

သင့်နှင့်သင့်မိသားစု လုံခြုံရေးအတွက် အရေးပေါ်ဘေးကင်းရာနေရာများနှင့် ထိုနေရာသို့ သွားရာလမ်းကြောင်းများကိုသိထားရန်။

အရေးပေါ်ဘေးကင်းရာနေရာကိုခေါ်သွားပါ။ /Hinanjo ni tsurete itte kudasai



ひなんじょ につ い 避難所に連れて行ってください

ミャンマー語版

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ရန် ညွှန်ပြကတ်

ゆびさしひなんかーど 指差し避難カード

အခုဘယ်မှာနေလဲ
今どこにすんでいますか

Tottori toubu တっとりとうぶ 鳥取東部
Tottori chubu တっとりちゅうぶ 鳥取中部
Tottori seibu တっとりせいぶ 鳥取西部

あたらたかやうဆောင်သွားပါရန်။
も 持って行ってください



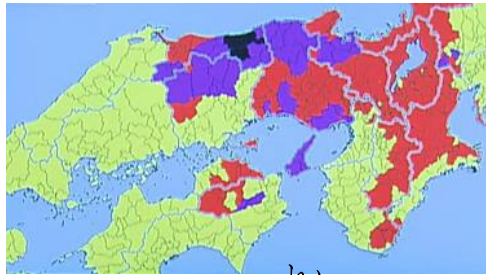
လက်ရှိ အရေးပေါ်သတိပေးနှိုးဆော်ထားသောအဆင့်ကိုပြောပြပါ။
Ima no keikai reberu wo oshiete kudasai.

