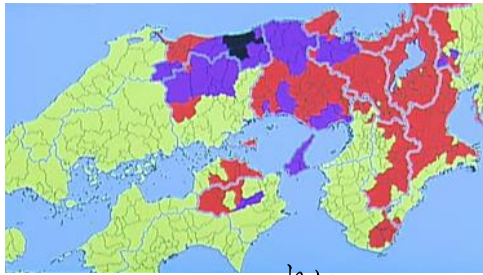
いま けいかい れべる おし  
今の警戒レベルを教えてください

警戒等级	最新避难信息
5 已出现灾情 / 灾情即将到来	<b>紧急安全措施</b>
~~~~~ < 请务必在达到警戒等级 4 前进行避难! > ~~~~~	
4 灾情风险高	<b>避难指示*</b>
3 灾情的风险	<b>老年人等进行避难**</b>
2 天气恶化	<b>暴雨、洪水或暴潮注意报 (日本气象厅)</b>
1 天气恶化的风险	<b>预警概率 (日本气象厅)</b>

- ※ 将不再发布避难通告。  
从现在开始，所有居民应按警戒等级4的避难指示撤离危险场所。
- 需要更多时间撤离的老年人或残障人士，  
※ 应按警戒等级3的老年人避难指示撤离危险场所。

## 关于灾害发生时的信息取得及与周围人的沟通方法

## 災害時の情報やコミュニケーションの方法について



れい

当灾害发生时，其区域的电视或市、町、村等行政单位将会随时发布灾害信息。灾害信息里有地图，根据各地区的危险度会以不同的颜色做区分。只要知道自己所居住的地区是什么形状、什么颜色代表什么含意，那么您就可以以更快的速度采取适当的避难行动。

災害が起きたら、その地方のテレビや市町村が災害の情報をその都度で知らせます。情報には、地図があり、その地域の危険度によって、色が違います。住んでいるところはどの形か、色の意味を覚えておけば、より早くて、適切な避難行動が取れます。

免费防灾软件「あんしんトリピーなび (Anshin Toripii Nabi)」可以用多种语言确认关于鸟取县内的防灾・警戒等级・开放的避难所等信息。

無料「あんしんトリピーなび」アプリでは、鳥取県内の防災・警戒レベル・開設された避難所などの情報が多言語で確認できます。

「VoiceTra」是一个语音翻译软件，只要对着它说话，它就可以立刻帮您将其翻成外语哟！它可翻译 31 个语种，也可免费下载及使用。

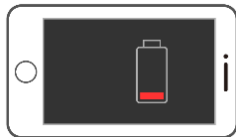
「VoiceTra」は、話しかけると外国語に翻訳してくれる音声翻訳アプリです。翻訳できる言語は 31 言語で、ダウンロード、利用もすべて無料です。

使用智能手机的「Google 翻译」软件中的相机功能，镜头所拍到的海报或看板上的文字都会自动被翻译成您所需的语言。

スマホの「Google 翻訳」アプリでは、カメラを使って映したポスターや看板などの文字を翻訳可能です。

接不上网络或担心手机没电的各位，可使用下一页的手指会话资料进行对话。

インターネットが繋がらない。バッテリーが心配な方などは、次のページを使って、指差しで会話をしてください。



我不懂日语/Nihongo ga wakarimasen



我该去哪儿待着? / Dokode seikatsu sureba ii desuka

我是\_\_\_\_\_人/\_\_\_\_\_kara kimashita

我想跟我家人联络/Kazoku ni renraku shitai desu

我想联络大使馆/ Taishikan ni renraku shitai desu

我想给手机充电/ Keitai denwa wo juden shitai desu

这里有没有 Wi-Fi? / Wai Fai wo tsukaitai desu

我应该在哪儿换衣服? / Dokode kigae wo sureba ii desuka?

洗手间在哪里? / Toire wa doko desuka?

什么时候会发放食物? / Itsu taberu mono ga moraemasuka?

什么时候可以回家? / Itsu ie ni kaeremasuka?

