

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〉

スペイン語

Para extranjeros

Tarjeta de ayuda

〈Úsela cuando necesite ayuda〉

ポルトガル語

Para uso de estrangeiros

Cartão de socorro

〈Utilize em caso de necessidade〉

いつも身につけてください。
あなたを助けます。

Por favor, lleve esto encima en todo momento.
Podría salvarle la vida.

Tenha este panfleto sempre em mãos.
Ele poderá salvar a sua vida.

とうきょうとせいけつぶんか きょく
東京都生活文化スポーツ局

2024年12月

Oficina de Ciudadanos, Cultura y Deportes,
Gobierno Metropolitano de Tokio

Diciembre de 2024

Secretaria Civil, Cultural e Esporte de Tóquio

Dezembro de 2024



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 (6) 58

けつえきがた

血液型 Grupo sanguíneo Tipo sanguíneo

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

にほん れんらくさき

日本での連絡先 Datos de contacto en Japón Contato no Japão

ほこく れんらくさき

母国での連絡先 Datos de contacto en el País de Origen Contato no seu país de origem

たいしかん でんわばんごう

大使館の電話番号 Nº de teléfono de la Embajada en Japón Telefone da embaixada

※大使館の電話番号は以下のHPで確認できます。* Puede encontrar el nº de teléfono de su embajada en la siguiente página web. * Confira o número do telefone das embaixadas no site abaixo.

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



ひなんじょ

避難所 Refugio de Evacuación Cercano Área de refugio

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 もりよう ふくすうげんごたいおうか

24H受付・無料・複数言語対応可

じけん じこ けいさつ

■ 事件・事故は警察

うけつけ もりよう 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 Caso de incendio, enfermedad o herida llamar a ambulancia/bomberos
Recepción 24 horas / gratis / atención en varios idiomas

■ Em caso de incêndio, doença, ferimento, chame a ambulância / bombeiro
Atendimento 24h - Grátis - Suporte a vários idiomas

■ En Caso de incidentes criminales o accidentes llamar a la Policía
Recepción 24 horas / gratis / atención en varios idiomas

■ Em caso de crime / acidentes, chame a polícia
Atendimento 24h - Grátis - Suporte a vários idiomas

 119

 110

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

■ Servicio de información de instituciones médicas de Tokio

「Himawari」

【Servicios】

- ・Información sobre instituciones médicas que brindan tratamiento en idiomas extranjeros
- ・Explicación del sistema sanitario japonés

■ Serviço de apresentação de instituições de saúde de Tóquio

[Himawari]

【Serviços】

- ・Informações sobre hospitais e clínicas com suporte a idiomas estrangeiros nas consultas.
- ・Apresentação do sistema de saúde do Japão



☎ 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 (Todos los días) Se atiende en Inglés/Chino/Coreano/Tailandés/Español

9h às 20h (todos os dias) atendimento em inglês / chinês / coreano /
tailandês / espanhol



- Señale la marca y enséñela al interlocutor.
- Aponte para a marca e mostre para seu interlocutor

相手に見せる
あいて みて
マーカーを指して
マーカーを指して



Por favor, llame a una ambulancia.
Chame uma ambulância.



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

Por favor, lléveme a un hospital.
Leve-me até o hospital.



病院へ連れて行ってください。
びょういんへつれていってください

Por favor, contacte con mi familia.
Entre em contato com a família.



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

No me encuentro bien.
Estou me sentindo mal.



体調が悪いです。
たいちやうが悪いです

Me he lesionado.
Me feri.



けがをしています。
けがをしています

Tengo alergia a un medicamento.
Sou alérgico a medicamentos.



薬物アレルギーがあります。
ちやくぶつ

Estoy en periodo de lactancia.
Estou amamentando.



授乳中です。
じゆにゅうちゆう

Estoy embarazada.
Estou grávida.



妊娠しています。
にんしん

Sufro (sufría) de una enfermedad.
Tenho (tive) uma enfermidade.



現在(過去に)病気が
あります。
げんざい かに びやうき

Tengo tarjeta de seguro de salud japonés.
Tenho o cartão de seguro.



保険証があります。
ほけんしやう

¿Hay alguien que hable español?
Há alguém aqui que fale português?



外国語の話を人は
いますか?
がいこくご はな ひと

Tengo asma. Tenho asma	 ぜんそく
Tengo SIDA. Tenho AIDS	 エイズ
Tengo una enfermedad renal. Sofro dos rins	 腎臓病 じんぞうびょう
Tengo una enfermedad hepática. Sofro do fígado	 肝臓病 かんぞうびょう
Tengo una úlcera de estómago. Tenho úlcera gástrica	 胃潰瘍 いはいよう
Tengo una enfermedad del corazón. Sofro do coração	 心臓病 しんぞうびょう
Tengo hipertensión arterial. Tenho pressão alta	 高血圧 こうけつあつ
Tengo diabetes. Tenho diabetes	 糖尿病 とうにょうびょう
Tengo cáncer. Tenho câncer	 がん

