

さいがい  
災害ハンドブック

အန္တရာယ် လက်စွဲစာအုပ်။

ビルマ語

မြန်မာဘာသာ



Japan Association for Refugees

# にほん す がいこくじん 日本に住む外国人のみなさんに

ねん がつ にち  
2011年3月11日、

にほん とうほくちほう おお じしん お おほ  
日本の東北地方でとても大きな地震が起きました。覚えていますか。

おお つなみ いえ なが み  
大きな津波で家がたくさん流されました。テレビで見ましたか。

ひと し  
たくさんの方が死にました。とてもこわかったですね。

おお じしん お しんぱい  
あんな大きな地震が、また起きたら、たいへんです。とても心配です。

ほん  
この本（パンフレット）は、みなさんを地震や災害から守るためのものです。

か  
こんなことが書いてあります。

1. じしん さいがい じゅんび  
地震や災害のために、どんな準備をしたらいいですか。
2. じしん さいがい お  
地震や災害が起きたら、どうしますか。
3. じしん さいがい にほんご つか  
地震や災害のとき、どんな日本語を使いますか。

## 目次

だい1しょう じしん じゅんび 第1章：地震のために準備をする	3-4
だい2しょう じぶん まも 第2章：自分を守る	5-6
だい3しょう ただ しょうほう も 第3章：正しい情報を持つ	7-8
だい4しょう さいがい とき つか にほんご 第4章：災害のときによく使う日本語	9-15
だい5しょう ぼうさい 第5章：防災メモ	16-17

# ဂျပန်တွင်နေထိုင်သောနိုင်ငံခြားသားများအတွက်

၂၀၁၁ ခုနှစ် မတ်လ ၁၁ ရက်နေ့ တွင် ဂျပန်နိုင်ငံ အရှေ့ မြောက်ဒေသတွင် ကြီးမားသော ငလျင် လှုပ်ခွဲသည်ကို မှတ်မိကြပါသလား။ ဆူနာမီ ရေလှိုင်းကြီးက အိမ်များစွာကို ဝါးမြို့ သယ်ဆောင်သွားသည်ကို တယ်လီဗေးရှင်းထဲမှာ ကြည့်လိုက် ရပါသလား။ လူပေါင်း မြောက်များစွာ သေကြေပျက်စီးခဲ့ပြီး အလွန်ကြောက်ဖွယ်ကောင်းခဲ့ပါသည်။ ထိုကဲ့ သို့ သော ငလျင်လှုပ်ခွဲပါလျှင် ကြီးမားသော ဒုက္ခနှင့် ကြုံတွေ့ ကြရမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ပူပန်စရာဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ် (စာစောင်)သည် ငလျင် နှင့် ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ရေးသားထားသော အကြောင်းအရာများမှာ

- ၁။ ငလျင် (သို့) ဘေးအန္တရာယ်အတွက် မည်သို့ ပြင်ဆင်ထားသင့်သည်။
- ၂။ ငလျင် (သို့) ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံလျှင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာ။
- ၃။ ငလျင် (သို့) ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့ လျှင် အသုံးဝင်မည့် ဂျပန်စကား မလွဲအသွေ ဖတ်စေချင်ပါသည်။

## မာတိကာ

အခန်း(၁)၊	ငလျင်အတွက်ပြင်ဆင်ရမည့်အရာများ။	3 - 4
အခန်း(၂)၊	ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်ရန်။	5 - 6
အခန်း(၃)၊	တိကျမှန်ကန်သော သတင်းရရှိရန် (နားထောင်ရန်)။	7 - 8
အခန်း(၄)၊	- ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ ချိန်တွင် အသုံးကျမည့် ဂျပန်စကား	9 - 15
	- လက်ညှိုးညွှန်၍ ပြောရန်စကား	
	- လက်တွေ့ အသုံးပြုသော စကားလုံးစာရင်း	
	- မြင်တွေ့ ရမည့်ဆိုင်ပုဒ်များ	
အခန်း(၅)၊	ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ရန်အသုံးဝင်မည့် မှတ်စု။	16-17

だい1しやう じしん じゆんび  
**第1章：地震のために準備をする**

おおきなじしんが起こつたときは、すぐに必要なものを持ち出せるよう、リュックサック（肩にかけるかばん）にまとめます。スーツケース（手でもつ旅行かばん）は使わないでください。地震から、数日間（4日から5日間ぐらい）は食べものや飲み水が届かないかもしれません。