可以带宠物一起避难吗? / Petto to isshoni hinan ga dekimasuka

日本語がわかりません

どこで生活すればいいですか

\_\_\_\_\_から来ました

家族に連絡したいです

大使館に連絡したいです

携帯電話を充電したいです

Wi-Fi を使いたいです

どこで着替えをすればいいですか

トイレはどこですか

いつ食べるものがもらえますか

いつ家に帰れますか

ペットと一緒に避難ができますか







# 身体状况的表达

# 体調関係の表現

我这里疼  
Koko ga itai desu  
ここがいた痛いです

我发烧了  
Nestu ga arimasu  
ねつ熱があります

我呼吸困难  
Iki gurushii desu  
いきぐる息苦しいです

我现在怀着孕  
Ninshin shiteimasu  
にんしん妊娠しています

我受伤了  
Kegawo shiteimasu  
けがをしています

我拉肚子  
Geri wo shiteimasu  
げり下痢をしています

我想要这个药  
Kono kusuri ga hoshii desu  
くすり ほこの薬が欲しいです

我想看医生  
Shinsatsu shitehoshii desu  
しんさつ診察してほしいです

我想吐  
Hakike ga shimasu  
はきけ吐き気がします

我头晕  
Memai ga shimasu  
めまいがします

我有慢性疾病  
Mansei shikkan wo motteimasu  
まんせいしっかん も慢性疾患を持っています

我感冒了  
Kaze wo hikimashita  
かぜ風邪をひきました



哮喘  
Zensoku  
ぜんそく喘息

高血压  
Kouketsuatsu  
こうけつあつ高血压

糖尿病  
Tounyoubyou  
とうようびょう糖尿病

心脏病  
Shinshikkan  
しんしっかん心疾患

我对\_\_\_\_\_过敏  
\_\_\_\_\_ no arerugi ga arimasu  
あれるぎー  
\_\_\_\_\_のアレルギーがあります



小麦/Komugi  
こむぎ  
小麦

鸡蛋/Tamago  
たまご

甲壳类/Koukakurui  
こうかくるい  
甲殻類



我需要这个 / Kore ga hoshii desu

これが欲しいです



食物  
Tabemono

饭团  
Onigiri

饮用水  
Nomimizu

热开水  
O-yu

奶粉  
Miruku

食べ物  
たべもの

おにぎり

飲み水  
のみみず

お湯  
おゆ

ミルク  
みるく

尿布  
Omutsu

经期用品  
Seiri youhin

创口贴  
Katto ban

塑料袋  
Bimiru bukuro

毛巾  
Taoru

洗发水  
Sampuu

毛毯  
Moufu

オムツ  
おむつ

生理用品  
せいりようひん

カットバン  
かっとばん

ビニール袋  
びにーるぶくろ

タオル  
たおる

シャンプー  
しゃんぷー

毛布  
もうふ

我不吃\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ no ryouri ga taberaremasen

\_\_\_\_\_の料理が食べられません

猪肉  
Buta niku  
ぶたにく  
豚肉

牛肉  
Gyuu niku  
ぎゅうにく  
牛肉

肉  
Niku  
にく  
肉

我的灾害手册

わたしの災害メモ

姓名 なまえ 名まえ \_\_\_\_\_

出生年月日 せいねんがっぴ 生年月日 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

国籍 こくせき 国籍 \_\_\_\_\_

慢性疾病 まんせいしっかん 慢性疾患 \_\_\_\_\_

电话号码 でんわばんごう 電話番号 \_\_\_\_\_

血型 けつえきがた 血液型： \_\_\_\_\_

护照号码 ぱすぽーと パスポートNo \_\_\_\_\_

大使馆・总领事馆电话号码 たいしかん・そうりょうじかんの でんわばんごう 大使館・総領事館の電話番号： \_\_\_\_\_

# 关于在避难所的生活 (Hinanjo de no seikatsu nitsuite)

# 避難所での生活について

## 登记姓名及住址 名前・住所の登録



到达避难所之后，请登记您和家人的姓名及住址  
避難所に着いたら、家族の名前や住所を登録してください

## 若您有慢性疾病或需要医疗・护理 持病のある方、介助や医療の必要な方



请务必告知或跟避难所的人商量  
必ず避難所の人に申し出たり、相談したりしてください。

## 生活空间 生活する場所



请务必询问避难所的人员关于可使用的区域。  
切勿擅自进入到他人的区域。  
避難所の人に利用可能の場所を聞いてください。  
人のところに勝手に入りません。

## 生活作息 生活時間



请配合周围人的生活作息（就寝・起床・用餐等的时间）  
周りの人と生活時間(就寝・起床・食事等の時間)を合わせてください。

## 发放生活物资 生活用品の支給



先使用自己带来的物品，随后再领取免费发放的生活物资。领取时请按顺序排队。  
後で生活に必要なものは無料でもらえますが、まず自分が持ってきたものを使います。順番に並んでください

## 厕所・沐浴 トイレ・入浴



临时厕所不会马上就送至避难所，有时甚至好几天也不能洗淋浴。请自备干洗洗发剂・毛巾・简易厕所等。  
避難所にすぐに仮設トイレが届きません。シャワーすら数日あびれないこともあります。ドライシャンプー・タオル・簡易トイレを自身で備えておきます。

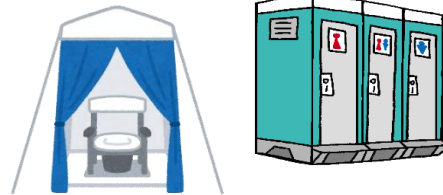
## 遵守规则切实做好垃圾分类 ゴミはルールに従い、分別する



请勿将垃圾长时间放置于生活空间。  
请拿到规定场所丢弃。

ごみを長い時間生活する場所に置かないでください。  
決まった場所に出してください。

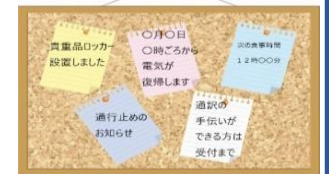
## 厕所 トイレ



建筑物内的厕所有时会因为断水的关系而无法使用。请配合使用所规定的厕所。

断水などで建物内のトイレが使えないこともあります。  
**決められたトイレ**を使ってください。

## 信息确认 情報確認



请随时注意避难所的公告栏是否有最新消息公布。如有不懂之处，请让避难所的人为您做说明，或使用智能手机的相机翻译功能将海报或看板上的文字翻译出来。

**避難所の掲示板で 新しい情報を確認してください。**  
分からない時は、避難所の人に聞いて、説明してもらおうか、スマートフォンのカメラを使って、翻訳アプリで、映したポスターや看板などの文字を翻訳可能です。

