

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〉

タガログ語

## Help card

〈Gamitin ito sa panahon ng problema〉

ベトナム語

## Thẻ trợ giúp

dành cho người nước ngoài

〈Hãy sử dụng khi gặp khó khăn〉

いつも身につけてください。  
あなたを助けます。

Palaging dalhin ang help card na ito.  
Makakatulong ito sa iyo.

Hãy luôn mang theo mình.  
Nó sẽ giúp ích cho bạn.

とうきょうとせいこつぶんか きよく  
東京都生活文化スポーツ局

Kawanihan ng pamumuhay,  
kultura, at isports sa Tokyo

Cục Văn hóa, Thể thao và Đời sống Tokyo

2022年4月

Abril 2022

Tháng 4 năm 2022



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 日本語と母国語で記入    ■ ほこくご きにゅう Sulatan sa wikang Hapon at sa sariling wika
- Ghi bằng tiếng Nhật và tiếng Việt không dấu

<small>フリガナ</small>	Katakana	Phiên âm
<small>しめい</small> 氏名 / <small>せいべつ</small> 性別	Pangalan / Kasarian	Tên / Giới tính
		M / F
<small>じゅうしょ</small> 住所	Tirahan	Địa chỉ
<small>こくせき</small> 国籍 / <small>げんご</small> 言語	Nasyonalidad/Wika	Quốc tịch / Ngôn ngữ
<small>じびょう</small> 持病 / <small>くすり</small> 薬	Matagal nang karamdaman/ Medikasyon	Bệnh mãn tính / Thuốc

けつえきがた

血液型 Blood type Nhóm máu

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

にほん れんらくさき

日本での連絡先 Contact details sa Japan Liên lạc tại Nhật

ほこく れんらくさき

母国での連絡先 Contact details sa sariling bansa Liên lạc tại nước mình

たいしかん でんわばんごう

大使館の電話番号 Numero ng telepono ng Embahada sa Japan Số điện thoại Đại sứ quán

※大使館の電話番号は以下のHPで確認できます。\*Alamin ang telepono ng iyong embahada sa pamamagitan ng sumusunod na website: \*Số điện thoại của Đại sứ quán có thể được xác nhận tại trang web sau.

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

ひなんじょ

避難所 Lugar ng Shelter Nơi lánh nạn



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

■ Tumawag ng ambulansya o bumbero  
kung may sunog, karamdaman, at sugat  
24 Oras

Pagtanggap • Libre • Nagsasalita ng  
Iba't-ibang Wika

■ Khi có cháy/bị bệnh/bị thương thì gọi xe cứu  
thương, xe cứu hỏa  
Tiếp nhận 24H - Miễn phí -  
Có thể trả lời bằng nhiều ngôn ngữ

 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

■ Tumawag sa pulis kung may insidente  
o aksidente  
24 Oras

Pagtanggap • Libre • Nagsasalita ng  
Iba't-ibang Wika

■ Có sự cố, tai nạn thì gọi cảnh sát  
Tiếp nhận 24H - Miễn phí -  
Có thể trả lời bằng nhiều ngôn ngữ

 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



## Dịch vụ hướng dẫn cơ sở y tế của Tokyo

### 「HIMAWARI」

【Nội dung dịch vụ】

- ・Hướng dẫn về các cơ sở y tế có thể khám chữa bệnh bằng tiếng nước ngoài
- ・Hướng dẫn về chế độ y tế của Nhật

## Impormasyon Tungkol sa Institusyong Medikal ng Punong-lungsod ng Tokyo

### 「HIMAWARI」

【Mga Serbisyo】

- ・Gabay ng mga institusyong medikal kung saan maaring magpatingin gamit ang wikang dayuhan
- ・Gabay sa sistema ng Japan tungkol sa pangangalaga ng kalusugan

☎ 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 n.u. hanggang 8:00 n.g. (Araw-araw) Gumagamit ng mga wikang Ingles/  
Chinese/ Hangul/ Thai/ Espanyol

9:00~20:00 (hàng ngày) có tiếng Anh/tiếng Trung Quốc/tiếng Hàn Quốc /  
tiếng Thái Lan / tiếng Tây Ban Nha

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





- Ituro ang marka at ipakita sa kausap
- Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

指を指して  
相手に見せる

Pakitawag po ng ambulansya.  
Hãy gọi xe cấp cứu.



救急車を呼んでください。

Pakisamahan po ako sa ospital.  
Hãy đưa tôi đến bệnh viện



病院へ連れて行ってください。

Pakitawagan ang aking pamilya.  
Hãy liên lạc với gia đình tôi.