●逃げる時にもっていくもの（リュックに入れてください）

男性15KG、女性10KGくらいにまとめる。

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 食べもの（缶づめやビケットなど）</li> <li><input type="checkbox"/> 飲み水（ペットボトル1、2本）</li> <li><input type="checkbox"/> 服・下着（2、3日間使える数）</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯（手で持つ電灯）</li> <li><input type="checkbox"/> 電池で聞けるラジオと電池</li> <li><input type="checkbox"/> お金・大切なもの</li> <li><input type="checkbox"/> いつも飲んでる薬・よく使う薬品（ばんそうこう、消毒液、包帯など）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> パスポート（コピーでもいいです）</li> <li><input type="checkbox"/> 在留カード（コピーでもいいです）</li> <li><input type="checkbox"/> 健康保険証</li> <li><input type="checkbox"/> ぼうし・ヘルメット</li> <li><input type="checkbox"/> ホイッスル（助けてほしいとき、知らせる笛）</li> <li><input type="checkbox"/> ライター・マッチ（火をつける道具）</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品、携帯用ビデ</li> <li><input type="checkbox"/> おむつ・粉ミルク</li> <li>（水がなくてもきれいにできるもの）</li> <li>そのほか、あなたが毎日使うもの。</li> </ul>
---	---

●家にいつも準備しておくもの

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 飲み水（一人一日3ℓ）</li> <li><input type="checkbox"/> 毛布（タオル・寝袋）</li> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 食べもの（レトルト・缶づめなど）</li> <li><input type="checkbox"/> トイレtpーパー</li> <li><input type="checkbox"/> ろうそく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 新聞紙（ふるい新聞）</li> <li><input type="checkbox"/> わりばし・紙の皿・紙コップ</li> <li><input type="checkbox"/> ゴミの袋</li> </ul>
---	---	--



## အခန်း (၁) ငလျင်အတွက်ပြင်ဆင်ရန်

ကြီးမားသောငလျင် လှုပ်သောအခါတွင် လိုအပ်သောအရာများကို ချက်ချင်း သယ်ဆောင်နိုင်ရန် ကျောပိုးအိတ် (ပုခုံးလွယ်အိတ်) တွင် အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားပါ ခရီးဆောင်သေတ္တာ (လက်ဖြင့်သယ်ဆောင်သော) ကို အသုံးမပြုပါနှင့် ။

ငလျင်လှုပ်ပြီး ရက်အနည်းငယ် (၄-ရက်မှ ၅-ရက်အတွင်း) တွင် သောက်ရေနှင့် အစားအစာ လက်ဝယ်မရောက်နိုင်သောအခြေအနေမျိုး ဖြစ်တတ်သည်။

### ●အန္တရာယ်ရှောင်စဉ် သယ်ဆောင်ရမည့် အရာများ

သယ်ဆောင်ရမည့်ပစ္စည်း ။ ။ အမျိုးသား ၁၅-ကီလို ၊ အမျိုးသမီး ၁၀-ကီလို

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> အစားအစာ</li> <li><input type="checkbox"/> သောက်ရေ (ရေသန့် ဘူး ၁၂ ဗူး)</li> <li><input type="checkbox"/> အဝတ်အစား၊ အတွင်းခံ ၂၃ ရက်စာ</li> <li><input type="checkbox"/> မျက်နှာသုတ်ပုဝါ</li> <li><input type="checkbox"/> ပလပ်စတစ်အိတ်</li> <li><input type="checkbox"/> လက်နှိပ်ဓာတ်မီး</li> <li><input type="checkbox"/> ဓာတ်ခဲဖြင့် ဖွင့်ရသော ရေဒီယို နှင့် ဓာတ်ခဲ</li> <li><input type="checkbox"/> ပိုက်ဆံ၊ အရေးကြီးသောအရာများ</li> <li><input type="checkbox"/> အမြဲသောက်နေသော ဆေးဝါး၊ အသုံးများသော ဆေးပစ္စည်း (ပတ်တီး၊ ပိုးသတ်ဆေး အစရှိသည်များ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ပတ်စပို့ (ခရီးသွားလက်မှတ်) (သို့) ကော်ပီ</li> <li><input type="checkbox"/> ဇိုင်းလျူးကဒ် (သို့) ကော်ပီ</li> <li><input type="checkbox"/> ကျန်းမာရေး အာမခံကဒ်</li> <li><input type="checkbox"/> ဦးထုတ်၊ ဦးထုတ်အမာ</li> <li><input type="checkbox"/> ဝီစီ</li> <li><input type="checkbox"/> မီးခြစ် (မီးမွှေးရန်လိုအပ်သော အရာ)</li> <li><input type="checkbox"/> အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်း (ရေမရလျှင် အသုံးပြုနိုင်သော သယ်ဆောင်နိုင်သော သန့်စင် ပစ္စည်း)</li> <li><input type="checkbox"/> စက္ကူအနီး၊ နို့ မှုန့်</li> </ul> <p>ထို့အပြင် သင် နေ့စဉ် အသုံးပြုသော အရာ</p>
---	--

