

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 estrangeiros
Cartão de ajuda
Utilize em caso de necessidade

- A1** プロフィール① Datos personales ① Dados pessoais ①
- A2** プロフィール② Datos personales ② Dados pessoais ②
- A3** 緊急時連絡先 Números de contacto de emergencia Nº de contato de emergência
- A4** 病院案内 Hospitales Hospitais
- A5** けが・病気(会話) Lesiones/enfermedades (frases útiles) Ferimentos/enfermidades (frases úteis)
- A6** 病院(会話) Hospital (frases útiles) Hospital (frases úteis)
- A7** 症状を伝える Explicando los síntomas Explicar os sintomas
- A8** 外国人相談窓口 Servicio de información para residentes extranjeros Serviço de informações para residentes estrangeiros

A1 プロフィール① Datos personales ① Dados pessoais ①
日本語と母国語で記入 Rellenar en japonés y en su idioma nativo
Preencha em japonês e no seu idioma

フリガナ Katakana Katakana

氏名/性別 Nombre completo/sexo Nome completo/sexo M / F

住所 Dirección Endereço

国籍・言語 Nacionalidad, idioma nativo Nacionalidade, idioma nativo

持病・薬 Enfermedad crónica, medicación Doenças crônicas, medicamentos

A2 プロフィール② Datos personales ② Dados pessoais ②
日本語と母国語で記入 Rellenar en japonés y en su idioma nativo
Preencha em japonês e no seu idioma

血液型 Grupo sanguíneo Tipo sanguíneo A / B / O / AB / Rh+ / Rh-

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

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

大使館の電話番号 No. de teléfono de la embajada en Japón Nº de telefone da embaixada no Japão

Refugio de evacuación cercano Área de refúgio

A3 緊急時連絡先 Números de contactos de emergencia Nº de contato de emergência

■火事・病気・けがは救急車・消防車 24時間受付・無料・複数言語対応可

■En caso de incendio, enfermedad o lesión, llamar a la ambulancia/los bomberos Recepción 24 horas/gratis/atención en varios idiomas

■Em caso de incêndio, doença ou ferimento, ligue para a ambulância/bombeiros. Atendimento 24h - Grátis - Suporte a vários idiomas

☎119

■事件・事故は警察 24時間受付・無料・複数言語対応可

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

■Em caso de crime ou acidente, ligue para a polícia. Atendimento 24h - Grátis - Suporte a vários idiomas

☎110

A4 病院案内 Hospitales Hospitais

■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
・日本の医療制度案内

■Servicio de Información de Instituciones Médicas de Tokio

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

■Serviço de Apresentação das Instituições de Saúde de Tóquio

[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/韓国語/タイ語/スペイン語で対応。携帯可
9:00-20:00 (Todos los días) Se atiende en Inglés/chino/coreano/tailandés/español (Teléfono móvil OK)
9h às 20h (todos os dias) atendimento em inglês/chinês/coreano/tailandês/espanhol (telefone celular OK)

A5 けが・病気(会話) Lesiones/enfermedades (frases útiles) Ferimentos/enfermidades (frases úteis)

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

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

Por favor, lléveme a un hospital. Por favor, leve-me a um hospital.

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

No me encuentro bien. Estou me sentindo mal.

Me he lesionado. Estou ferido(a).

A6 病院(会話) Hospital (frases útiles) Hospital (frases úteis)

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

Tengo alergia a un medicamento. Sou alérgico(a) a certos medicamentos.

Estoy en período de lactancia. Estou amamentando

Estoy embarazada. Estou grávida.

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

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

¿Hay alguien aquí que hable español? Tem alguém aqui que fale português?

A7 症状を伝える Descripción de los síntomas Explicar os sintomas

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

Tengo asma. Tenho asma.

Tengo SIDA. Tenho AIDS.

Tengo una enfermedad renal. Tenho doença renal.

Tengo una enfermedad hepática. Tenho um problema no fígado.

Tengo una úlcera de estómago. Tenho úlcera gástrica.

Tengo una enfermedad del corazón. Tenho um problema cardíaco.

Tengo hipertensión arterial. Tenho pressão alta.

Tengo diabetes. Tenho diabetes.

Tengo cáncer. Tenho câncer.

Tengo fiebre. Tenho febre.

Tengo tos. Tenho tosse.

Siento entumecimiento. Tenho dormência.

