

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।

とうきょうとせいけつぶんか 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

2024年12月

ธันวาคม ค.ศ. 2024

2024 डिसेम्बर

R100

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

- にほんご日本語と母国語で記入 ■ ぼこくごกรอกเป็นภาษาญี่ปุ่นและภาษาแม่(ภาษาไทย)
 ■ きにゆうनेपाली र जापानी भाषामा लेख्नुहोस्

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

けつえきがた

血液型 กรุ๊ปเลือด รगत 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

ほくく 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

■ 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

■ 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



トキヨ মহানগरीय 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 (ทุกวัน) รองรับภาษาอังกฤษ/จีน/เกาหลี/ไทย/สเปน

बिहान ९ बजे देखि बेलुकी ८ बजे सम्म (हरेक दिन) अंग्रेजी, चिनियाँ, कोरियन, थाई,

स्पेनिस भाषामा जानकारी



- **गुरुणाञ्चैरेवोहमाय**  **हैकुं सननातु**
- **वाक्यलाई औंलाले देखाउनुहोस।**

27 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



กรรณารักษ์กรรณพชาบาลให้หน่อข
 อัมบุเลนส์ โบลาอุณโหสฺ



救急車を呼んでください。

กรุณาช่วยพาไปที่โรงพยาบาลหน่วย
 อस्पतालมา เลื่อนานูโฮส।



病院へ連れて行ってください。

ಗೃಹಸಹಾಯಕರನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಪರಿವಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು



家族に連絡してください。

ไม่สบาย(ป่วย)
 स्वास्थ्य खराब छ।



体調がよいです。

ได้รับบาดเจ็บ
 चोटपटक लागेको छ।



。 6 5 1 2 7 2 4 4 1

มีอาการแพ้ยา
औषधिको एलर्जी छ।



薬物アレルギーがあります。

ヤクヰツ

อยู่ในช่วงให้นมลูก
स्तनपान गराइरहेको छु।



授乳中です。

ウチニキユウチュウ

กำลังตั้งครรภ์
गर्भवती छु।



妊娠しています。

ニムン

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



現在(過去に)病気が
あります。

イマノカニ びょうき

มีบัตรประกันสุขภาพ
स्वास्थ्य बीमा कार्ड छ।



保険証があります。

ほけんしやう

มีคนที่พูดภาษาต่างประเทศได้หรือไม่
बिदेशी भाषा बोल्न जान्ने मानिस छ ?



外国語の話せる人は
いますか？

かいこくご はな ひと

หอบหืด दमको रोग	 
เอดส์ एड्स	 
โรคไต मृगौलाको रोग	 
โรคตับ कलेजोको रोग	 
แผลในกระเพาะอาหาร अल्सर	 
โรคหัวใจ मुटुको रोग	 
ความดันโลหิตสูง उच्च रक्तचाप	 
เบาหวาน मधुमेह	 
มะเร็ง क्यान्सर	 

มีไข้ ज्वरो आएको छ	 
ไอ खोकी लागेको छ	 
มีอาการชา झझमाउने	 
ใจสั่น मुटु दुकदुक गर्छ	 
อาเจียน उल्टी	 
คลื่นไส้ वाकवाकी	 
หนาวสั่น ठन्डी	 
นอนไม่หลับ अनिद्रा	 
อ่อนเพลีย थकावट	 

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 (मंगलबार र शुक्रबार)

☎ 03-5320-7766

かんこくご すい

韓国語(水)

ภาษาเกาหลี (พุธ) कोरियन भाषा (बुधबार)

☎ 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。

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



げつ きん

月～金

จันทร์ -ศุกร์ सोमबार देखि शुक्रबार 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)