### ●အိမ်တွင် အမြဲအသင့်ဆောင်ထားရမည့် အရာ

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> သောက်ရေ (လူတစ်ဦးလျှင် တရက် ၃ လီတာ)</li> <li><input type="checkbox"/> စောင် (မျက်နှာသုတ်ပုဝါ၊ အိပ်ယာလိပ်)</li> <li><input type="checkbox"/> မျက်နှာဖုံး</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> စားစရာ (သံဗူး၊ အသင့်စားနိုင်သော အစားအစာ)</li> <li><input type="checkbox"/> အိမ်သာသုံး စက္ကူ</li> <li><input type="checkbox"/> ဖယောင်းတိုင်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> သတင်းစာ စက္ကူ (ဟောင်း)</li> <li><input type="checkbox"/> တခါသုံးတူ၊ စက္ကူပန်ကန်၊ စက္ကူရေခွက်</li> <li><input type="checkbox"/> အမှိုက်အိတ်</li> </ul>
---	---	---



だい2しょう じぶん まもる  
第2章：自分を守る

じしん お 起きたら、まず自分の体を守りましょう。

●家にいるとき・・・

 <p>テーブルや机の下に入ってください。家具や電気から遠いところにいてください。</p>	 <p>地震の揺れがとまったら、火を消してください。</p>
 <p>ドアをあけて、出口を作ってください。すぐに外に出ないで、まわりをよく見てください。</p>	 <p>靴をはいて、帽子やクッションを頭のにのせて逃げてください。 非常袋（3-4 ページ）を持ってください。 エレベーターは使わないで階段で逃げてください。</p>

●外にいるとき・・・

 <p>車に乗っているとき 道の左に車を止めて、エンジンを止めてください。車から出るときは、キーを車の中に置いてください。ドアのかぎは、しないでください。</p>	 <p>電車・地下鉄・バスの中 すぐに降りないでください。 運転手の話聞いてください。</p>	 <p>エレベーターの中にいるとき ボタンをぜんぶ押してください。 ドアが開いたら、すぐに降りてください。 非常用連絡ボタンを押してください。</p>
 <p>海や川にいるとき すぐに逃げてください。津波がくるかもしれません。海から遠いところ、高いところに逃げてください。</p>	 <p>スーパーやデパートにいるとき 上からものが落ちてきたり、ガラスが割れたりします。気をつけてください。 店員（店の人）の話聞いて、逃げてください。</p>	 <p>学校や会社にいるとき 会社の人や学校の先生の話聞いて逃げてください。 みんなと一緒に逃げましょう。</p>

（イラスト提供：公益財団法人 京都府国際センター 外国人のための防災ガイドブック、東京都生活文化局 地震発生そのとき）

# အခန်း(၂) မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်

## ငလျင်လှုပ်စဉ် ဦးစွာ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ

### ●အိမ်ထဲတွင်ရှိနေစဉ် . . .

 <p>စာပွဲအောက်သို့ ဝင်ပါ။ အိမ်ထောင် ပရိဘောဂ နှင့် လှုပ်စစ်လှိုင်း၊ ပစ္စည်းများ မှ ဝေးသောနေရာတွင် နေပါ။</p>	 <p>ငလျင် အလှုပ် ရပ်သောအခါ တွင် မီးဖိုမီးကို သတ်ပါ။</p>
 <p>တံခါးမကို ဖွင့်၍ထွက်ပေါက်ကို ပြင်ဆင်ပါ။ ဖွင့်၍ထွက်ပေါက်ကို ချက်ခြင်းအပြင်သို့ မထွက်ပဲ ဝန်းကျင်ကို သေချာ စွာကြည့်ပါ။</p>	 <p>ဖိနပ်စီးပါ။ ဦးထုတ် (သို့) ကျရှင်အား ခေါင်းပေါ်တင်၍ ထွက်ပြေးပါ။ အရေးပေါ်အိတ် (စာမျက်နှာ ၇-၈) ကို သယ်ဆောင်ပါ။ ဓါတ်လှေကား ကို မသုံးပဲ လှေကား ကို အသုံး ပြုပါ။</p>