Tengo palpitaciones cardíacas. Tenho palpitações.

Tengo vómitos. Tenho vomitado.

Tengo náuseas. Tenho náuseas.

Tengo escalofríos. Tenho calafrios.

Tengo insomnio. Tenho insônia.

Me siento sin fuerza. Tenho muita moleza.

A8 外国人相談窓口 Servicio de información para residentes extranjeros Serviço de informações para residentes estrangeiros

■ 東京都外国人相談 Centro de Consultas para Residentes Extranjeros del Gobierno Metropolitano de Tokio
■ Centro de Informações para Residentes Estrangeiros do Governo Metropolitano de Tóquio

英語(月~金) Inglés (Lun. - Vier.) Inglés (segunda a sexta) ☎03-5320-7744

中国語(火・金) Chino (Mar, Vier.) Chinês (terças e sextas) ☎03-5320-7766

韓国語(水) Coreano (Miér.) Coreano (quartas) ☎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。 Pueden realizar consultas relacionadas con los problemas que se encuentren en la vida diaria. Consultas estão disponíveis para quem tiver problemas ou dúvidas em sua vida diária.

月~金 Lun. - Vier. segunda a sexta 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 Varios servicios de información para residentes extranjeros pueden ser encontrados. São oferecidos diversos serviços de informação para residentes estrangeiros.

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

B6 避難 Evacuación Evacuação

避難場所
Zonas de evacuación
Áreas de refugio

→災害の危険から避難する場所。
→Evacúe a estas zonas para escapar del peligro de desastres.
→Evacue para essas áreas para escapar dos perigos de um desastre.

避難所
Refugios de evacuación
Áreas de refugio

→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.
→Evacue para esses locais para abrigo temporário e acesso a alimentos de emergência, cobertores e instalações sanitárias en caso de desastre.

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

① 電気を止める。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。
① Desligar a eletricidade na caixa de fusíveis. ② Desligar o abastecimento de gás. ③ Escreva para onde você vai em uma parede interna da sua casa. ④ Ande por ruas largas. ⑤ Evacue junto com seus vizinhos.

B7 地震の時の会話 Frases en caso de terremoto Conversação em caso de terremoto

☞ Señale la frase correspondiente.
☞ Aponte a frase relevante.

¿A dónde debería evacuar?
Para onde devo evacuar?

Venga conmigo, por favor.
Por favor, venha comigo.

Por favor, dibújeme un mapa de cómo llegar al refugio de evacuación.
Por favor, desenhe um mapa de como chegar ao abrigo.

Mi casa ha sido destruida y no tengo dónde vivir.
A minha casa desabou e eu não tenho para onde ir.

¿Dónde puedo conseguir comida?
Onde posso conseguir alimentos?

¿Dónde puedo usar un teléfono?
Onde posso encontrar um telefone?

Ayúdeme, por favor.
Por favor, ajude-me.

B8 災害用伝言ダイヤル Servicio de mensajes telefónicos en caso de desastres Disque-mensagem para desastres

録音方法
Reproducción
Como gravar

再生方法
Reproducción
Como reproducir

171

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.

Este es un servicio de mensajes telefónicos en caso de que haya ocurrido un desastre y las telecomunicaciones se encuentren interrumpidas.
Este é um serviço de mensagens de voz disponibilizado para o caso de ocorrer um desastre e as comunicações regulares serem interrompidas.

録音(30秒)
Grabación (hasta el final del período de servicio).
Gravação (30 segundos)

再生(提供期間終了まで)
Reproducción (enquanto o serviço for oferecido).
Reprodução (enquanto o serviço for oferecido)

171

https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice/171/

B3 帰宅支援 Ayuda para regresar a casa Auxílio para retornar para casa

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

¿Puedo usar su cuarto de baño?
Posso usar o seu banheiro?

¿Puede darme agua?
Pode me dar água?

Enséñeme un mapa, por favor.
Por favor, mostre-me um mapa.

Quiero ir a xxxx. ¿Cómo puedo ir?
Eu gostaria de ir até xxxx. Como é que eu faço para ir até lá?

【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道水の提供(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、ガリンスタンド、ファミリースタンドなどをさす。
【Puestos de ayuda en casos de desastre】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 de grifo, uso de aseos e información sobre rutas seguras.
【Estaciones de auxilio en caso de desastres】En caso de desastre, ciertas lojas de conveniencia, postos de gasolina, restaurantes etc., foram designados como pontos de apoio para ofrecer, aos que estão voltando para casa a pé, itens como água da torneira, uso de banheiros e informações sobre caminhos seguros.

