

外国人のための

# ヘルプカード

〈困ったときに使いましょう〉

フランス語

Pour les étrangers

## Carte de secours

〈À utiliser en cas de problème〉

ミャンマー語

နိုင်ငံခြားသားများအတွက်

## အကူအညီကတ်

〈အခက်အခဲကြုံချိန်မှာ သုံးကြပါစို့!〉

いつも身につけてください。  
あなたを助けます。

Portez toujours cette carte sur vous.  
Elle peut vous sauver la vie.

သင်နှင့်အတူ အမြဲယူသွားပါ။  
သင့်ကိုအထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။

とうきょうとせいかつぶんか きょく  
東京都生活文化スポーツ局

Bureau des Citoyens et des  
Affaires Culturelles et Sportives

တိုက်ရိုက်မြို့တော်လူနေမှုဘဝယဉ်ကျေးမှုနှင့်  
အားကစားရေးရာဌာန

2022年4月

Avril 2022

၂၀၂၂ခုနှစ် ဧပြီလ



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

印刷物規格表第4類

印刷番号(3)39

にほんご ほんごご きにゅう  
■日本語と母国語で記入 ■Écrivez en japonais et en français

■ဂျပန်ဘာသာနှင့်မိခင်ဘာသာဖြင့်ဖြည့်စွက်ခြင်း

フリガナ	Nom en Katakana	အသံထွက်	
しめい せいべつ 氏名 / 性別	Nom complet / Sexe	အမည်၊ ကျား/မ	M / F
じゅうしょ 住所	Adresse	နေရပ်လိပ်စာ	
こくせき げんご 国籍・言語	Nationalité - Langue maternelle	နိုင်ငံသား၊ ဘာသာစကား	
じびょう くすり 持病・薬	Maladie chronique - Traitement médicamenteux	နာတာရှည်ရောဂါ၊ဆေးဝါး	

けつえきがた

血液型 Groupe sanguin သွေးအုပ်စု

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

にほん れんらくさき  
日本での連絡先

Coordonnées au Japon ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

ほこく れんらくさき  
母国での連絡先

Coordonnées dans votre pays မိခင်နိုင်ငံတွင်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

たいしかん でんわばんごう  
大使館の電話番号

No. de tél. de l'ambassade de votre pays au Japon သံရုံးဖုန်းနံပါတ်

※大使館の電話番号は以下のHPで確認できます。\*Consultez le site internet ci-dessous pour connaître le numéro de téléphone de l'ambassade : \*အောက်ဖော်ပြပါဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် သံရုံးဖုန်းနံပါတ်ကို ရယူနိုင်သည်။

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/annai/zaigai/list/index.html>



ひなんじょ  
避難所

Refuge le plus proche ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း

かじ びょうき きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ  
■ 火事・病気・けがは救急車・消防車  
うけつけ むりょうふくすうげんごたいおうか  
24H受付・無料・複数言語対応可

■ En cas d'incendie, de maladie ou de blessure,  
appelez une ambulance ou les pompiers.  
Accueil 24 h/24, service gratuit,  
en différentes langues

■ မီးဘေး၊ ရောဂါ၊ ဒဏ်ရာရချိန်တွင် အရေးပေါ်ကား၊  
မီးသတ်ကား  
၂၄ နာရီ လက်ခံခြင်း၊ အခမဲ့၊  
ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

☎ 119

じけん じこ けいさつ  
■ 事件・事故は警察  
うけつけ むりょうふくすうげんごたいおうか  
24H受付・無料・複数言語対応可

■ En cas de délit ou d'accident, appelez  
la police.  
Accueil 24 h/24, service gratuit,  
en différentes langues

■ မှုခင်း၊မတော်တဆမှုအားရဲသို့အကြောင်းကြားရန်  
၂၄ နာရီ လက်ခံခြင်း၊ အခမဲ့၊  
ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