かくしゅそうだんまどぐち あんない

各種相談窓口のご案内

แนะนำบริการให้คำปรึกษาแต่ละประเภท

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

विभिन्न परामर्श केन्द्रहरूको जानकारी





- กรรณชาติที่เครื่องหมาย  ให้คู่สนทนาดู
- वाक्यलाई औंलाले देखाउनुहोस।

■ वाक्यलाई औंलाले देखाउनुहोस।

2017년 12월 15일



เกิดอุบัติเหตุทางจราจร
 สडก दुर्घटना भयो।

सडक दुर्घटना भयो।



交通事故が起きました。

कुरुणाञ्जितां रजः प्रहरी बोलाउनुहोस।

प्रहरी बोलाउनुहोस।



警察に連絡してください。

મિશ્રીંઈરૂંબપાડ઼ેં
ઘાઇતે છન્.

घाइते छन्।



○ 人からいいます。

गुरुणा रेखरुपया बालाहं नो य
एम्बुलेन्स बोलाउनु होस्।

एम्बुलेन्स बोलाउनु होस्।



救急車を呼んでください。

पौमतांरावजुंतीन
प्रहरी चौकी कहाँ छ ?

प्रहरी चौकी कहाँ छ ?



交番は
どこですか？

मीथोय च्यामा
चोर छियो।

चोर छिर्यो।



泥棒が入りました。



かたくなりました。

☐ ได้สูญหายไป
☐ หารायो ।

☐ हरायो ।

เกิดไฟไหม้
आगलागी भयो

☐ กำลังถูกไฟไหม้
☐ जलिरहेको छ।

ภายในมีคนอยู่ ☐ คน
भित्र मानिस ☐ जना छ।



火事です。
カキ



かかっています。
カキ



かかっています。
カキ

中に人が
カキ

【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 सुरक्षा गर्ने 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 และข้อมตัวให้ต่ำ
- ไม่ใช้ลิฟต์



ขอใช้ห้องน้ำหย่อย कृपया शौचालय प्रयोग गर्न दिनुहोस् ।	 °।।२३।>2।।३३।।।।
ขอน้ำดื่มหย่อย कृपया पानी दिनुहोस् ।	 °।।२३।>३।।।।
ขอดูแผนที่หย่อย कृपया नक्सा देखाउनुहोस् ।	 °।।२३।>2।।।।।।।।।।
ต้องการไปที่ ☐ จะต้องเดินทางไปอย่างไร ☐ जान चाहन्छु, कसरी जान सकिन्छ?	 ॐ।।२३।>2।।।।।।।।।। °।।२३।>३।।।। ☐

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。

"ศูนย์ช่วยเหลือให้กลับถึงบ้านได้เมื่อเกิดภัยพิบัติ"

กรณีที่เกิดภัยพิบัติจะให้ข้อมูลสถานที่ต่างๆ เช่น ร้านสะดวกซื้อ ปั้มน้ำมัน ร้านอาหารครบครัน ที่ให้บริการแจกจ่ายน้ำ ห้องน้ำ แสดงเส้นทางที่ใช้เดินทางได้เป็นต้น แก่ผู้เดินทางกลับ

[विपत्तिको बेला घर फर्किन सहयोग गर्ने स्टेशन]

विपत्तिको बेलामा हिडेर घर फर्किने व्यक्तिलाई [पानी दिने] [शौचालय प्रयोग गर्न दिने] [सुरक्षित बाटोको जानकारी दिने] आदिको सहयोग गर्ने कम्पिनिएन्स स्टोर, पेट्रोल पम्प, फ्यामिली रेस्टुरेन्ट आदि जनाउँछ।



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

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!

รับหนี
भागुहोस

あぶ
危ない! ABUNAI!

อันตราย
खतरा छ

ひなん
避難して
ください!

HINANSHITE
KUDASAI!