Tengo fiebre. Tenho febre	 発熱 はつねつ
Tengo tos. Tenho tosse	 咳がでる せき
Siento entumecimiento. Tenho dormência	 しびれ
Tengo palpitaciones cardíacas. Tenho palpitações	 動悸 どうき
Tengo vómitos. Tive vômitos	 嘔吐 おうと
Tengo náuseas. Tenho náuseas	 吐き気 はきけ
Tengo escalofríos. Tenho calafrios	 寒気 さむけ
Tengo insomnio. Tenho insônia	 不眠 ふみん
Me siento sin fuerza. Tenho muita moleza	 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** ■ Centro de Consultas para Residentes Extranjeros del Gobierno Metropolitano de Tokio
■ Centro de informações para estrangeiros de Tóquio

えいご げつ きん
英語(月～金)

Inglés (Lun - Vier)

Inglês (segunda a sexta)

☎ **03-5320-7744**

ちゅうごくご か きん
中国語(火・金)

Chino (Mar, Vier)

Chinês (terça e sexta)

☎ **03-5320-7766**

かんこくご すい
韓国語(水)

Coreano (Miér)

Coreano (quarta)

☎ **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。

Pueden realizar consultas relacionadas con los problemas que se encuentren en la vida diaria.

Poderá consultar sobre suas preocupações e informações úteis à sua vida diária.

げつ きん
月～金

Lun - Vier

segunda a sexta

10:00～16:00

☎ **03-6258-1227**

<https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/soudan/navi.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)**

かくしゅう そうだん まどくち あんない
各種相談窓口のご案内

Varios servicios de información para residentes extranjeros pueden ser encontrados.

Apresentação dos vários tipos de serviços de informações

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





■ Señale la marca y enséñela al interlocutor.

■ Aponte para a marca e mostre para seu interlocutor

相手に見せる
あいて みて
マークを指して
マ



Ha habido un accidente de tráfico.
Ocorreu um acidente de trânsito.



交通事故が起きました。
こうごうじこ お

Por favor, llame a la policía.
Chame a polícia, por favor.



警察に連絡してください。
けいさつ へんらく して ください

Hay una persona herida.
Há uma pessoa ferida.



けが人がいます。
けが ひと が います

Por favor, llame a una ambulancia.
Chame uma ambulância.



救急車を呼んでください。
きゅうきゅうしゃを よんで ください

¿Dónde está la estación de policía más cercana?
Onde fica o posto policial?



交番はどこですか？
こうばん は どこ ですか？

Han robado en mi casa.
Um ladrão entrou na minha casa.



泥棒が入りました。
どろぼう が 入り ました

Me han robado .

Eu perdi o(a) meu(minha) .



か げ な け な り ました。
か げ な け な り ました



Hay un incendio.

É um incêndio.



火事です。
かじ

se está quemando.

está se queimando.



かかっています。
か

Hay personas dentro.

Há pessoas lá dentro.



人います。
にん

中に人が
なかひた

【身の守り方】 み まも かた

- 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。

【Como se proteger】

- Abaixese e fuja por baixo, pois a fumaça e as chamas vão para cima.
- Cubra a sua boca e o seu nariz com um lenço úmido para não aspirar a fumaça. Abaixese.
- Não utilize o elevador.

【Cómo protegerse】

- Huya por los niveles bajos del piso, ya que el humo y las llamas ascienden.
- Cubra su boca y nariz con un pañuelo mojado para evitar inhalar el humo. Agáchese.
- No utilice ascensores.



¿Puedo usar su cuarto de baño? Posso usar o banheiro?		トイレを貸してください。 トイレを貸してください。
¿Puede darme agua? Pode me dar água?		水をください。 水をください。
Enséñeme un mapa, por favor. Por favor, mostre-me um mapa.		地図を見せてください。 地図を見せてください。
Quiero ir a <input type="text"/> . ¿Cómo puedo ir? Eu gostaria de ir até <input type="text"/> . Como é que eu faço para ir até lá?		どこかへ行くにはどう行きますか? どこかへ行くにはどう行きますか? どこかへ行くにはどう行きますか? <input type="text"/>

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。

【Puestos de ayuda en caso de desastres】

En caso de desastre, algunas tiendas, gasolineras, restaurantes, etc., han sido designados como "Puestos de Ayuda" para proporcionar a quienes vuelven andando a casa agua, uso de aseos e información sobre rutas seguras.

【Estações de auxílio em caso de desastres】

Refere-se a lojas de conveniência, postos de gasolina, restaurantes, etc. que prestam auxílio às pessoas que estão voltando para casa a pé numa situação de desastre, oferecendo água, uso do banheiro e informações sobre as vias transitáveis.



ふうすいがい お

■風水害が起きたとき ■En caso de Tormentas/Inundaciones

■Em caso de vendavais / enchentes

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。

- ①Obtener la información más reciente
- ②Evacuar inmediatamente

- ①Obtenha informações atualizadas
- ②Refugie-se imediatamente



とうきょうと ぼうさい
東京都防災ホームページ

Página web de Prevención de Desastres del Gobierno Metropolitano de Tokio

Site de Prevenção de Desastres de Tóquio

たいおうげんご

対応言語 Idiomas disponibles Idiomas disponíveis

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! ■Aprenda algunas frases japonesas para avisar de peligros
■Aprenda expressões em japonês sobre os perigos!

