

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.

とうきょうとせいかつぶんか
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

2024年12月

Disyembre 2024

Tháng 12 năm 2024



印刷物規格表第4類
印刷番号(6)58

にほんご ほこくご きにゅう

■日本語と母国語で記入 ■Sulatan sa wikang Hapon at sa sariling wika

■Ghi bằng tiếng Nhật và tiếng Việt không dấu

フリガナ Katakana Phiên âm

しめい せいべつ
氏名／性別 Pangalan / Kasarian Tên / Giới tính

M / F

じゆうしょ
住所 Tirahan Địa chỉ

こくせき げんご
国籍・言語 Nasyonalidad/Wika Quốc tịch / Ngôn ngữ

じびょう くすり
持病・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 telefono 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 telefono 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>

ひなんじよ
避難所

Lugar ng Shelter Nơi lánh nạn





かじ ひょうき 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

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



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



■ Impormasyon Tungkol sa Institusyon Medikal ng Punong-lungsod ng Tokyo

「HIMAWARI」

【Mga Serbisyo】

- ・Gabay ng mga institusyon 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 (hằng ngày) có tiếng Anh/tiếng Trung Quốc/tiếng Hàn Quốc /
tiếng Thái Lan / tiếng Tây Ban Nha

■ 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



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

相手に見せよ
여기서 보여주세요



Pakitawag po ng ambulansya.
Hãy gọi xe cấp cứu.

救急車を呼びなさい。

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

病院へ連れて行なさい。

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

家族に連絡をなさい。

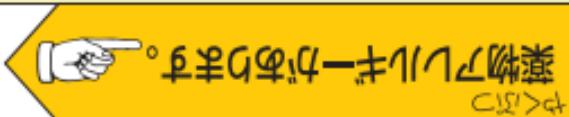
Hindi po mabuti ang pakiramdam ko.
Tôi không khỏe.

体調が悪いです。

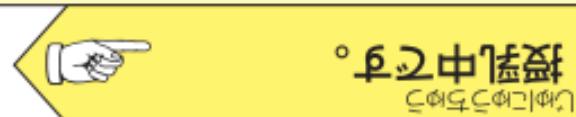
May sugat po ako.
Tôi bị thương.

怪我をしたのです。

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



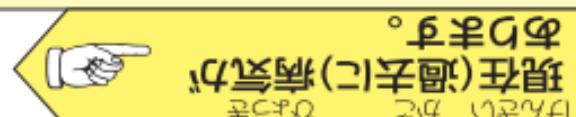
Kasalukuyan po akong nagpapasuso.
Tôi đang cho con bú.



Ako ay buntis.
Tôi đang có thai.



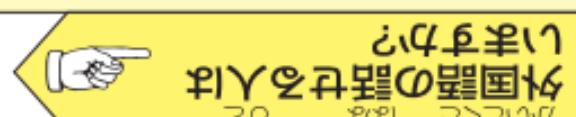
Mayroon po akong karamdaman sa kasalukuyan (sa nakaraan).
Tôi đang (đã) có tiền sử bệnh.



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



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



Hika		𠂇
Tôi bị hen suyễn		𠂇𠂇
AIDS		艾滋病
Tôi bị AIDS		艾滋病
Sakit sa bato		肾脏病
Tôi bị bệnh thận		肾脏病
Sakit sa atay		肝脏病
Tôi bị bệnh gan		肝脏病
Ulcer		胃溃疡
Tôi bị loét dạ dày		胃溃疡
Sakit sa puso		心脏病
Tôi bị bệnh tim		心脏病
High blood pressure		高血压
Tôi bị cao huyết áp		高血压
Diabetes		糖尿病
Tôi bị tiểu đường		糖尿病
Cancer		癌症
Tôi bị ung thư		癌症

Lagnat		癲癇
Tôi bị sốt		发烧
Ubo		咳嗽
Tôi bị ho		咳嗽
Namamanhid		便秘
Tôi bị tê		麻木
Mabilis na pagtibok ng puso		心悸
Tôi bị tim đập nhanh		心悸
Nasusuka		打喷嚏
Tôi bị nôn mửa		打喷嚏
Naduduwal		肚子痛
Tôi buồn nôn		肚子痛
Giniginaw		寒颤
Tôi thấy lạnh		寒颤
Insomnya		失眠
Tôi mất ngủ		失眠
Nanlalambot		不眠
Tôi thấy người mệt mỏi, uể oải		不眠

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/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)

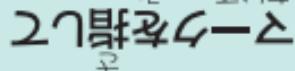
かくしゅう そうだん まどぐち あんない

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/>



相手に見せる
여기 다른 사람에게 보여주기



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

Mayroon pong traffic accident.

Đã xảy ra tai nạn giao thông.

Pakitawagan po ang pulis.

Hãy liên lạc với cảnh sát.

Mayroon pong sugatan.

Có người bị thương.

Pakitawag po ng ambulansya.

Hãy gọi xe cấp cứu.

Saan po ang pinakamalapit na istasyon ng pulis?

Đồn cảnh sát ở đâu?

Pinasok po ako ng magnanakaw.

Có trộm đột nhập.

Nawala po ang □.

□ bị mất trộm.

交通事故が起きたから。
交通事故が起きたから。



警察に連絡を取らなければ。
경찰에 연락을 취해야 한다.



救助車を呼ぶから。
구조차를 부르면 된다.



救急車を呼ぶから。
구급차를 부르면 된다.



近い警察署。
근처 경찰서.



入ったから。
들어온다.



物が盗まれたから。
물건이 훔쳤다.



May sunog po.

Có hỏa hoạn.

Nasusunog po ang .

đang cháy.

Mayroon pong tao sa loob.

Có người bên trong.

火事
ひじ



火事で危険です。
ひじでけいにんす。



中に入ります。
ちゆうにゅうます。



【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。

【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.

【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.



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

トイレを貸して貰えます。

Pahingi po ng tubig.
Cho tôi xin nước.

水を貸して貰えます。

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

地図を見せて貰えます。

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

目的地までいかれる方法を教えて貰えます。

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 madadaanan.



【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.

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 lisain 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 ふん
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 ふん
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 pamiliya (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

■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

■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

Saan po ako dapat lumikas?

Tôi tránh đi đâu thì được?

Pakisamahan po ako.

Hãy cùng đi với tôi.

Pakisulat po ang mapa papunta sa shelter.

Hãy vẽ bản đồ chỉ đến nơi tránh nạn.

Nasira po ang aking bahay kaya't wala akong matutuluyan.

Nhà tôi bị hư hỏng và tôi không có nơi để ở.

Saan po makakahingi ng pagkain?

Tôi có thể nhận được thức ăn ở đâu?

Saan po ako maaaring makitawag?

Tôi có thể gọi điện thoại được ở đâu?

Tulungan po ninyo ako.

Hãy giúp đỡ tôi.

相手の見せ方
상대방의 표시법
상대방의 표시법



右手の見せ方
우리손의 표시법
우리손의 표시법



一指の見せ方
일지 손의 표시법
일지 손의 표시법



複数指の見せ方
복수 손의 표시법
복수 손의 표시법



両手の見せ方
양손의 표시법
양손의 표시법



食事の見せ方
식사의 표시법
식사의 표시법



電話の見せ方
전화의 표시법
전화의 표시법



助けの見せ方
돕기 손의 표시법
돕기 손의 표시법

さいかいようでんごん

■災害用伝言ダイヤル

■Disaster Emergency message dial

■Dịch vụ gửi lời nhắn dùng 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

さいせいひょうほう 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)