

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〉

タイ語

บัตรช่วยเหลือ

## สำหรับชาวต่างชาติ

〈กรุณานำมาใช้ในตอนที่เกิดปัญหา〉

ネパール語

विदेशी नागरिकहरूका लागि

## हेल्प कार्ड

〈समस्या परेको बेलामा प्रयोग गरौं।〉

いつも身につけてください。  
あなたを助けます。

กรุณาพกติดตัวไว้ตลอดเวลา  
เพื่อช่วยเหลือคุณ

सधैं साथमा राख्नुहोस् ।  
यसले तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ ।

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

ศูนย์วัฒนธรรมการดำรงชีวิตและการกีฬา  
กรุงโตเกียว

नागरिक, संस्कृति र खेलकुद मामिला ब्यूरो,  
टोकियो महानगरपालिका

2022年4月

เดือนเมษายน 2022

२०२२ अप्रिल



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 日本語と ぼこくご 母国語で記入 ■ กรอกเป็นภาษาญี่ปุ่นและภาษาแม่(ภาษาไทย)  
■ きにゆう नेपाली र जापानी भाषामा लेखुहोस्

フリガナ	ตัวพริ่งะนงะ	फुरिगाना	
<small>しめい</small> 氏名 / <small>せいべつ</small> 性別	ชื่อ	นามสกุล / เพศ	นาม/ लिङ्ग
			M / F
<small>じゅうしょ</small> 住所	ที่อยู่	ठेगाना	
<small>こくせき</small> 国籍 / <small>げんご</small> 言語	สัญชาติ • ภาษา	देश / भाषा	
<small>じびょう</small> 持病 / <small>くすり</small> 薬	โรคประจำตัว • ยา	दीर्घकालीन रोग/ औषधि	

けつえきがた  
血液型 **กรุ๊ปเลือด** रगत समुह

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

にほん れんらくさき  
日本での連絡先 **ที่ติดต่อได้ที่ประเทศญี่ปุ่น** जापानमा सम्पर्क गर्ने ठाउँ

ほこく れんらくさき  
母国での連絡先 **ที่ติดต่อได้ที่ประเทศบ้านเกิด** स्वदेशमा सम्पर्क गर्ने ठाउँ

たいしかん でんわばんごう  
大使館の電話番号 **เบอร์โทรศัพท์ของสถานทูต** राजदुतावासको टेलिफोन नं

※大使館の電話番号は以下のHPで確認できます。\*สามารถตรวจสอบเบอร์โทรศัพท์ของสถานทูตได้ที่เว็บไซต์ด้านล่าง  
\*राजदुतावासको टेलिफोन नं तलको होमपेजमा चेक गर्न सकिन्छ।

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

ひなんじょ  
避難所 **ที่หลบภัย** सुरक्षित स्थान



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

■ ไฟไหม้ ป่วย ได้รับบาดเจ็บ

ให้ติดต่อรถพยาบาล รถดับเพลิง

มีให้บริการหลายภาษา

24 ชั่วโมงไม่มีค่าใช้จ่าย(ฟรี)

■ आगलागी/बिरामी/

चोटपटक भए एम्बुलेन्स/दमकल

24H रिसेप्सन/निःशुल्क/

बहुभाषिक सेवा उपलब्ध

☎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

■ เกิดคดี อุบัติเหตุ ให้ติดต่อตำรวจ

มีให้บริการหลายภาษา

24 ชั่วโมง ไม่มีค่าใช้จ่าย(ฟรี)

■ अपराध तथा दुर्घटना भए पुलिस

24H रिसेप्सन/निःशुल्क/

बहुभाषिक सेवा उपलब्ध

☎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



■ 東京市 महानगरीय चिकित्सा संस्था सूचना सेवा  
( हिमावारी )

सेवाहरू

- विदेशी भाषाबाट उपचार गर्न सकिने चिकित्सा संस्थानको जानकारी
- जापानको स्वास्थ्य प्रणाली बारे जानकारी

■ บริการแนะนำสถานพยาบาลใน  
กรุงโตเกียว

## "ฮิมาวาริ"

"รายละเอียดการบริการ"



- แนะนำสถาบันทางการแพทย์ที่สามารถเข้ารับการรักษาโดยใช้ภาษาต่างประเทศ
- แนะนำระบบการรักษาพยาบาลของญี่ปุ่น