☎ 110

とうきょうと いりょうきかん あんない

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医療機関案内
- ・日本の医療制度案内



Service de renseignements sur les établissements hospitaliers de la Métropole de Tokyo

# 「Himawari」

【Services proposés】

- ・Renseignements sur les établissements médicaux pouvant effectuer des consultations en langue étrangère
- ・Explication du système de santé japonais

တိုကျိုမြို့ဆေးရုံဆေးခန်းလမ်းညွှန် ဝန်ဆောင်မှု

# ( ဟိမဝရိ )

【ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်းအရာ】

- နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်သည့် ကုသရေးအဖွဲ့အစည်းလမ်းညွှန်
- ဂျပန်နိုင်ငံဆေးကုသမှုစနစ်လမ်းညွှန်

# ☎ 03-5285-8181

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

Joinable tous les jours de 9 h à 20 h

Langues disponibles : anglais, chinois, coréen, thaï, espagnol

မနက် ၉:၀၀ မှ ည ၈:၀၀ (နေ့စဉ်)

အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ထိုင်း၊ စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ကူညီသည်။

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





■ Montrez la phrase correspondante à votre interlocuteur.

■ အမှတ်အသားကို ညွှန်၍ တစ်ဖက်လူအား ပြသပါ။

指して  
2-1  
相手に見せる



Appelez une ambulance.  
အရေးပေါ်ကားခေါ်ပါ။



救急車を呼んでください。  
きゅうきゅうしやをよ

Emmenez-moi à l'hôpital.  
ဆေးရုံကိုခေါ်သွားပေးပါ။



病院へ連れて行ってください。  
びょういんこ

Contactez ma famille.  
မိသားစုကိုဆက်သွယ်ပေးပါ။



家族に連絡してください。  
かぞくかんそく

Je me sens mal.  
ကျွန်းကျန်းလို့ခံနေပါတယ်။



体調が悪いです。  
たいちようわる

Je suis blessé(e).  
ဒဏ်ရာရနေတယ်။



けがをしています。

Je suis allergique à certains médicaments.

ဆေးခန်းခံမတတ်တတ်ရှိတယ်။



薬物アレルギーがあります。

カクゴ

J'allaite un bébé.

နို့တိုက်နေတုန်းပဲ။



授乳中です。

ウチに哺乳中

Je suis enceinte.

ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ်။



妊娠しています。

イニム

Je souffre d'une maladie. / J'ai souffert d'une maladie.

လက်ရှိ (အရင်တုန်းက) ရောဂါရှိတယ်။



現在(過去に)病気が  
あります。

イニゼイ カゴ  
ビヤウキ

J'ai la carte d'assurance-maladie japonaise.

ကျန်းမာရေးအာမခံရှိတယ်။



保険証があります。

イニシヤマ

Est-ce que quelqu'un parle français ?


မြန်မာလိုပြောနိုင်တဲ့သူရှိလား။



外国語の  
話せる人は  
いますか？

カクゴ  
イニゼイ  
ヒト

Je suis asthmatique. ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ	 ぜんそく
J'ai le sida. အေအိုင်ဒီအက်စ်	 エイズ
J'ai une maladie rénale. ကျောက်ကပ်ရောဂါ	 腎臓病 じんぞうびょう
J'ai une maladie du foie. အသဉ်းရောဂါ	 肝臓病 かんぞうびょう
J'ai un ulcère à l'estomac. အစာအိမ်နာ	 胃潰瘍 いけいよう
J'ai des problèmes cardiaques. နှလုံးရောဂါ	 心臓病 しんぞうびょう
Je fais de l'hypertension. သွေးတိုး	 高血圧 こうけつあつ
J'ai du diabète. ဆီးချို	 糖尿病 とうにょうびょう
J'ai un cancer. ကင်ဆာ	 がん