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

သတိပေးအဆင့်	ခိုလှုံရန် သတင်းအချက်အလက် အသစ်
5	အရေးပေါ် လိုချိန်ဆောင်ရွက်ချက်များ
~~~~<သတိပေးအဆင့် ၄ ရောက်သည်နှင့် ခိုလှုံရန် ပြင်ဆင်ပါ>~~~~	
4	ခိုလှုံရန် ညွှန်ကြားချက်
3	သက်ကကြွယ်အို စသည်တို့ ခိုလှုံခြင်း
2	မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းခြင်း၊ ရေကန်ပြာခြင်း၊ မုန်တိုင်းဒီရေလှိုင်း၊ မပြင်ဆင်ခြင်းတို့အတွက် အကာပြခြောက်များ (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိပေးဌာန)
1	သတိပေးချက်များ မပြောနိုင်ခြင်း (ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝေသတိပေးဌာန)

※ ဘေးအန္တရာယ်အသိပေးချက်(အဆင့်၄)များထုတ်ပြန်လာသည့်အခါပည်သူပြည်သားများသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသောဝိုင်းနေရာမှ ရွှေ့ပြောင်းရန်။

※ ဘေးအန္တရာယ်အသိပေးချက်(အဆင့်၄)များထုတ်ပြန်လာသည့်အခါသက်ကြီးရွယ်အိုများ၊မသန်စွမ်းများ၊အမြန်ပြောင်းရွှေ့ရန် အခက် အခဲ ရှိသော ပြောင်းရွှေ့ဖို့ရန်အချိန်ယူရသောသူများသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသောဝိုင်းနေရာမှ ရွှေ့ပြောင်းရန်။



れい

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားခဲ့လျှင်ထိုအရပ်ဒေသ၏တိထိများမြို့နယ်အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များမှဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းများအား အချိန်နှင့် တပြေးညီ အသိပေးကြေငြာပါမည်။ သတင်းတွင် ပြောပါရှိပြီး ဖြစ်ပွားရာနေရာများ၏အန္တရာယ်အဆင့်အလိုက် အရောင်ညွှန်ပြခြင်းကွဲပြားပါမည်။ မိမိနေထိုင်ရာပုံသဏ္ဍန် နှင့် အရောင်အဓိပ္ပာယ်ကို မှတ်သားထားလျှင် ပိုမိုလျင်မြန်စွာဖြင့် သင့်တော်သော ရွှေ့ပြောင်းမှုများဆောင်ရွက်နိုင်မည်။

さいがいおきたら、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。

Free Application( Anshin Toripii Navi) မှ Tottoriတွင်း အရေးပေါ်အခြေအနေသတင်းများ(ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ အန္တရာယ်အဆင့်၊ ရွှေ့ပြောင်းရန်နေရာ)စသည့်တို့ကို ဘာသာစကားပေါင်းစုံဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။

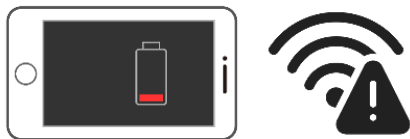
無料「あんしんトリピーナビ」アプリでは、鳥取県内の防災・警戒レベル・開設された避難所などの情報が多言語で確認できます。

(VoiceTra) သည် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားကို ဘာသာပြန်ပေးသော အသံဘာသာပြန်Applicationဖြစ်သည်။ ဘာသာပြန်နိုင်သောဘာသာစကားပေါင်း ၃၁ ဘာသာရှိပြီး ဒေါင်းလော့လုပ်ခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်းမှာ အားလုံးအခမဲ့ဖြစ်သည်။

「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。

Smart Phone ၏ ( Google Translate ) App တွင် ကင်မရာအသုံးပြုပြီး ပိုစတာ၊ ဆိုင်းဘုတ်စသည့် စာများအား ဘာသာပြန်အသုံးပြုနိုင်သည်။

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。



အင်တာနက်မရရှိသည့်အခါများ၊ ဘတ်ထရီအားနည်းသည့်အခါများတွင် နောက်စာမျက်နှာကိုအသုံးပြုပြီး ညွှန်ပြပြီး စကားပြောနိုင်ပါသည်။

インターネットがつかない。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。

ဂျပန်စာနားမလည်ပါ။ /Nihongo ga wakarimasen



ဘယ်မှာနေလို့ရမလဲ / Dokode seikatsu sureba ii desuka

မြန်မာမှလာခဲ့ပါသည်။ /Myanma kara kimashita

