

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

အကူအညီကတ်

အခက်အခဲကြုံရုံနာ သုံးကြပါနို့

A1 プロフィール① Informations personnelles ① ကိုယ်ရေးအကျဉ်း①

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 病院内 Info sur les hôpitaux ဆေးရုံလမ်းညွှန်

A5 けが・病氣(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

日本語と母国語で記入 ■ Écrivez en japonais et en français
■ ဂျပန်ဘာသာနှင့်မိခင်ဘာသာဖြင့်ဖြည့်စွက်ခြင်း

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

日本語と母国語で記入 ■ Écrivez en japonais et en français
■ ဂျပန်ဘာသာနှင့်မိခင်ဘာသာဖြင့်ဖြည့်စွက်ခြင်း

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 သိမ်းစုနံပါတ်

※大使館の電話番号は以下ウェブサイトで確認できます。 *Consultez le site internet ci-dessous pour connaître le numéro de téléphone de l'ambassade. *အောက်ဖော်ပြပါဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် သိမ်းစုနံပါတ်ကို ရယူနိုင်သည်။
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

■ 火事・病氣・けがは救急車・消防車 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၊ ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

☎ 119

■ 事件・事故は警察 24時間受付・無料・複数言語対応可

■ En cas de délit ou d'accident, appelez la police. Accueil 24h/24, service gratuit, en différentes langues

■ မှုခင်း၊ ဖတော်တဆအမှုဆုံးရှုံးမှုအကြောင်းကြားရန် ၂၄နာရီ လက်ခံခြင်း၊ အခမဲ့၊ ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

☎ 110

A4 病院内 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内 ・日本の医療制度案内

■ 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

■ တိုကျိုမြို့ဆေးရုံဆေးခန်းလမ်းညွှန် ဝန်ဆောင်မှု [ဝန်ဆောင်မှုအကြောင်းအရာ]

- နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်သည့် ကုသရေးအဖွဲ့အစည်းလမ်းညွှန်
- ဂျပန်နိုင်ငံဆေးကုသမှုစနစ်လမ်းညွှန်

☎ 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)
မနက် ၉:၀၀-၂၀:၀၀ (နေ့စဉ်) အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ တိုင်း၊ စပိန်ဘာသာစကားဖြင့် ကူညီသည်။ မိုဘိုင်းဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်သည်

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

■ Montrez la phrase correspondante à votre interlocuteur. အပြန်ဘက်ပြန်ပြန်ပြန်
■ အမှတ်အသားကို ညွှန်၍ တစ်ဖက်လူအား ပြသပါ။ ၂၇နာရီခွဲ-၁

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. အပြန်ဘက်ပြန်ပြန်ပြန်
■ အမှတ်အသားကို ညွှန်၍ တစ်ဖက်လူအား ပြသပါ။ ၂၇နာရီခွဲ-၁

Je suis allergique à certains médicaments. ဆေးနဲ့ဓာတ်မတည့်တာရှိတယ်။

J'allaite un bébé. နို့တိုက်နေတုန်းပါ။

Je suis enceinte. ကိုယ်ဝန်ရှိနေတယ်။

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

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

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. အပြန်ဘက်ပြန်ပြန်ပြန်
■ အမှတ်အသားကို ညွှန်၍ တစ်ဖက်လူအား ပြသပါ။ ၂၇နာရီခွဲ-၁

| | | | |
|--|-----|---|-------|
| Je suis asthmatique. ဖုန်းရှင်ကြပ်ရောဂါ | 呼吸器 | J'ai la fièvre. အဖျား | 発熱 |
| J'ai le sida, အေအိုင်ဒီအက်စ် | エイズ | Je tousse, ရေခင်းဆိုးနေတယ်။ | 咳 |
| J'ai une maladie rénale. ကျောက်ကပ်ရောဂါ | 腎臓病 | J'ai des engourdissements, ထုံကျင်တယ် | 痺 |
| J'ai une maladie du foie, အသည်းရောဂါ | 肝臓病 | J'ai des palpitations cardiaques, နှလုံးတုန်တယ် | 心悸 |
| J'ai un ulcère à l'estomac, အစာအိမ်နာ | 胃潰瘍 | J'ai des vomissements, အန်တယ် | 嘔吐 |
| J'ai des problèmes cardiaques, နှလုံးရောဂါ | 心臓病 | J'ai la nausée, အန်ချင်တယ် | 吐き気 |
| Je fais de l'hypertension, သွေးတိုး | 高血圧 | J'ai des frissons, ချစ်တယ် | 寒気 |
| J'ai du diabète, ဆီးချို | 糖尿病 | Je fais de l'insomnie, အိပ်ရေးမဝဘူး | 不眠 |
| J'ai un cancer, ကင်ဆာ | がん | Je n'ai plus d'énergie, နားရှိနေတယ် | 元気がない |

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

■ တိုကျိုမြို့ဆေးရုံနိုင်ငံခြားသားဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်နေရာ

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. နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝတွင်အခက်တွေ့နေသည့်ကိစ္စများ၊ သိလိုသည့်ကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

10月~金 du lundi au vendredi တနင်္လာမှသောကြာ 10:00-16:00 ☎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 ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သောကဏ္ဍအသီးသီးလမ်းညွှန်

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