☎ 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  
9:00 -20:00 (हुकुवन) रोगरुबभाषाअङ्गुष/चिन/केरुहल्लि/थेय/स्पेन  
बिहान ९ बजे देखि बेलुकी ८ बजे सम्म ( हरेक दिन ) अङ्ग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, थाई,  
स्पेनिस भाषामा जानकारी

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




 ■ กรุณาชี้เครื่องหมาย  ให้คู่สนทนาดู  
■ वाक्यलाई औंलाले देखाउनुहोस।

 相手の見える  
こちらを指して

กรุณาเรียกรถพยาบาลให้หน่อย  
एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्।

 救急車を呼んでください。  
きゅうきゅうしやをよんでください。

กรุณาช่วยพาไปที่โรงพยาบาลหน่อย  
अस्पतालमा लैजानुहोस्।

 病院へ連れて行ってください。  
びやういんへつれていってください。

กรุณาช่วยติดต่อครอบครัวให้หน่อย  
परिवारलाई खबर गर्नुहोस्।

 家族に連絡してください。  
かぞへにれんらくしてください。

ไม่สบาย(ป่วย)  
स्वास्थ्य खराब छ।

 体調が悪いです。  
たいちやうがわるいです。

ได้รับบาดเจ็บ  
चोटपटक लागेको छ।

 けがをしています。  
けがをしています。

มีอาการแพ้ยา  
औषधिको एलर्जी छ।



薬物アレルギーがあります。  
カ>ア>ウ

อยู่ในช่วงให้นมลูก  
स्तनपान गराइरहेको छु।



授乳中です。  
U>カ>ウ>カ>ウ

กำลังตั้งครรภ์  
गर्भवती छु।



妊娠しています。  
カ>ア>ウ

ปัจจุบัน(ในอดีต)ป่วยเป็นโรค  
हाल ( पहिले ) रोग लागेको छ।



現在(過去に)病気が  
あります。  
カ>ア>ウ>カ>ウ

มีบัตรประกันสุขภาพ  
स्वास्थ्य बीमा कार्ड छ।



保険証があります。  
カ>ア>ウ>カ>ウ

มีคนทีพูดภาษาต่างประเทศได้หรือไม่  
विदेशी भाषा बोल्न जान्ने मानिस छ ?



外国語の話せる人は  
いますか？  
カ>ア>ウ>カ>ウ

หอบหืด दमको रोग	 > ㄣ ㄣ ㄣ
เอ็ดส์ एड्स	 ㄣ ㄣ ㄣ
โรคไต मृगौलाको रोग	 腎臟病 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
โรคตับ कलेजोको रोग	 肝臟病 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
แผลในกระเพาะอาหาร अल्सर	 胃潰瘍 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
โรคหัวใจ मुटुको रोग	 心臟病 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
ความดันโลหิตสูง उच्च रक्तचाप	 高血压 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
เบาหวาน मधुमेह	 糖尿病 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
มะเร็ง क्यान्सर	 ㄣ ㄣ

มีไข้ ज्वरो आएको छ	 發熱 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
ไอ खोकी लागेको छ	 咳嗽 ㄣ ㄣ ㄣ ㄣ
มีอาการชา झझमाउने	 ㄣ ㄣ ㄣ
ใจสั่น मुटु दुकदुक गर्छ	 心悸 ㄣ ㄣ ㄣ
อาเจียน उल्टी	 嘔吐 ㄣ ㄣ ㄣ
คลื่นไส้ वाकवाकी	 吐氣 ㄣ ㄣ ㄣ
หนาวสั่น ठन्डी	 寒氣 ㄣ ㄣ ㄣ
นอนไม่หลับ अनिद्रा	 不眠 ㄣ ㄣ ㄣ
อ่อนเพลีย थकावट	 ㄣ ㄣ ㄣ



とうきょうと がいこくじん そうだん

## 東京都外国人相談

■ ให้คำปรึกษาชาวต่างชาติในกรุงโตเกียว

■ टोकियो महानगर विदेशी परामर्श केन्द्र

えいご げつ きん  
英語(月~金)

ภาษาอังกฤษ (จันทร์ -ศุกร์)    अंग्रेजी ( सोमवार देखि शुक्रबार )

☎ 03-5320-7744

ちゅうごくご か きん  
中国語(火・金)

ภาษาจีน (อังคาร -ศุกร์)    चिनियाँ भाषा ( मंगलवार र शुक्रबार )

☎ 03-5320-7766

かんこくご すい  
韓国語(水)

ภาษาเกาหลี (พุธ)    कोरियन भाषा ( बुधवार )