### ●အပြင်တွင်ရှိနေစဉ် . . .

<p>ယာဉ်မောင်းစဉ်ဖြစ်ပါက လမ်း၏ဘယ်အစွန် တွင်ကားရပ်၍ စက် သတ်ပါ။ ကားပေါ်မှ ဆင်းသောအခါတွင် ကားသော့ကို ကား ထဲတွင်ထားခဲ့ပါ။ ကားတံခါးကို သော့ မခတ်ပါနှင့်။</p> 	<p>ရထား၊ မြေအောက် ရထား၊ ဘတ်စကား ထဲတွင် ရှိပါက ချက်ခြင်း မဆင်းပဲ ယာဉ်မောင်းသူ၏ ပြောစကားကို နား ထောင်ပါ။</p> 	<p>ဓါတ်လှေကားထဲ တွင် ရှိသောအခါ ခလုပ်အားလုံး ကို နှိပ်ပါ။ တံခါးပွင့် သွားသောအခါ အပြင်သို့ ချက်ခြင်း ထွက်ပါ။ အရေးပေါ် ခလုပ်ကို နှိပ်ပါ။</p> 
<p>ပင်လယ်၊မြစ်၊ချောင်း များတွင် ရှိသောအခါ ချက်ခြင်းရှောင်ရှားပါ။ ဆူနာမီ ရိုက်ပုတ်ခြင်းခံ ရနိုင်ဖွယ်ရှိသောကြောင့် ပင်လယ်မှ ဝေးသော၊ မြင့်သော အရပ်သို့ ထွက်ပြေးပါ။</p> 	<p>ဈေးဆိုင်၊ ကုန်တိုက် များတွင်ရှိသောအခါ အပေါ်မှ ပစ္စည်းများ ပြုတ်ကျလာခြင်း၊ မှန်ကွဲခြင်းများ ဖြစ်တတ်သောကြောင့် သတိထားစေချင်သည်။ (ဆိုင်ဝန်ထမ်း) များ၏ အတိုင် ရှောင်ရှားပါ။</p> 	<p>ကျောင်း၊ အလုပ်တွင်ရှိသောအခါ အလုပ် နှင့် ကျောင်းဆရာများ၏ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း ရှောင်ရှားပါ။ အားလုံး အတူတကွ ရှောင်ပြေးကြပါ။</p> 

(イラスト提供：公益財団法人 京都府国際センター 外国人のための防災ガイドブック、東京都生活文化局 地震発生そのとき)

### 第3章：正しい情報を持つ

地震の時は、デマ（うその話）を聞くことがあります。

下の情報から、正しい情報を得てください。

スピーカー（放送をする機械）をつけた車がアナウンスしていることがあります。

それをちゃんと聞いてください。

何を言っているかわからないときは、近所の人に聞いてください。

家の近くの掲示板（お知らせの紙が貼ってあります）にも情報があります。見てください。



#### 1：役立つホームページ

災害に関するいろいろな情報を、色々な外国語で教えてください。

- 地震発生時緊急マニュアル <http://nip0.wordpress.com/>（30の国の言葉）
- 災害時の外国人支援マニュアル <http://www.tokyo-icc.jp/information/howto.html>  
日本語、英語、中国語、韓国語、タガログ語
- 外国人住民災害支援情報 <http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/mesbasic.html>  
英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、タイ語、スペイン語、タガログ語、インドネシア語、ベトナム語

#### 2：インターネット放送

- NHK Live TV News <http://www.ustream.tv/channel/nhk-world-tv>（英語）
- NHK Newsweb <http://www3.nhk.or.jp/news/easy>（やさしい日本語）
- NHK Radio News <http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/index.html>
- Jibtv（Japan Live Stream TV）：<http://www.jibtv.com/?n=1>（英語）

#### 3：ビザや帰国のことなど

- 入国管理局ホームページ：<http://www.immi-moj.go.jp/>（英語・中国語・韓国語・スペイン語、他）
- 大使館のリスト：<http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/>