に
逃げて! NIGETE!

¡Huya/Huyan!
Fuja!

あぶ
危ない! ABUNAI!

¡Cuidado! ¡Es peligroso!
Perigo!

ひなん
避難して
ください!
HINANSHITE
KUDASAI!

¡Evacúe/evacúen, por favor!
Refugie-se, por favor!

じしん お

■地震が起きたとき ■En caso de terremoto

■Se ocorrer um terremoto

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)



①En el caso de un terremoto fuerte (primeros 2 min.)

→Escóndase debajo de una mesa, etc., y proteja su cabeza. Aléjese de muebles y cristales.

②Una vez el temblor ha parado (tras los 2 primeros min.)

→Póngase algún tipo de calzado. Abra la puerta principal para asegurar una salida. Obtenga información sobre desastres.□Confirme que su familia esté a salvo (utilice el "Servicio Telefónico en Caso de Desastres")

①Se você sentir um tremor forte (0 a 2 minutos)

→Entre embaixo de uma mesa e proteja a cabeça. Fique longe de móveis e vidros.

②Quando o tremor parar (depois de 2 minutos)

→Calce um sapato ou chinelo. Abra a porta da entrada para garantir a saída. Obtenha informações sobre o desastre. →Verifique a segurança da sua família (utilize o disque-mensagens)

ひなんばしょ

■避難場所 ■Zonas de evacuación

■Área de refúgio



→災害の危険から避難する場所。

→Evacúe a estas zonas para escapar del peligro en caso de desastres.

→Local de refúgio dos perigos de desastre.

ひなんじょ

■避難所 ■Refugios de evacuación

■Área de refúgio

→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。

→Lugares de residencia temporal en caso de desastres. Disponen de raciones de emergencia, mantas y aseos.

→Local de moradia temporária em caso de desastre. Tem alimentos, cobertores e banheiros de emergência.

ひなん

ちゅういてん

■避難するときの注意点

■Puntos importantes a la hora de evacuar

■Cuidados ao refugiar-se

- 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。

- ①Apague el interruptor diferencial. ②Cierre la llave de paso del gas. ③Pegue en la pared de su casa una nota indicando a dónde se dirige. ④Ande por caminos anchos. ⑤Evacúe junto con sus vecinos.

- ①Desligue o disjuntor. ②Feche a válvula do gás. ③Cole um bilhete na parede de sua casa dizendo para onde você foi. ④Ande por ruas largas. ⑤Refugie-se junto com os seus vizinhos.



- Señale la marca y enséñela al interlocutor.
- Aponte para a marca e mostre para seu interlocutor

相手に見せる
あいて みせる
 指して
さ



¿A dónde debería evacuar? Para onde fujo?	 どこに逃げたらいいですか? <small>どこ</small>
Venga conmigo, por favor. Venha comigo, por favor.	 一緒に行ってください。 <small>いっしょ</small> <small>いっしょ</small>
Por favor, dibújeme un mapa de cómo llegar al refugio de evacuación. Desenhe um mapa até a área de refúgio, por favor.	 避難所への地図を書いてください。 <small>ひなんじょ</small> <small>ちず</small> <small>か</small>
Mi casa ha sido derruida y no tengo dónde vivir. A minha casa desabou e eu não tenho para onde ir.	 家が壊れて住む所がありません。 <small>いえ</small> <small>こわ</small> <small>す</small> <small>ところ</small>
¿Dónde puedo conseguir comida? Onde posso conseguir alimentos?	 食べ物はどこでもらえますか? <small>た</small> <small>もの</small>
¿Dónde puedo usar un teléfono? Onde posso telefonar?	 電話はどこでかけられますか? <small>でんわ</small>
Ayúdeme, por favor. Ajude-me, por favor.	 助けてください。 <small>たす</small>

さいがいよう でんごん

■災害用伝言ダイヤル

■Servicio de mensajes telefónicos en caso de desastres

■Disque-mensagem para desastres

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。

Este es un servicio de mensajes telefónicos en caso de que haya ocurrido un desastre y las telecomunicaciones se encuentren interrumpidas.

Quadro de mensagens, oferecidos em casos de serviços de telecomunicações desativados, em áreas atingidas por desastres.

☎ 171

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



ろくおんほうほう

録音方法

Grabación
Como grabar

さいせいほうほう

再生方法

Reproducción
Como reproducir

☎ 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 se encuentra en una zona afectada por un desastre introduzca su propio número de teléfono y si se encuentra fuera de la zona afectada, marque el número de teléfono de la persona con la que desea contactar en la zona afectada.

Se você está numa área atingida, tecle ou digite o seu próprio número de telefone, e se você está fora da área atingida, tecle ou digite o número de telefone da pessoa que deseja contactar na área atingida.

ろくおん びょう
録音 (30秒)

Grabación (30 seg.)
Gravar (30s)

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)

Reproducción (hasta el final del período de servicio)
Reproducir (enquanto o serviço for oferecido)