家族に連絡してください。

Hindi po mabuti ang pakiramdam ko.  
Tôi không khỏe.



体調が悪いです。

May sugat po ako.  
Tôi bị thương.



けがをしています。

May allergy po ako sa ilang gamot.  
Tôi bị dị ứng thuốc.



薬物アレルギーがあります。  
かぐりょ

Kasalukuyan po akong nagpapasuso.  
Tôi đang cho con bú.



授乳中です。  
じゆにゅうちゆう

Ako ay buntis.  
Tôi đang có thai.



妊娠しています。  
にんしん

Mayroon po akong karamdaman sa kasalukuyan (sa nakaraan).  
Tôi đang (đã) có tiền sử bệnh.



現在(過去に)病気が  
あります。  
げんざい かに びょうき

Meron po akong health insurance ng Japan.  
Tôi có thẻ bảo hiểm.












保険証があります。  
ほけんしょう

Meron po bang marunong magsalita ng Tagalog?  
Có ai nói được tiếng Việt không?



外国語の話せる人は  
いますか?  
がいこくご はなせ りん

Hika Tôi bị hen suyễn	 ぜんそく
AIDS Tôi bị AIDS	 エイズ
Sakit sa bato Tôi bị bệnh thận	 腎臓病
Sakit sa atay Tôi bị bệnh gan	 肝臓病
Ulcer Tôi bị loét dạ dày	 胃潰瘍
Sakit sa puso Tôi bị bệnh tim	 心臓病
High blood pressure Tôi bị cao huyết áp	 高血圧
Diabetes Tôi bị tiểu đường	 糖尿病
Cancer Tôi bị ung thư	 がん

Lagnat Tôi bị sốt	 発熱
Ubo Tôi bị ho	 咳か せき
Namamanhid Tôi bị tê	 しびれ
Mabilis na pagtibok ng puso Tôi bị tim đập nhanh	 動悸
Nasusuka Tôi bị nôn mửa	 嘔吐
Naduduwal Tôi buồn nôn	 吐き気
Giniginaw Tôi thấy lạnh	 寒気
Insomnya Tôi mất ngủ	 不眠
Nanlalambot Tôi thấy người mệt mỏi, uể oải	 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

■Tanggapan ng Punong-Lungsod ng Tokyo na Mapagkokonsultahan ng mga Dayuhan

■Tư vấn dành cho người nước ngoài tại Tokyo

えいご げつ きん  
英語(月~金)

Ingles (Lunes-Biyernes) Tiếng Anh (thứ Hai ~ thứ Sáu)

☎ 03-5320-7744

ちゅうごくご か きん  
中国語(火・金)

Chinese (Martes・Biyernes) Tiếng Trung Quốc (thứ Ba, thứ Sáu)

☎ 03-5320-7766

かんこくご すい  
韓国語(水)

Koreano (Miyerkules) Tiếng Hàn Quốc (thứ Tư)

☎ 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。

Maari magkonsulta tungkol sa problema sa pamumuhay at anuman nais ninyong malaman.  
Có thể xin tư vấn khi gặp rắc rối hoặc khi có điều gì muốn biết trong cuộc sống hàng ngày.



げつ きん  
月~金

Lunes-Biyernes  thứ Hai ~ thứ Sáu  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 Gabay sa iba't ibang impormasyon  Hướng dẫn các nơi tư vấn

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





- Ituro ang marka at ipakita sa kausap
- Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết

指して 相手に見せる  
 指して 相手に見せる  
 指して 相手に見せる

Mayroon pong traffic accident.  
 Đã xảy ra tai nạn giao thông.

指して 交通事故が起きました。  
 指して 交通事故が起きました。

Pakitawagan po ang pulis.  
 Hãy liên lạc với cảnh sát.

指して 警察に連絡してください。  
 指して 警察に連絡してください。

Mayroon pong sugatan.  
 Có người bị thương.

指して けが人がいます。  
 指して けが人がいます。

Pakitawag po ng ambulansya.  
 Hãy gọi xe cấp cứu.

指して 救急車を呼んでください。  
 指して 救急車を呼んでください。

Saan po ang pinakamalapit na istasyon ng pulis?  
 Đồn cảnh sát ở đâu?

指して 交番はどこですか?  
 指して 交番はどこですか?




Pinasok po ako ng magnanakaw.  
 Có trộm đột nhập.

指して 泥棒が入りました。  
 指して 泥棒が入りました。

Nawala po ang .  
 bị mất trộm.