J'ai de la fièvre. အဖျား	 発熱 はつねつ
Je tousse. ချောင်းဆိုးနေတယ်။	 咳か せき
J'ai des engourdissements. ထုံကျင်တယ်	 痺れ しびれ
J'ai des palpitations cardiaques. နှလုံးတုန်တယ်	 動悸 どうき
J'ai des vomissements. အန်တယ်	 嘔吐 おうと
J'ai la nausée. အန်ချင်တယ်	 吐き気 はきけ
J'ai des frissons. ရမ်းတယ်	 寒気 さむけ
Je fais de l'insomnie. အိပ်ရေးမဝဘူး	 不眠 びみん
Je n'ai plus d'énergie. နိုးချိနေတယ်	 だるい



とうきょうとがいこくじん そうだん

## 東京都外国人相談

Centre de renseignements pour les résidents étrangers de la Métropole de Tokyo

တိုက်ပြုတော်နိုင်ငံခြားသားဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်နေရာ

えいご げつ きん

英語(月~金)

Anglais (du lundi au vendredi) အင်္ဂလိပ်ဘာသာ (တနင်္လာမှသောကြာ)

☎ 03-5320-7744

ちゅうごくご か きん

中国語(火・金)

Chinois (le mardi et le vendredi) တရုတ်ဘာသာ(အင်္ဂါ၊သောကြာ)

☎ 03-5320-7766

かんこくご すい

韓国語(水)

Coréen (le mercredi) ကိုရီးယားဘာသာ(ဗုဒ္ဓဟူး)

☎ 03-5320-7700

とうきょうとたげんごそうだん

## 東京都多言語相談ナビ(Tokyo Multilingual Consultation Navi)

せいかつ こま

し

そうだん

生活で困っていることや知りたいことについて相談できます。

Vous pouvez obtenir des conseils sur vos soucis ou sur vos questions au quotidien.

နေ့စဉ်နေ့တိုင်မူဘဝတွင်အခက်တွေ့နေသည့်ကိစ္စများ၊ သိလိုသည့်ကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။



げつ きん

月~金

du lundi au vendredi တနင်္လာမှသောကြာ 10:00~16:00

☎ 03-6258-1227

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/information/consultation.html>

とうきょうとたぶんかきょうせい

## 東京都多文化共生ポータルサイト(Tokyo Intercultural Portal Site)

かくしゅそうだんまどくち あんない

各種相談窓口のご案内 Pour tout renseignement ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သောဌာနအသီးသီးလမ်းညွှန်

[https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/guide\\_plain/index.html](https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/guide_plain/index.html)





Montrez la phrase correspondante à votre interlocuteur.

အမှတ်အသားကို လက်ညှိုးညွှန်ပြီး တဖက်လူအားပြပါ။

相手に見せる  
おいて  
マーカーを指して



Il y a eu un accident de la route.  
ယာဉ်တိုက်မှုဖြစ်ပွားခဲ့တယ်။



交通事故が起きました。  
おこりました

Contactez la police.  
ရဲစခန်းကိုအကြောင်းကြားပါ။



警察に連絡してください。  
けいさつにれんらくして

Quelqu'un est blessé.  
ဒဏ်ရာရသူရှိတယ်။



けが人がいます。  
けがにん

Appelez une ambulance.  
အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်ခေါ်ပေးပါ။



救急車を呼んでください。  
きゅうじくしゃをよんで

Où se trouve le poste de police ?  
ရဲကင်းကဘယ်နားမှာလည်း။



交番はどこですか？  
こぼんはどこですか？



Il y a eu un cambriolage.  
သူဦးဝင်သွားပါတယ်။









泥棒が入りました。  
どろぼうが入りました。

J'ai perdu .  
 က ပျောက်သွားတယ်။



かなくなりました。

<p>Au feu ! မီးလောင်မှုပါ</p>	<p>  火事です カチ</p>
<p><input type="checkbox"/> est en feu. <input type="checkbox"/> က လောင်နေပါတယ်။</p>	<p> <input type="checkbox"/>  燃えています。 カチ</p>
<p>Il y a <input type="checkbox"/> personnes à l'intérieur. အထဲမှာလူ <input type="checkbox"/> ဦး ရှိပါတယ်။</p>	<p> <input type="checkbox"/>  います。 カチ <input type="checkbox"/> 中に人が カチ</p>