မိသားစုနှင့်အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ချင်ပါသည်။ /Kazoku ni renraku shitai desu

သံရုံးနှင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ချင်ပါသည်။ / Taishikan ni renraku shitai desu

ဖုန်းအားသွင်းချင်ပါသည်။ / Keitai denwa wo juden shitai desu

ဝိုင်ဖိုင်အသုံးပြုချင်ပါသည်။ / Wai Fai wo tsukaitai desu

ဘယ်နေရာတွင်အဝတ်လဲလို့ရမလဲ။ /Dokode kigae wo sureba ii desuka?

အိမ်သာဘယ်မှာလဲ။ / Toire wa doko desuka?

ဘယ်အချိန်အစားအစာရမလဲ။ / Itsu taberu mono ga moraemasuka?

ဘယ်ချိန်အိမ်ပြန်လို့ရမလဲ / Itsu ie ni kaeremasuka?

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်နှင့်အတူ  
ရွှေ့ပြောင်းလို့ရမလား။ /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

ミャンマーから来ました

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

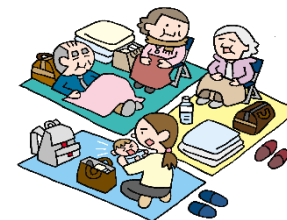
どこで着替えをすればいいですか

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





ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေနှင့်ပတ်သတ်သောစကားများ

体調関係の表現  
たいちょうかんけい ひょうげん

ဒီနေရာနာနေသည်  
Koko ga itai desu

ここがいた痛いです

အဖျားရှိသည်  
Nestu ga arimasu

ねつ熱があります

အသက်ရှူငြုပ်သည်။  
Iki gurushii desu

いきぐる息苦しいです

ကိုယ်ဝန်ရှိနေသည်  
Ninshin shiteimasu

にんしん妊娠しています

ဒဏ်ရာရထားသည်  
Kegawo shiteimasu

けがをしています

ဝမ်းလျှောနေသည်  
Geri wo shiteimasu

げり下痢をしています

ဒီဆေးလိုချင်သည်  
Kono kusuri ga hoshii desu

くすり ほこの薬が欲しいです

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးစေလိုသည်  
Shinsatsu shitehoshii desu

しんさつ診察してほしいです

အန်ချင်သည်  
Hakike ga shimasu

はきけ吐き気がします

ခေါင်းမူးသည်  
Memai ga shimasu

めまいがします

နာတာရှည်ရောဂါရှိသည်။  
Mansei shikkan wo motteimasu

まんせいしっかん も慢性疾患を持っています

အအေးပတ်သည်။  
Kaze wo hikimashita

かぜ風邪をひきました



ပန်းနာရင်ကျပ်  
Zensoku

ぜんそく喘息

သွေးတိုး  
Kouketsuatsu

こうけつあつ高血圧

ဆီးချို  
Tounyoubyou

とうによびょう糖尿病

နှလုံးရောဂါ  
Shinshikkan

しんしっかん心疾患

___နှင့် အလက်ျာန်ရှိသည်။  
___ no arerugi ga arimasu

あれ り ぎ___のアレルギーがあります



ငှါ / Komugi

こむぎ小麦

ဇြော်ဥ / Tamago

たまご

အစွဲမရှိသောရောဘွဲ့ဝါမျိုး / Koukakurui

こうかくるい甲殻類



ဒါလိုချင်သည်။ / Kore ga hoshii desu

これが欲しいです



စားစရာ Tabemono 食べ物の 食べ物	ဂျပန်ထမင်းဆုပ် Onigiri おにぎり	သောက်စရာ Nomimizu のみみず 飲み水	ရေနွေး O-yu おゆ お湯	နွားနို့ Miruku みるく ミルク				
ခိုင်ပါ(ကလေးသေးစိုခံ) Omutsu おむつ オムツ	အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်း Seiri youhin せいりようひん 生理用品	ဆေးပလာစတာ Katto ban かっ と ぼん カットバン	ပလတ်စတစ်အိတ် Biniru bukuro び に ー る ぶくろ ビニール袋	မျက်နှာသုတ်ပင်ါ Taoru た お る タオル	ခေါင်းလျှော်ရည် Shampoo し ゃ ん ぶ ー シャンプー	စောင် Moufu も う ふ 毛布		

_____ ဟင်းမစားနိုင်ပါ။ / _____no ryouri ga taberaremasen _____の料理が食べられません

ပက်သား Buta niku ぶたにく 豚肉	အဲသား Gyuu niku ぎゅうにく 牛肉	အသား Niku にく 肉
-----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

ကျွန်တော့်မှတ်စုစာအုပ်

わたしの さいがい めも 災害メモ

နာမည် な ま え なまえ _____