指して かな<なりました。  
 指して かな<なりました。



May sunog po. Có hỏa hoạn.		火事です。 かじ
Nasusunog po ang <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> đang cháy.		かかっています。 か <input type="text"/>
Mayroon pong <input type="checkbox"/> tao sa loob. Có <input type="checkbox"/> người bên trong.		中に人がいます。 にん <input type="text"/> じん

<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。

【Manatiling Ligtas】

- Pumunta sa mas mababang palapag dahil ang usok at apoy ay pataas.
- Takpan ng basang tela ang ilong at bibig upang hindi malanghap ang usok. Manatili sa mababang posisyon.
- Huwag gagamit ng elevator.

【Cách bảo vệ bản thân】

- Khói và lửa sẽ đi lên trên, vì vậy hãy lánh nạn xuống phía dưới.
- Để không hít khói, dùng khăn tay ướt để che mũi và miệng. Cúi thấp xuống.
- Không dùng thang máy.



Makikigamit po ng palikuran (kobeta).  
Tôi muốn mượn nhà vệ sinh.



トイレを貸してください。

Pahingi po ng tubig.  
Cho tôi xin nước.



水をください。

Patingin po ng mapa.  
Hãy cho tôi xem bản đồ.



地図を見せてください。

Gusto ko pong pumunta sa . Paano po ang pagpunta?  
Tôi muốn đi đến . Tôi phải đi như thế nào?



どこかへ行く予定です。  
どうやって行きますか？

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。

## 【Mga istasyon ng tulong sa panahon ng sakuna】

Sa panahon ng sakuna, may ilang convenience store, gasoline stand, chain restaurant atbp., ang nagbibigay ng tulong sa mga taong naglalakad pauwi tulad ng tubig, magagamit na palikuran, at impormasyon tungkol sa mga ligtas na madadaan.

## 【Nơi hỗ trợ về nhà khi có thảm họa】

Trong trường hợp xảy ra thảm họa, có những cửa hàng tiện lợi, trạm xăng, nhà hàng được chỉ định là nơi hỗ trợ cho những người đi bộ về nhà như cung cấp nước uống, cho sử dụng nhà vệ sinh, cung cấp thông tin những tuyến đường có thể đi lại được, v.v...



ふうすいがい お

■風水害が起きたとき ■Kapag bumagyo o bumaha

■Khi xảy ra thảm họa do gió bão, lụt lội

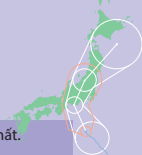
さいしんじょうほう にゅうしゅ はや ひなん  
①最新情報を入手する。②早めに避難する。

①Alamin ang pinakabagong impormasyon.

②Lumisan agad.

①Cập nhật thông tin mới nhất.

②Khẩn trương di tản.



とうきょうと ぼうさい

東京都防災ホームページ

Website ng Punong-lungsod ng Tokyo  
para sa Prebensyon ng Sakuna

Trang web phòng chống thảm họa  
của Tokyo

たいおうげんご

対応言語

Mga Suportadong Wika Ngôn ngữ sử dụng

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!

■Tandaan ang ilang mahalagang pangungusap sa wikang hapon!

■Hãy ghi nhớ tiếng Nhật dùng để cảnh báo nguy hiểm!

に  
逃げて! NIGETE!

Tumakas ka dito!  
Chạy đi!

あぶ  
危ない! ABUNAI!

Derikado!  
Nguy hiểm!

ひなん  
避難して  
ください!

HINANSHITE  
KUDASAI!

Mangyaring lisanin ang lugar na ito!  
Hãy di tản ngay lập tức!

じしん お

■地震が起きたとき ■Kapag lumindol

■Khi xảy ra động đất

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)



①Kapag nakaramdam ng malakas na pagyanig (0-2 minuto)

→Magtago sa ilalim ng lamesa atbp., protektahan ang ulo. Lumayo sa mga kagamitan at babasagin.

②Kapag nawala na ang pagyanig (mula 2 minuto)

→Magsuot ng sapatos o tsinelas, buksan ang main door upang masiguro na makakalabas.

Alamin ang mga impormasyon tungkol sa sakuna.

→Tiyakin ang kalagayan ng bawat isa sa pamilya (Gamitin ang Disaster Emergency message Dial)

①Khi cảm nhận thấy rung lắc mạnh (0~2 phút)

→Trốn xuống dưới gầm bàn, bảo vệ đầu. Tránh xa đồ đạc trong nhà, kính.