กรุณาอพยพ
सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्

じしん お

■地震が起きたとき

■ เมื่อเกิดแผ่นดินไหวขึ้น

■ भुकम्प आएको समयमा



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。

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)

➊ เมื่อรู้สึกถึงการสั่นสะเทือนที่รุนแรง (0 - 2 นาที)

→เข้าไปหลบใต้โต๊ะ และป้องกันศีรษะ อยู่ห่างจากเครื่องเรือนและกระจก

②เมื่อการสั่นหยุดลง (2 นาที -)

→สวมรองเท้าหรือรองเท้าแตะ เปิดประตูทางเข้าแล้วตรวจเช็คทางออก รับข้อมูลข่าวสารด้านภัยพิบัติ

→ ตรวจสอบความปลอดภัยของครอบครัว (สายด่วนใช้โทรฝากข้อความ)

❶ बेस्सरी 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 बुझ्ने (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 มีอาหารขามฉูฉิน เครื่องนุ่งห่ม และห้องน้ำไว้ให้บริการ

→प्रकोपको बेला अस्थायी रुपमा 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
- ②ปิดท้อแก๊ส
- 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 औलाले देखाउनुहोस।

相手に見せる
 2. 相手を指して
 2. 相手を指して

ต้องหนีไปที่ไหน
 कता भाग्दा उचित हुन्छ ?

➡ どちらに逃げますか？
 どちらに逃げますか？

กรุณาไปด้วยกัน
 कृपया संगै जानुहोस्।

➡ 一緒にいてください。
 一緒にいてください。

กรุณาเขียนแผนที่ของจุดหลบภัย
 सुरक्षित स्थान जाने बाटोको नक्सा लेखुहोस्।

➡ 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。

บ้านพังเสียหายจึงไม่มีที่อยู่อาศัย
 घर भत्केर बस्ने ठाउँ छैन।

➡ 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。

สามารถขอรับอาหารได้ที่ไหน
 खाने कुरा कहाँ पाईन्छ ?

➡ 食へ物はどこでもらえますか？
 食へ物はどこでもらえますか？

สามารถใช้โทรศัพท์ได้ที่ไหน
 टेलिफोन कहाँ बाट गर्न सकिन्छ ?

➡ 電話はどこからかけられますか？
 電話はどこからかけられますか？

กรุณาช่วยฉันด้วย
 कृपया मदत गर्नुस।

➡ 助けてください。
 助けてください。

さいかいよう でんこん

■災害用伝言ダイヤル

■สายด่วนใช้โทรฝากข้อความเมื่อเกิดภัยพิบัติ

■आपतकालिन सन्देश डायल

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。

กรณีเกิดภัยพิบัติและการติดต่อสื่อสารไปยังพื้นที่ประสบภัยมีความยากลำบาก จะมีการเปิดให้บริการโทรฝากข้อความ

प्राकृतिक प्रकोपबाट प्रभावित क्षेत्रमा टेलिफोन सञ्चार अवरुद्ध भएको अवस्थामा प्रयोग गरिने सूचना बोर्ड

☎ 171

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



ろくおんほうほう

録音方法

วิธีบันทึกเสียง
สन्देश छोड़नको लागि

さいせいほうほう

再生方法

วิธีฟังเสียงที่บันทึก
สन्देश सुन्नको लागि

☎ 171

1

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。

ผู้ที่อยู่ในเขตภัยพิบัติให้กรอกเบอร์โทรศัพท์ของตนเอง หรือกรอกเบอร์โทรศัพท์ของผู้ที่อยู่นอกเขตภัยพิบัติที่ต้องการติดต่อ

प्रकोपबाट प्रभावित क्षेत्रको व्यक्तिले आफ्नो फोन नम्बर डायल गर्ने। प्रभावित क्षेत्र बाहिरकाले सम्पर्क गर्न चाहेको व्यक्तिको फोन नम्बर डायल गर्ने।

2

ろくおん びょう
録音 (30秒)

บันทึกเสียง (30 วินาที)
रेकर्ड (३० सेकेन्ड)

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)

ฟังซ้ำ (ได้จนถึงสิ้นสุดการให้บริการ)
सुन्ने (सेवा उपलब्ध अवधि भर)