<sup>み</sup> <sup>まも</sup> <sup>かた</sup>  
【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。

【Comment se protéger】

- Fuyez en direction plus bas car les flammes et la fumée se propagent vers le haut.
- Appliquez un mouchoir humide sur la bouche et le nez afin d'éviter l'inhalation de fumées. Baissez-vous.
- N'utilisez pas les ascenseurs.

【ခန္ဓာကိုယ်ကိုကာကွယ်နည်း】

- မီးခိုးနှင့်မီးတောက်များ အပေါ်သို့တက်သည့်အတွက် အောက်သို့ ပြေးရပါမည်။
- မီးခိုးမရှူမိအောင်နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ကိုစွတ်စိုသောလက်ကိုင်ပဝါနဲ့အုပ်ပါ။  
ခန္ဓာကိုယ်ကိုနိဋ်ချပါ။
- ဓါတ်လှေကားကိုအသုံးမပြုပါနဲ့။



Est-ce que je peux utiliser les toilettes ? အိမ်သာသုံးပါရစေ။	トイレを利用できますか。 4
Est-ce que vous pouvez me donner de l'eau ? ရေပေးပါ။	水をください。 4 5 6 7
Est-ce que vous pouvez me montrer un plan ? မြေပုံပြပါ။	地図を見せてください。 4 5 6 7
Est-ce que vous pouvez m'indiquer comment aller à <input type="text"/> ? <input type="text"/> ကို သွားချင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုသွားရမလဲ။	こちらから行くことができます。 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

さいがいじきたくしえん  
【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。

【Postes de secours proposant une aide au retour au domicile en cas de catastrophe】

Les « postes de secours » désignent des supérettes (comбини), stations-services, chaînes de restaurants, etc. proposant, en cas de catastrophe, différents services : distribution d'eau, accès aux toilettes, renseignements sur les itinéraires sûrs, etc.

【သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန် အိမ်ပြန်ရန်ထောက်ပံ့သည့်ရုံး】

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်လမ်းလျှောက်ပြီးအိမ်ပြန်သူများအတွက် (ရေပေးခြင်း)၊ (အိမ်သာအသုံးပြုမှု)၊ (အသုံးပြုနိုင်သည့်လမ်းကြောင်းကိုညွှန်ကြားခြင်း)၊ အစရှိသောထောက်ပံ့မှုများကိုပေးသည့် ကွန်ပရီစတိုး၊ ဓာတ်ဆီဆိုင်၊ စားသောက်ဆိုင်များအားညွှန်ပြသည်။



ふうすいがい お

■風水害が起きたとき ■En cas de tempête ou d'inondation

■**ရေ/လေ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါ**

さいしんじょうほう にゆうしゆ はや ひなん  
①**最新情報を入手する。**②**早めに避難する。**

①Tenez-vous au courant des dernières informations.  
②Évacuation rapide.

(၁)နောက်ဆုံးသတင်းအချက်အလက်များကို ရယူပါ။  
(၂) အမြန်ဆုံးဘေးကင်းရာသို့တိမ်းရှောင်ပါ။



とうきょうと ぼうさい  
東京都防災ホームページ

Site internet de Prévention des  
Catastrophes de la Métropole de Tokyo

တိုကျိုမြို့တော်မီးသတ်ဌာနဝက်ဘ်ဆိုက်

たいおうげんご

対応言語 Langues disponibles ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောဘာသာစကား

日本語	English	简体中文	繁體中文	한국어
ภาษาไทย	Tagalog	Malay	Indonesian	Tiếng Việt



<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

■**危険を知らせる日本語を覚えよう!** ■Apprenez comment avertir d'un danger en japonais !

