

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

フランス語
Pour les étrangers
Carte de secours
À utiliser en cas de problème

ミャンマー語
နိုင်ငံခြားသားများအတွက်
အကူအညီကဒ်
အခက်အခဲကြုံချိန်မှာ သုံးကြပါစို့

A1 プロフィール① Informations personnelles ① ကိုယ်ရေးအကျဉ်း①
にほんご ぼくご きにゅう
日本語と母国語で記入 ■ Écrivez en japonais et en français

A2 プロフィール② Informations personnelles ② ကိုယ်ရေးအကျဉ်း②

A3 緊急時連絡先 Numéros à contacter en cas d'urgence အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

A4 病院案内 Info sur les hôpitaux ဆေးရုံလမ်းညွှန်

A5 けが・病気(会話) Blessure - Maladie (Phrases utiles) ဒဏ်ရာ၊ ရောဂါ (စကားပြော)

A6 病院(会話) Hôpital (Phrases utiles) ဆေးရုံ (စကားပြော)

A7 症状を伝える Description des symptômes ရောဂါအခြေအနေကိုပြောပြတယ်။

A8 外国人相談窓口 Renseignements pour les résidents étrangers နိုင်ငံခြားသားဆွေးနွေးရန်နေရာ

A1 プロフィール① Informations personnelles ① ကိုယ်ရေးအကျဉ်း①
にほんご ぼくご きにゅう
日本語と母国語で記入 ■ Écrivez en japonais et en français

フリガナ Nom en Katakana အသံထွက်

氏名／性別 Nom complet / Sexe အမည်၊ ကျား/မ M / F

住所 Adresse နေရပ်လိပ်စာ

国籍・言語 Nationalité - Langue maternelle နိုင်ငံသား၊ ဘာသာစကား

持病・薬 Maladie chronique - Traitement médicamenteux နာတာရှည်ရောဂါ၊ဆေးဝါး

A2 プロフィール② Informations personnelles ② ကိုယ်ရေးအကျဉ်း②
にほんご ぼくご きにゅう
日本語と母国語で記入 ■ Écrivez en japonais et en français

血液型 Groupe sanguin သွေးအုပ်စု A / B / O / AB / Rh+ / Rh-

日本での連絡先 Coordonnées au Japon ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

母国での連絡先 Coordonnées dans votre pays မိခင်နိုင်ငံတွင်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

大使館の電話番号 No. de tél. de l'ambassade de votre pays au Japon သံရုံးဖုန်းနံပါတ်

*大使館の電話番号は以下ウェブサイトを確認できます。*Consultez le site internet ci-dessous pour connaître le numéro de téléphone de l'ambassade.
https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html

避難所 Refuge le plus proche ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း

A3 緊急時連絡先 Numéros à contacter en cas d'urgence အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

かじ びようき けが びようき けがは救急車・消防車
事件・事故は警察
24時間受付・無料・複数言語対応可

En cas d'incendie, de maladie ou de blessure, appelez une ambulance ou les pompiers. Accueil 24h/24, service gratuit, en différentes langues

မီးဘေး၊ ရောဂါ၊ ဒဏ်ရာရချိန်တွင် အရေးပေါ်ကား၊ မီးသတ်ကား၊ ၂၄နာရီ လက်ခံခြင်း၊ အခမဲ့၊ ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

☎ 119

A4 病院案内 Info sur les hôpitaux ဆေးရုံလမ်းညွှန်

東京都医療機関案内サービス 【サービス内容】・外国語で診療できる病院案内
• 日本での医療制度案内

Service de renseignements sur les établissements hospitaliers de la Métropole de Tokyo

【Services proposés】
• Renseignements sur les établissements médicaux pouvant effectuer des consultations en langue étrangère
• Explication du système de santé japonais

• 外国語で診療できる病院案内
• 日本での医療制度案内

• 24時間受付・無料・複数言語対応可

☎ 03-5285-8181

9:00-20:00(毎日) 英語／中国語／韓国語／タイ語／スペイン語で対応、携帯可
Joignable tous les jours de 9 h à 20 h Langues disponibles : anglais, chinois, coréen, thaï, espagnole (Téléphone portable OK)