#### 4：人を探しているとき

- Google Person Finder（グーグルパーソンファインダー）<http://google.org/personfinder/japan>

家族や友達を探しているとき、あなたがだいじょうぶなことを家族や友達に伝えたいときに使います。

（英語・中国語・韓国語・フィリピン語・タイ語・ポルトガル語など、10か国語に対応）

#### 5：TwitterやFacebook



NHK\_NEWS

NHKのニュースを見ることができます（日本語）

TEPCO\_English

東京電力（電気の会社）の情報を見ることができます。（英語）



Earthquake updates for Foreigners in Japan

<https://www.facebook.com/earthquakeinfo.foreigner>

## အခန်း (၃) မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်ကို ရယူခြင်း

- ငလျင်လှုပ်သောအခါ ကောလဟာလများစွာကြားနိုင်ပါသည်။ အောက်ပါနေရာများမှ မှန်ကန်သောသတင်း အချက် အလက်ကို ရယူပါ။
- စပီကာ တပ်ဆင်ထားသောမော်တော်ကားမှ ကြေညာသောအခါရှိတတ်သည်။ သေချာစွာနားထောင်ပါ။ ကြေညာခြင်းကို နားမလည်သော အခါ အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိသောသူအား မေးမြန်းပါ။
  - အိမ်အနီးတွင်ရှိသော ကြော်ညာသင်ပုန်း (အသိပေး အကြောင်းကြားစာရွက်ကပ်ထားသည်။)တွင် လည်း သတင်းအချက်အလက်ရှိတတ် သောကြောင့် ဖတ်ကြည့်ပါ။

### ၁ : အသုံးပြုသော ဟုမ်းပေ့ချ (Home page)

- ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်သောသတင်းကို နိုင်ငံခြား ဘာသာအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြောကြားပေးသည်။
- ငလျင်လှုပ်သောအခါ အရေးပေါ်manul(နိုင်ငံ ၃၀-ကျော်ဘာသာစကား : <http://nip0.wordpress.com/>)
  - တိုကျိုမြို့၊ တော်၏ နိုင်ငံတကာဆက်သွယ်ရေး ကော်မီတီ(ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြိုချိန်နိုင်ငံခြားသားများအား ကူညီထောက်ပံ့မှု manul (ဂျပန်၊ အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ တာဂါလို့ ) : <http://www.tokyo-icc.jp/information/howto.html>
  - GLAIRနိုင်ငံခြားသား နေထိုင်သူများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကူညီထောက်ပံ့ခြင်းအချက် အလက် (အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ပေါ်တူဂီ၊ စပိန်၊တာဂါလို့၊အင်းဒိုနီးရှား၊ ဗီယက်နမ်) <http://www.clair.or.jp/tabunka/shinsai/mesbasic.html>

### ၂ : အင်တာနက်သတင်း

- NHK Live TV News (အင်္ဂလိပ်) : <http://www.ustream.tv/channel/nhk-world-tv>
- NHK Newsweb လွယ်ကူသော ဂျပန်ဘာသာသတင်း : <http://www3.nhk.or.jp/news/easy>
- NHK Radio News (၁၈ နိုင်ငံဘာသာသတင်း) : <http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/english/radio/program/index.html>
- Jibtv (Japan Live Stream TV) (အင်္ဂလိပ်) : <http://www.jibtv.com/?n=1>

### ၃ : ဗီဇာ နှင့် မိမိနိုင်ငံသို့ ပြန်ရန် စသည်များ

- လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာန ဟုမ်းပေ့ချ(Home page) : <http://www.immi-moj.go.jp/> (အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီ)
- သံရုံးများစာရင်း : <http://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy/>

### ၅ : လူပျောက်ရှာခြင်း

- Google Person Finder (ဂူဂဲလ် လူပျောက်ရှာ) <http://google.org/personfinder/japan>  
မိသားစု အသိမိတ်ဆွေကို ရှာဖွေသောအခါနှင့် မိမိဘေးရန်ကင်းရှင်းကြောင်း မိသားစု နှင့် အသိမိတ်ဆွေများကို အသိပေးချင်သော အခါတွင် အသုံးပြုသည်။ (အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ ယိုဒယား၊ ပေါ်တူဂီ အပါအဝင် ၁၀-နိုင်ငံဘာသာ အသုံးပြုနိုင်သည်။)