☎ 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。

สามารถปรึกษาเกี่ยวกับความเดือดร้อนในการใช้ชีวิตประจำวันหรือถามเรื่องที่ยากหรือง่ายได้  
जीवनयापनका समस्याहरु र थाहा पाउन चाहेको कुराहरु बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ।



げつ きん  
月~金

จันทร์ -ศุกร์    सोमवार देखि शुक्रबार    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ぐち あんない  
各種相談窓口のご案内

แนะนำบริการให้คำปรึกษาแต่ละประเภท    विभिन्न परामर्श केन्द्रहरूको जानकारी

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







■
 กรุณาชี้ที่เครื่องหมาย  ให้คู่สนทนาดู  
■
 वाक्यलाई औंलाले देखाउनुहोस।


 相手に見せる  
 指して  
 2178

เกิดอุบัติเหตุทางจราจร सडक दुर्घटना भयो।	 交通事故が起きました。 23752
กรุณาแจ้งตำรวจให้หน่อย प्रहरी बोलाउनुहोस।	 警察に連絡してください。 2744 27171
มีผู้ได้รับบาดเจ็บ घाइते छन्।	 けが人がいます。 141
กรุณาเรียกรถพยาบาลให้หน่อย एम्बुलेन्स बोलाउनु होस्।	 救急車を呼んでください。 3075304 24
ป้อมตำรวจอยู่ที่ไหน प्रहरी चौकी कहाँ छ ?	 交番はどこですか？ 1431
มีขโมยเข้ามา चोर छियो।	 泥棒が入りました。 1313
<input type="checkbox"/> ได้สูญหายไป <input type="checkbox"/> हरायो ।	 かな<なりました。



เกิดไฟไหม้ आगलागी भयो		火事です。 カチ
<input type="checkbox"/> กำลังถูกไฟไหม้ <input type="checkbox"/> जलिरहेको छ।		かかっています。 カチ
ภายในมีคนอื่นอยู่ <input type="checkbox"/> คน भित्र मानिस <input type="checkbox"/> जना छ।		中に人がいます。 カチ

み まも かた  
【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

- धुँवा तथा आगो माथि जाने भएकोले तल भाग्ने ।
- धुवाँ ननिल्नको लागि, नाक अनि मुख भिजेको रुमालले छोप्ने । शरिरलाई झुकाएर होचो बनाउने ।
- लिफ्ट प्रयोग नगर्ने ।

"วิธีการป้องกันตัว"

- เพราะว่าเปลวไฟและควันไฟจะลามขึ้นด้านบน ดังนั้นต้องหนีลงด้าน(ชั้น)ล่าง
- ใช้ผ้าเช็ดหน้าเปียก ปิดปาก ปิดจมูก เพื่อกันไม่ให้สูดควันไฟเข้าไป และย่อตัวให้ต่ำ
- ไม่ใช้ลิฟต์





ふうすいがい お

■風水害が起きたとき ■เมื่อเกิดอุทกภัยและवादภัย(พายุ)

■हावाहुरी र बाढि प्रकोपको समयमा

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

①รับข่าวสารข้อมูลใหม่ล่าสุด

②อพยพโดยเร็ว

① ताजा जानकारी प्राप्त गर्ने।

② सुरक्षित स्थानमा चाँडो भाग्ने।



とうきょうと ぼうさい

東京都防災ホームページ

เว็บไซต์กรมป้องกันภัยกรุงโตเกียว

टोकियो महानगरपालिका बिपद व्यवस्थापन सम्बन्धी होमपेज

たいおうげんご

対応言語 ភាសាທີ່ให้บริการ उपलब्ध भाषाहरु

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/>

きけん し にほんご おぼ  
■危険を知らせる日本語を覚えよう!

■คำที่ใช้แจ้งเตือนภัยในภาษาญี่ปุ่นไว้

■खतरा को जानकारी गराउने जापानी भाषा जानी राखौं!

に  
逃げて! NIGETE!

சிப்பநி  
भागुहोस

あぶ  
危ない! ABUNAI!