နိုင်ငံသား こくせき 国籍 _____

ဖုန်းနံပါတ် でんわばんごう 電話番号 _____

ပတ်စပို့စ် နံပါတ် パスポートNo _____

မွေးနှစ်လရက် せいねんがっぴ 生年月日 _____ / _____ / _____

နာတာရှည်ရောဂါ まんせいしっかん 慢性疾患 _____

သွေးအမျိုးအစား けつえきがた 血液型 _____

သံရုံး/ကောင်စစ်ဝန်ရုံး ဖုန်းနံပါတ် たいしかん そうりょうじかん でんわばんごう 大使館・総領事館の電話番号 : _____

နာမည်၊လိပ်စာ  
စာရင်းသွင်းမှတ်ပုံတင်ထားခြင်း

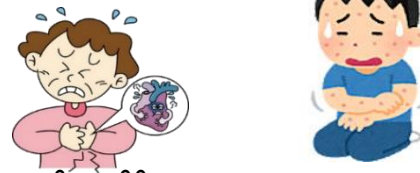
名前・住所の登録



ရွှေ့ပြောင်းနေရာရောက်ရှိလျှင်  
မိသားစုနာမည်နှင့်လိပ်စာကို ဖြည့်သွင်းထားပါ။

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

ရောဂါအခံရှိသူ၊ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူမှုလိုအပ်သောသူ  
持病のある方、介助や医療の必要な方



ရွှေ့ပြောင်းနေရာ၏တာဝန်ရှိသူအား  
ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းများပြုလုပ်ပါရန်။

必ず避難所の人に申し出たり、相談したりしてください。

နေထိုင်ရန်နေရာ 生活する場所



ရွှေ့ပြောင်းနေရာရှိတာဝန်ရှိသူအား အသုံးပြုနိုင်သောနေရာကို  
မေးပါ။ တခြားသူနေရာအား ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ အသုံးပြုခြင်းမပြုပါ။

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。

နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အချိန်များ 生活時間



ပတ်ဝန်းကျင်မှတခြားသူများနှင့်အတူထချိန်အိပ်ချိန်စားချိန်စ  
သည့်အချိန်များအား အများနည်းတူဆောင်ရွက်ရန်။

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。

နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းများထောက်ပံ့ခြင်း 生活用品の支給



နောက်ပိုင်းတွင် နေ့စဉ်သုံးလိုအပ်သောပစ္စည်းများအား အခမဲ့  
ရယူနိုင်သော်လည်း ကနဦးတွင်မိမိတွင်ပါလာသော ပစ္စည်းအား  
အရင်အသုံးပြုပါ။ ပစ္စည်းအားတန်းစီယူပါ။

後で生活に必要なものは無料でももらえますが、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

အိမ်သာ၊ ရေချိုးခန်း トイレ・入浴



ရွှေ့ပြောင်းနေရာတွင် ယာယီအိမ်သာမှာ ချက်ချင်းမရောက်ရှိနိုင်ပါ။  
ရက်အနည်းငယ်ရေမချိုးနိုင်သောအခါများလည်းရှိပါသည်။မိမိ၏Dry  
Shampooမျက်နှာသုပ်ပင်၊Portable Toiletsအား ပြင်ဆင်ယူလာပါ။

避難所にすぐに仮設トイレが届きません。シャワーすら数日浴びれないこと  
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。

အမှိုက်ပစ်ရာတွင် စည်းကမ်းနှင့်အညီ  
အမှိုက်အမျိုးအစားခွဲခြားကာ  
အမှိုက်ပစ်ခြင်း။

ゴミはルールに従い、分別する



အမှိုက်အား အချိန်အကြာကြီး နေထိုင်ရာနေရာတွင်  
မထားရ။သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်စနစ်တကျစွန့်ပစ်ရန်။

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。

အိမ်သာ

トイレ

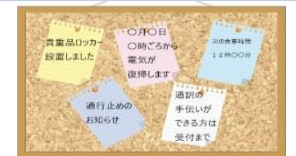


ပြေလတ်သွားခြင်းကြောင့် အဆောက်အအုံတွင်း  
အိမ်သာအသုံးပြုလို မရနိုင်သောအခါများလည်းရှိပါသည်။  
သတ်မှတ်ထားသော အိမ်သာကိုသာအသုံးပြုပေးပါရန်။

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。

သတင်းအချက်အလက်

情報確認



ရွှေ့ပြောင်းထားသောနေရာ၏ကြေညာချက်တွင် သတင်းအသစ်များကို  
အတည်ပြုပေးပါရန်။ နားမလည်သည့်အခါ တာဝန်ရှိသူအား မေးမြန်းခြင်း။  
Smart phone ကိုအသုံးပြုကာ ဘာသာပြန် App ဖြင့် ပုံစံတစ်ဆင့်ဆင့်များမှ  
တများကိုဘာသာပြန်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

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。