■**အန္တရာယ်ကိုအသိပေးသည့် ဂျပန်စကားကို မှတ်ထားကြစို့!**

に  
逃げて! NIGETE!

Sauvez-vous !  
ပြေး !

あぶ  
危ない! ABUNAI!

Attention !  
အန္တရာယ်ရှိတယ် !

ひなん  
避難して  
ください!  
HINANSHITE  
KUDASAI!

Réfugiez-vous !  
ဘေးကင်းရာသို့တိမ်းရှောင်ပါ။

じしん お

■地震が起きたとき

■En cas de tremblement de terre

■လျှင်လျှင်သည့်အခါ

① <sup>おお</sup> <sup>ゆ</sup> <sup>かん</sup> <sup>ぶん</sup> 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 <sup>ゆ</sup> <sup>ぶん</sup> 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)

① Lors des plus fortes secousses (durant les 2 premières minutes)

→Abritez-vous sous une table, etc. afin de vous protéger la tête. Éloignez-vous des meubles, objets en verre, etc.

② Lorsque l'intensité des secousses diminue (au-delà de 2 minutes)

→Mettez des chausseres, ou pantoufles. Ouvrez votre porte d'entrée afin de vous garantir une issue vers l'extérieur. Procurez-vous des informations relatives à la catastrophe. →Assurez-vous que vos proches vont bien. (un utilisant le numéro pour l'envoi de messages d'urgence en cas de catastrophe.)

(၁) ပြင်းထန်စွာလျှင်သည့်ကို ခံစားရပါက ( ၀ မိနစ်မှ ၂ မိနစ် )

→စားပွဲအောက်သို့ဝင်ပြီး ဦးခေါင်းကိုကာကွယ်ပါ။ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ၊ ဖန်ထည်ပစ္စည်းများနှင့် ဝေးရာတွင်နေပါ။

(၂) လျှင်ခြင်းငြိမ်သွားပါက (၂ မိနစ် မှ )

→ဖိနပ်/အိမ်တွင်းစီးဖိနပ်ကိုစီးပါ။ ဧည့်ခန်းတံခါးဖွင့်ထားပြီးထွက်ပေါက်ကိုရှာပါ။ သတင်းအချက်အလက်ရယူပါ။

→မိသားစုများ၏အန္တရာယ်ကင်းခြင်းကို စစ်ဆေးပါ။ (အမှာစကားသိမ်းခြင်း/နားထောင်ခြင်းစနစ်ကိုအသုံးပြုပါ။)



ひなんばしょ

■避難場所 ■Zones d'évacuation

■တိမ်းရှောင်/ခိုလှုံရန်နေရာ

→災害の危険から避難する場所。

→Les zones pour vous mettre à l'abri de la catastrophe.

→သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှ တိမ်းရှောင်/ခိုလှုံရန်နေရာ



ひなんじょ

■避難所 ■Refuges ■တိမ်းရှောင်/ခိုလှုံရန် စခန်း

→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。

→Les logements provisoires en cas de catastrophe.  
Des rations d'urgence, des couvertures, des toilettes, etc. sont mises à disposition.

→သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင်ယာယီနေထိုင်ရန်နေရာ၊ အရေးပေါ်အစားအသောက်၊ ခြံစောင်၊ အိမ်သာစသည်တို့ရှိသည်။

ひなん

ちゅういてん

■避難するときの注意点

■Consignes à appliquer en cas d'évacuation

■တိမ်းရှောင်/ခိုလှုံစဉ် သတိပြုရမည့်အချက်

- ①電気のブレーカーを切る。②ガスの元栓を締める。
- 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。

- ①Couper le disjoncteur électrique.②Fermer l'arrivée principale du gaz.③Indiquer le lieu où vous vous rendez sur une feuille accrochée à un mur de la maison.④Emprunter les voies de grande largeur.⑤Évacuer avec des personnes du voisinage.