அந்தராய  
खतरा छ

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

ಗಣುಣಾಅಪಪ  
सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्

じしん お  
■地震が起きたとき ■เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้น ■भुकम्प आएको समयमा

おお ゆ かん ぶん  
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。

ゆ ぶん  
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)



①เมื่อรู้สึกถึงการสั่นสะเทือนที่รุนแรง (0 - 2 นาที)  
→เข้าไปหลบใต้โต๊ะ และป้องกันศีรษะ อยู่ห่างจากเครื่องเรือนและกระจก

②เมื่อการสั่นหยุดลง (2 นาที -)  
→สวมรองเท้าหรือรองเท้าแตะ เปิดประตูทางเข้าแล้วตรวจเช็คทางออก รับข้อมูลข่าวสารด้านภัยพิบัติ  
→ตรวจสอบความปลอดภัยของครอบครัว (สายด่วนใช้โทรฝากข้อความ)

① बेसरी हल्लाएको महसुस भए (०-२ मिनेट)  
→ टेबलको तल छिरी, टाउको जोगाउने । फर्नीचर तथा ग्लासबाट टाढा बस्ने ।

② हल्लाउन रोकिए पछि (२ मिनेट ~ )  
→ जुत्ता वा चप्पल लगाउने । बाहिर निस्कने ढोका खोली निस्कने ठाउँ सुरक्षित गर्ने । प्रकोप सम्बन्धि जानकारी लिने ।  
→ परिवारको सुरक्षा बारे बुझे ( सन्देश डायल को प्रयोग )

ひなんばしょ

## ■避難場所 ■สถานที่หลบภัย

### ■आश्रय लिने स्थान



→災害の危険から避難する場所。

→สถานที่สำหรับหลบภัยที่จะเกิดอันตรายจากภัยพิบัติ

→प्रकोपको खतराबाट आश्रय लिने सुरक्षित स्थान।

ひなんじょ

## ■避難所 ■จุดหลบภัย

### ■आश्रय स्थान

→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。

→สถานที่สำหรับดำเนินชีวิตชั่วคราวในช่วงที่เกิดภัยพิบัติ มีอาหารขามฉุกฉะฉิน เครื่องนุ่งห่ม และห้องน้ำไว้ให้บริการ

→प्रकोपको बेला अस्थायी रूपमा जीवनयापन गर्ने स्थान ।  
आपतकालीन खाद्य, कम्बल र शौचालय आदि छन ।

ひなん

ちゅういてん

## ■避難するときの注意点

### ■ข้อควรระวังตอนไปหลบภัย

### ■आश्रय स्थल जाने बेलामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- 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。

### ①ตัดเบรกเกอร์ของไฟฟ้า

### ②ปิดท่อแก๊ส

### ③เขียนข้อความแปะไว้ที่ผนังบ้านว่าตนจะไปอยู่ที่ไหน

### ④ใช้เส้นทางที่กว้าง

### ⑤ไปหลบภัยพร้อมกับเพื่อนบ้าน



### ① बिजुलीको ब्रेकर (मुख्य स्विच) बन्द गर्ने ।


### ② ग्याँसको मुख्य लाईन बन्द गर्ने।

### ③ घरको पर्खालमा गन्तव्य स्थल लेख्ने ।

### ④ फराकिलो सडक बाट हिड्ने।

### ⑤ छिमेकिहरु संग सुरक्षित स्थानमा जाने।

 ■ กรุณาชี้ที่เครื่องหมาย  ให้คู่สนทนาดู  
 ■ वाक्यलाई औंलाले देखाउनुहोस।

相手に見せる  
 手を指して  


<p>ต้องหนีไปที่ไหน          कता भाग्दा उचित हुन्छ ?</p>	<p> どの逃げかたに逃げますか？          どの逃げかたに逃げますか？</p>
<p>กรุณาไปด้วยกัน          कृपया संगै जानुहोस्।</p>	<p> 一緒に行動ください。          一緒に行動ください。</p>
<p>กรุณาเขียนแผนที่ของจุดหลบภัย          सुरक्षित स्थान जाने बाटोको नक्सा लेखुहोस्।</p>	<p> 避難所への地図を書いてください。          避難所への地図を書いてください。</p>
<p>บ้านพังเสียหายจึงไม่มีที่อยู่อาศัย          घर भत्केर बस्ने ठाउँ छैन।</p>	<p> 家が壊れて住む所がありません。          家が壊れて住む所がありません。</p>
<p>สามารถขอรับอาหารได้ที่ไหน          खाने कुरा कहाँ पाईन्छ ?</p>	<p> 食べ物はどこでもらえますか？          食べ物はどこでもらえますか？</p>
<p>สามารถใช้โทรศัพท์ได้ที่ไหน          टेलिफोन कहाँ बाट गर्न सकिन्छ ?</p>	<p> 電話はどこからられますか？          電話はどこからられますか？</p>
<p>กรุณาช่วยฉันด้วย          कृपया मदत गर्नुस।</p>	<p> 助けてください。          助けてください。</p>