B4 風水害 Tormenta/inundación Vendaval/enchente

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

風水害が起きたとき
最新情報入手する。
① 早めに避難する。

En caso de tormentas/inundaciones
Obtener la información más reciente
Evacuar inmediatamente

Em caso de vendaval ou enchente
Obtenha informações atualizadas
Evacue imediatamente

東京都防災ホームページ
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

対応言語
Idiomas disponibles
Idiomas disponíveis

日本語 English 简体中文 繁體中文 한국어
Tagalog Malay Indonesian Tiéng Viêt
नेपाली Tagalog Français Portugues Español

https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp

危険を知らせる日本語を覚えよう!
Aprenda algunas frases japonesas para avisar de peligros!

危険を知らせる日本語を覚えよう!
Aprenda algunas frases japonesas para avisar de peligros!

逃げて！NIGETE！
¡Huya/huyani!
Fuja!

危ない！ABUNAI！
¡Cuidado! ¡Es peligroso!
Perigo!

避難してください！
Evacúe/evacuén, por favor!
Evacue, por favor!

B5 地震時の対応 Terremoto Terremoto

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

地震が起きたとき
En caso de terremoto
En caso de terremoto

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~)
→靴かスリッパをはく。玄関を開けて出口を確認する。災害情報を得る。→家族の安全確認(伝言ダイヤルの活用)

① En el caso de un terremoto fuerte (primeros 2 min.)
→Escóndase debajo de una mesa, etc., y proteja su cabeza. Alejese de muebles y cristales.
② Una vez el temblor ha parado (los 2 primeros min.)
→Póngase algún tipo de calzado. Abra la puerta principal. Obtenga información sobre desastres. →Confirme que su familia esté a salvo (utilice el "Servicio de mensajes telefónicos en caso de desastres").

① Em caso de um grande terremoto (primeiros 2 minutos)
→Escondase debaixo de uma mesa etc., e proteja a sua cabeça. Fique longe de móveis e vidros.
② Após o tremor ter diminuído (após os primeiros 2 minutos)
→Calce sapatos ou outro tipo de calçado. Certifique-se de que você consiga escapar pela porta da frente. Obtenha informações relevantes sobre o desastre. →Confirme o bem-estar dos membros da família (use o "Serviço de mensagens emergenciais em caso de desastre")

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 sempre consigo.
Pode salvar a sua vida.

東京都生活文化局 2026年2月

Oficina de Ciudadanos y Cultura, Gobierno Metropolitano de Tokio Febrero de 2026

Secretaria Civil e Cultural de Tóquio Fevereiro de 2026

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙でリサイクルできます。

印刷物規格表第4類
印刷番号(7) 37

B1 事故・盗難 Accidente/robo Acidente/roubo

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

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

Por favor, llame a la policía.
Por favor, chame a polícia.

Hay una persona herida.
Alguém está ferido.

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

¿Dónde está la estación de policía más cercana (koban)?
Onde fica o posto policial (koban) mais próximo?

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

Me han robado xxxx.
Eu perdi o(a) meu(minha) xxxx.

B1 事故・盗難 Accidente/robo Acidente/roubo

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

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

Por favor, llame a la policía.
Por favor, chame a polícia.

Hay una persona herida.
Alguém está ferido.

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

¿Dónde está la estación de policía más cercana (koban)?
Onde fica o posto policial (koban) mais próximo?

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

Me han robado xxxx.
Eu perdi o(a) meu(minha) xxxx.

B2 火事 Incendio Incêndio

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

Hay un incendio.
Há um incêndio.

xxx se está quemando.
xxx está pegando fogo.

Hay xxx personas dentro.
Há xxx pessoas lá dentro.

【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。

【Cómo protegerse】
• Huya por los niveles bajos del piso, ya que el fuego y las llamas ascienden.
• Cubra su boca y nariz con un paño mojado para evitar inhalar el humo, Agachese.
• No utilice ascensores.

【Manter-se em segurança】
• Fumaça e chamas sobem, então, fuja para um nível inferior.
• Cubra a sua boca e o seu nariz com um pano úmido para evitar inalação de fumaça e mantenha-se abaixado(a).
• Não use elevadores.