A5 けが・病気(会話) Blessure - Maladie (Phrases utiles) ဒဏ်ရာ၊ ရောဂါ (စကားပြော)

Montrez la phrase correspondante à votre interlocuteur. အမှတ်အသားကို ညွှန်၍ တစ်ဖက်လူအား ပြသပါ။ 24時間受付

Appelez une ambulance. အရေးပေါ်ကားခေါ်ပါ။

Emmenez-moi à l'hôpital. ဆေးရုံကိုခေါ်သွားပေးပါ။

Contactez ma famille. မိသားစုကိုဆက်သွယ်ပေးပါ။

Je me sens mal. နေလို့မကောင်းဘူး။

Je suis blessé(e). ဒဏ်ရာရနေတယ်။

A6 病院(会話) Hôpital (Phrases utiles) ဆေးရုံ (စကားပြော)

Montrez la phrase correspondante à votre interlocuteur. အမှတ်အသားကို ညွှန်၍ တစ်ဖက်လူအား ပြသပါ။ 24時間受付

Je suis allergique à certains médicaments. ဆေးခံစာတစ်ခုခုတို့တွင် အလွန်တုံ့ပြန်ပါသည်။

J'allait un bébé. နို့တိုက်နေတုန်းပဲ။

Je suis enceinte. အသည်းတွင် ငယ်လေးပါ။

Je souffre d'une maladie./J'ai souffert d'une maladie. လက်ရှိ(အရင်တုန်းက)ရောဂါရှိတယ်။

J'ai la carte d'assurance-maladie japonaise. ကျန်းမာရေးအာမခံရှိတယ်။

Est-ce que quelqu'un parle français ? မြန်မာလိုပြောနိုင်တဲ့သူရှိလား။

A7 症状を伝える Description des symptômes ရောဂါအခြေအနေကိုပြောပြတယ်။

Montrez la phrase correspondante à votre interlocuteur. အမှတ်အသားကို ညွှန်၍ တစ်ဖက်လူအား ပြသပါ။ 24時間受付

Je suis asthmatique. နှလုံးရောဂါ

J'ai le sida. အေဒ်အိုင်

J'ai une maladie rénale. ကျောက်ကပ်ရောဂါ

J'ai une maladie du foie. အသည်းရောဂါ

J'ai un ulcère à l'estomac. အစာအိမ်နာ

J'ai des palpitations cardiaques. နှလုံးခုန်တုန်

J'ai des vomissements. အန်တယ်

J'ai la nausée. အန်ချင်တယ်

J'ai des frissons. ချမ်းတယ်

Je fais de l'insomnie. အိပ်ရေးမဝဘူး

J'ai un cancer. ကင်ဆာ

A8 外国人相談窓口 Renseignements pour les résidents étrangers နိုင်ငံခြားသားဆွေးနွေးရန်နေရာ

東京都外国人相談 Centre de renseignements pour les résidents étrangers de la Métropole de Tokyo

英語(月～金) Anglais (du lundi au vendredi) အင်္ဂလိပ်ဘာသာ (တနင်္လာမှသောကြာ) ☎03-5320-7744

中国語(火・金) Chinois (le mardi et le vendredi) တရုတ်ဘာသာ (အင်္ဂါ၊သောကြာ) ☎03-5320-7766

韓国語(水) Coréen (le mercredi) ကိုရီးယားဘာသာ (ဗုဒ္ဓဟူး) ☎03-5320-7700

東京都多言語相談ナビ (Tokyo Multilingual Consultation Navi)

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。 Vous pouvez obtenir des conseils sur vos soucis ou sur vos questions au quotidien. နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတွင်အခက်တွေ့နေသည့်ကိစ္စများ၊ သိလိုသည့်ကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

☎0120-142-142

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

東京都多文化共生ポータルサイト (Tokyo Intercultural Portal Site)

各種生活相談窓口のご案内 Pour tout renseignement 各種生活相談窓口のご案内

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide_plain/contact/

[illegible]