- (၁) လျှပ်စစ်မီးလိုင်း၏မိန်းခလုတ်ကိုပိတ်ပါ။
- (၂) ဂတ်စ်ပိုက်၏မိန်းကိုပိတ်ပါ။
- (၃) အိမ်အပြင်နံရံတွင်သွားမည့်နေရာရေးပြီးကပ်ပါ။
- (၄) လမ်းကျယ်မှသွားပါ။
- (၅) အိမ်နီးချင်းများနှင့်အတူ တိမ်းရှောင်/ခိုလှုံပါ။



Montrez la phrase correspondante à votre interlocuteur.  
 အမှတ်အသားကို လက်ညှိုးညွှန်ပြီး တဖက်လူအားပြပါ။

相手に見せる  
 二ヶ手を指して

Où faut-il évacuer ? ဘယ်ကိုပြေးရင်ရမလဲ။	どこに逃げたらいいですか？
Allons-y ensemble. အတူတူသွားရအောင်။	一緒に行ってください。
Déssinez le plan pour aller au refuge. တိမ်းရှောင်/ခိုလှုံရေးစခန်း၏ မြေပုံဆွဲပေးပါ။	避難所への地図を書いてください。
Mon logement a été détruit et je n'ai plus d'endroit où vivre. အိမ်ပြိုသွားတဲ့အတွက် နေစရာနေရာ မရှိဘူး။	家が壊れて住む所がありません。
Où est-ce que je peux trouver de la nourriture ? အစားအသောက်ဘယ်မှာရနိုင်မလဲ။	食へ物はどこでもらえますか？
Où est-ce qu'il y a un téléphone ? ဘယ်မှာဖုန်းဆက်လို့ရမလဲ။	電話はどこにかけられますか？
Au secours ! ကူညီကြပါ။	助けてください。



さいがいよう でんごん

# ■災害用伝言ダイヤル

■ Numéro pour l'envoi de messages d'urgence en cas de catastrophe.

■ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင်  
အမှာစကားသိမ်းခြင်း/နားထောင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုစနစ်

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。

Service de messagerie vocale mis en place en cas de catastrophe perturbant les communications vers les zones sinistrées.

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နေသည့်ဒေသများသို့  
ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်ခက်ခဲသည့်အတွက်အမှာစကားသိမ်းခြင်း/  
နားထောင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုစနစ်

☎ 171

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



ろくおんほうほう  
**録音方法**  
Pour enregistrer un message  
အသံသွင်းပုံသွင်းနည်း

さいせいほうほう  
**再生方法**  
Pour écouter un message  
နားထောင်ပုံ

☎ 171

1

2

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入力。

Si vous vous trouvez dans une zone sinistrée, composez votre numéro de téléphone complet. Si vous voulez contacter quelqu'un qui se trouve dans une zone sinistrée, composez le numéro de téléphone complet de cette personne.

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်ဒေသမှလူမှာမိမိ၏  
ဖုန်းနံပါတ်ကိုရိုက်ထည့်၍အသံသွင်းပါ။ဘေးအန္တရာယ်  
ကျရောက်သည့်ဒေသမှလူဆီသို့ဆက်သွယ်လိုပါကထိုသူ၏  
ဖုန်းနံပါတ်ကိုရိုက်ထည့်ကာအသံသွင်းထားသည်ကိုနားထောင်ပါ။

ろくおん びょう  
**録音 (30秒)**  
Enregistrement (30 sec maxi)  
အသံသွင်းရန် (၃၀စက္ကန့်)

さいせい ていきょうきかんしゅうりょう  
**再生 (提供期間終了まで)**  
Lecture (message accessible pendant la durée de conservation des messages prévue)  
ပြန်လည်နားထောင်ပုံ(ထောက်ပံ့သည့်ကာလဆုံးသည်အထိ)

災害用伝言ダイヤル Numéro pour l'envoi de messages d'urgence en cas de catastrophe သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် အမှာစကားသိမ်းခြင်း/နားထောင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုစနစ်