

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

บัตรช่วยเหลือน

สำหรับชาวต่างชาติ

กรุณานำมาใช้ในตอนที่เกิดปัญหา

नेपाली

विदेशी नागरिकहरूका लागि

हेल्प कार्ड

समस्या परेको बेलामा प्रयोग गर्नु।

A1 プロフィール①
ประวัติโดยย่อ① โฟไอร์แลนด์①

A2 プロフィール②
ประวัติโดยย่อ② โฟไอร์แลนด์②

A3 緊急時連絡先
กรณีฉุกเฉินติดต่อ आपतकालीन सम्पर्क

A4 病院内
แนะนำโรงพยาบาล अस्पतालको जानकारी

A5 けが・病気(会話)
บาดเจ็บ ป่วย (สนทนา) ชोट-พटक/บิรามี่ (ศุภราคนานี)

A6 病院(会話)
โรงพยาบาล (สนทนา) अस्पताल (ศุภราคนานี)

A7 症状を伝える
อาการ(ป่วย) लक्षण व्यक्त गर्ने

A8 外国人相談窓口
บริการให้คำปรึกษาชาวต่างชาติ विदेशी परामर्श केंद्र

A1 プロフィール① ประวัติโดยย่อ① โฟไอร์แลนด์①

日本語と母国語で記入 หรือกรอกเป็นภาษาญี่ปุ่นและภาษาแม่(ภาษาไทย)
नेपाली र जापानी भाषामा लेख्नुहोस्।

フリガナ	ตัวพริวงะนะ	ฟูริกานา
氏名/性別	ชื่อ นามสกุล / เพศ	นาม/ลิดขร M / F
住所	ที่อยู่	เฮงานา
国籍・言語	สัญชาติ・ภาษา	देश/भाषा
持病・薬	โรคประจำตัว・ยา	दीर्घकालीन रोग/औषधि

A2 プロフィール② ประวัติโดยย่อ② โฟไอร์แลนด์②

日本語と母国語で記入 หรือกรอกเป็นภาษาญี่ปุ่นและภาษาแม่(ภาษาไทย)
नेपाली र जापानी भाषामा लेख्नुहोस्।

血液型	กรุ๊ปเลือด	รगत समूह	A / B / O / AB / Rh+ / Rh-
日本での連絡先	ที่ติดต่อได้ที่ประเทศญี่ปุ่น	जापानमा सम्पर्क गर्ने ठाउँ	
母国での連絡先	ที่ติดต่อได้ที่ประเทศบ้านเกิด	स्वदेशमा सम्पर्क गर्ने ठाउँ	
大使館の電話番号	เบอร์โทรศัพท์ของสถานทูต	राजदूतावासको टेलिफोन नं.	
*大使館の電話番号は以下ウェブサイトを確認できます。 *สามารถตรวจสอบเบอร์โทรศัพท์ของสถานทูตได้ที่เว็บไซต์ด้านล่าง *राजदूतावासको टेलिफोन नं. तलको होमपेजमा चेक गर्न सकिन्छ। https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html			
避難所	ที่หลบภัย	सुरक्षित स्थान	

A3 緊急時連絡先 กรณีฉุกเฉินติดต่อ आपतकालीन सम्पर्क

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

消防員 24時間
24H fire service / fire department

救急車 24時間
24H ambulance / first aid

☎119

事件・事故は警察
24時間受付・無料・複数言語対応可

警察 24時間
24H police

警察 24時間
24H police

☎110

A4 病院内 แนะนำโรงพยาบาล अस्पतालको जानकारी

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

บริการแนะนำสถานพยาบาลในกรุงโตเกียว

- โตเกียว มหานคร บริการ ปรึกษา สุขภาพ บริการ
- บริการแนะนำสถานพยาบาลในกรุงโตเกียว
- บริการแนะนำสถานพยาบาลในกรุงโตเกียว

☎ 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 (ทุกวัน) รองรับภาษาไทย/อังกฤษ/จีน/ไทย/สเปน สามารถใช้โทรศัพท์มือถือได้
विद्यमान ९ बजे देखि बन्दको ८ बजे सम्म (हरक दिन) अंग्रेजी, चिनिया, कोरियन, थाई, स्पेनिस भाषामा जानकारी, मोबाइल प्रयोग गर्न सकिने

A5 けが・病気(会話) บาดเจ็บ ป่วย (สนทนา) ชोट-พटक/บิรามี่ (ศุภราคนานี)

กรุณายื่นเครื่องหมาย ให้ผู้สนทนา
वाक्यलाई औंलाले देखाउनुहोस्।

กรุณาเรียกพยาบาลให้หน่อย
एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्।

กรุณาช่วยพาไปที่โรงพยาบาลหน่อย
अस्पतालमा लै जानुहोस्।

กรุณาช่วยติดต่อครอบครัวให้หน่อย
परिवारलाई खबर गर्नुहोस्।

ไปสบาย(ป่วย)
स्वास्थ्य खराब छ।

ได้รับบาดเจ็บ
ชोटพटक लागेको छ।

A6 病院(会話) โรงพยาบาล (สนทนา) अस्पताल (ศุภราคนานี)

กรุณายื่นเครื่องหมาย ให้ผู้สนทนา
वाक्यलाई औंलाले देखाउनुहोस्।

มีอาการป่วย
औषधिको एलर्जी छ।

อยู่ในช่วงให้นมลูก
स्तनपान गरिरहेको छु।

กำลังตั้งครรภ์
गर्भवती छु।

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

มีบัตรประกันสุขภาพ
स्वास्थ्य बीमा कार्ड छ।

มีคนที่พูดภาษาต่างประเทศได้หรือไม่
विदेशी भाषा बोल्न जान्ने मानिस छ ?

A7 症状を伝える อาการ(ป่วย) लक्षण व्यक्त गर्ने

กรุณายื่นเครื่องหมาย ให้ผู้สนทนา
वाक्यलाई औंलाले देखाउनुहोस्।

頭痛 दमको रोग	☞ >2474	มีไข้ ज्वरो आएको छ	☞ ๕๕๕๕
เอ็ดส์ एड्स	☞ ๕๕๕๕	ไอ खाँकी लागेको छ	☞ ๕๕๕๕
โรคติดต่อ मुगला रोग	☞ ๕๕๕๕	มีอาการอาเจียน फेब्रिल/माउने	☞ ๕๕๕๕
โรคตับ कलजाको रोग	☞ ๕๕๕๕	ใจสั่น मुटु दुकदुक गर्छ	☞ ๕๕๕๕
แผลในกระเพาะอาหาร अल्सर	☞ ๕๕๕๕	อาเจียน उल्टी	☞ ๕๕๕๕
โรคหัวใจ मुटुको रोग	☞ ๕๕๕๕	คลื่นไส้ वाक्काको	☞ ๕๕๕๕
ความดันโลหิตสูง उच्च रक्तचाप	☞ ๕๕๕๕	หนาวสั่น ठंडी	☞ ๕๕๕๕
เบาหวาน मधुमेह	☞ ๕๕๕๕	นอนไม่หลับ अनिद्रा	☞ ๕๕๕๕
แมลง क्यान्सर	☞ ๕๕๕๕	อ่อนเพลีย थकावट	☞ ๕๕๕๕

A8 外国人相談窓口 บริการให้คำปรึกษาชาวต่างชาติ วิदेशी परामर्श केंद्र

กรุณายื่นเครื่องหมาย ให้ผู้สนทนา
वाक्यलाई औंलाले देखाउनुहोस्।

東京都外国人相談 ให้คำปรึกษาชาวต่างชาติในกรุงโตเกียว
โตเกียว มหานคร วิदेशी परामर्श केंद्र
英語(月~金) ภาษาอังกฤษ (จันทร์-ศุกร์) อंग्रेजी (सोमबार देखि शुक्रबार) ☎03-5320-7744
中国語(火・金) ภาษาจีน (อังคาร-ศุกร์) चिनियाँ भाषा (मंगलबार र शुक्रबार) ☎03-5320-7766
韓国語(水) ภาษาเกาหลี (พุธ) कोरियन भाषा (बुधबार) ☎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。
สามารถปรึกษาคือเกี่ยวกับความเดือดร้อนในการใช้ชีวิตประจำวันหรือถามเรื่องที่เกี่ยวข้องการไป
 जीवनयापनका समस्याहरू र थाहा पाउन चाहने कुराहरू बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ।
月~金 จันทร์-ศุกร์ सोमबार देखि शुक्रबार 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 各種生活相談窓口のご案内 各種生活相談窓口のご案内
บริการให้คำปรึกษาชาวต่างชาติ วิदेशी परामर्श केंद्र
विभिन्न परामर्श केंद्रहरूको जानकारी
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/useful/guide_plain/contact/