②Khi rung lắc tạm ngừng (từ phút thứ 2 trở đi)

→Đi giày hoặc dép. Mở cửa trước để đảm bảo lối thoát. Cập nhật thông tin về thảm họa.

→Xác nhận an toàn của gia đình (sử dụng dịch vụ gửi lời nhắn)

ひなんばしょ

■避難場所 ■Lugar ng ebakwasyon

■Nơi di tản



→災害の危険から避難する場所。

→Puntahan ang lugar na ito upang makaiwas sa panganib na dulot ng sakuna.

→Nơi tránh được nguy hiểm từ thảm họa

ひなんじょ

■避難所 ■Lugar ng shelter

■Nơi tị nạn

→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。

→Dito pansamantalang titigil sa panahon ng sakuna. Mayroong pagkain, kumot at palikurang magagamit.

→Nơi sinh hoạt tạm thời trong lúc xảy ra thảm họa. Có thực phẩm dùng cho trường hợp khẩn cấp, chăn đắp và nhà vệ sinh, v.v...

ひなん

ちゅういてん

■避難するときの注意点

■Dapat tandaan sa panahon ng ebakwasyon

■Những điểm lưu ý khi di tản

- 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。

- ①Patayin ang "breaker" ng kuryente.②Isara ang balbula ng gas.③Isulat ang lugar na pupuntahan at idikit sa dingding ng bahay.④Dumaan sa malawak na kalsada.⑤Lumisan kasama ang iba pang kapitbahay.

- ①Ngắt cầu dao điện.②Khóa van cung cấp gas.③Viết nơi gia đình sẽ đi và dán lên tường nhà.④Đi theo đường lớn.⑤Di tản cùng với hàng xóm.



**Ituro ang marka at ipakita sa kausap**  
**Chỉ vào hình ngón tay trỏ để cho biết**

相手に見せる  
 手を指して  
 相手を指して見せる

<p>Saan po ako dapat lumikas?          Tôi tránh đi đâu thì được?</p>	<p> どこに逃げたらいいですか？</p>
<p>Pakisamahan po ako.          Hãy cùng đi với tôi.</p>	<p> 一緒に行ってください。</p>
<p>Pakisulat po ang mapa papunta sa shelter.          Hãy vẽ bản đồ chỉ đến nơi tránh nạn.</p>	<p> 避難所への地図を書いてください。</p>
<p>Nasira po ang aking bahay kaya't wala akong matutuluyan.          Nhà tôi bị hư hỏng và tôi không có nơi để ở.</p>	<p> 家が壊れて住む所がありません。</p>
<p>Saan po makakahingi ng pagkain?          Tôi có thể nhận được thức ăn ở đâu?</p>	<p> 食べ物はどこでもらえますか？</p>
<p>Saan po ako maaaring makitawag?          Tôi có thể gọi điện thoại được ở đâu?</p>	<p> 電話はどこでかけられますか？</p>
<p>Tulongan po ninyo ako.          Hãy giúp đỡ tôi.</p>	<p> 助けてください。</p>



さいがいよう でんごん

## ■災害用伝言ダイヤル

■Disaster Emergency message dial

■Dịch vụ gửi lời nhắn dừng khi có thảm họa

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。

Ito ay lagayan ng mensahe na magagamit sa oras na mahirap ang pakikipag-ugnayan sa lugar na apektado dahil sa sakuna.

Dịch vụ gửi lời nhắn được cung cấp khi xảy ra tình trạng thông tin liên lạc khó khăn đối với nơi bị thiên tai khi xảy ra thảm họa.

☎ 171

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



ろくおんほうほう  
録音方法

Paraan ng pagre-rekord  
Phương pháp ghi âm

さいせいほうほう  
再生方法

Paraan para pakinggan  
Cách nghe nội dung thoại được ghi âm

☎ 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。

Ilalagay ang sariling numero ng telepono kung ikaw ang nasa lugar na apektado, kung nasa labas naman ng lugar na apektado, ilagay ang numero ng telepono ng taong nais pakdalhan ng mensahe.

Đối với người thuộc vùng bị thiệt hại là số điện thoại của mình, đối với người nằm ngoài vùng bị thiệt hại là số điện thoại của người muốn liên lạc.

ろくおん びょう  
録音 (30秒)

Rekord (30 segundo)  
Ghi âm (30 giây)

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)

Pakinggan (hanggang matapos ang itinakdang panahon)  
Nghe (Được lưu cho đến khi dịch vụ này chấm dứt)