### ၆ : Twitter နှင့် Facebook



- NHK\_NEWS NHKသတင်းကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။ (ဂျပန်ဘာသာ)
- TEPCO\_English တိုကျိုလျှပ်စစ် (လျှပ်စစ်ဓါတ်အားပေးကုမ္ပဏီ) ၏သတင်းကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့်သိနိုင်သည်။ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)



- Earthquake update for Foreigners in Japan (နိုင်ငံခြားသားများ အတွက် သတင်း) : <http://www.facebook.com/earthquakeinfo.foreigner>

အခန်း (၄) ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့စဉ် အသုံးများသော ဂျပန်စကား

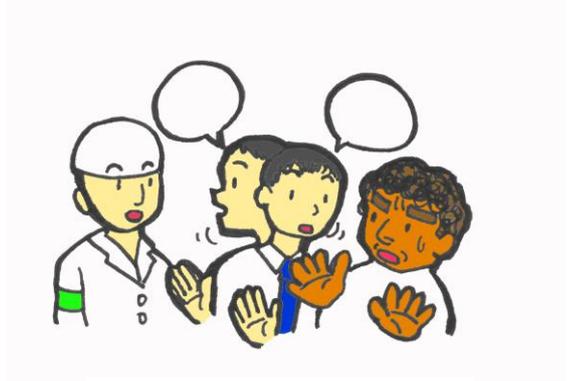
ゆび かいわ  
**指さし会話**

လက်ညှိုးထိုး၍ ပြောလို ရသောစကား

「〇〇ごを、はなせるひとは いますか？」

「〇〇 ဘာသာစကားပြောနိုင်တဲ့သူ ရှိပါသလား။」

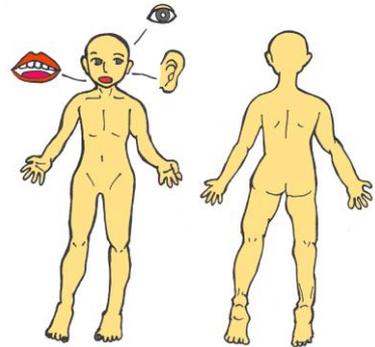
- ① 英語 (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ) :
- ② アムハラ語 (အီသီယိုးပီးယားဘာသာ) :
- ③ トルコ語 (တူရကီဘာသာ) :
- ④ ビルマ語 (မြန်မာဘာသာ) :



みぎ す ゆび  
 「(右の図を指さして) 〇〇がたいです。」

「(ညာဘက်တွင်ရှိသော ပုံကိုလက်ညှိုးထောက်၍)  
 〇〇 နေရာက နာတယ်။」

いた ゆび  
 痛いところを指さしてください⇒  
 နာကျင်တဲ့ နေရာကို လက်နဲ့ ညွှန်ပြပါ။ ⇒



「〇〇はどこですか？つれていってください」

「〇〇 ဟာဘယ်နေရာမှာ ရှိပါသလဲ၊ လမ်းပြပေးပါ။」

- ① びょういん : ဆေးရုံ
- ② しやくしよ : ရပ်ကွက်၊ မြို့နယ်ရုံး
- ③ ひなんじよ : ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း



「〇〇があるところはどこですか？」

「〇〇 ဟာ ဘယ်မှာပါသလဲ」

- ① といれ အိမ်သာ
- ② たべもの စားစရာ
- ③ のみもの သောက်စရာ





災害の時の日本語 အသုံးများသော စကားလုံးများစာရင်း

<災害の種類や被害を表す言葉 ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးအစားနှင့် ပျက်စီးမှုကို ဖော်ပြသောစကားများ>

さいがい 災害	ငလျင်၊ မုန်တိုင်း၊ ရေကြီး၊ ဆူနာမီ နှင့် ပတ်သက်သော ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု じしん・たいふう・こうずい・つなみなどによっておこる被害
しんど 震度	ငလျင်၏ ပမာဏ じしんのおおきさ
よしん 余震	ငလျင်ကြီး၏ နောက်ဆက်တွဲ ငလျင် おおきいじしんのあとにくるじしん
こうずい 洪水	မိုးသည်းထန်၍ အိမ်နှင့် လမ်းများ အထိ ရေလျှံ / ရေမြုပ်ခြင်း たくさん雨がふって、道や家に水がくること
つなみ 津波	လျင်မြန်ကြီးမားသော ရေလှိုင်းလုံး はやくて高い波
だんすい 断水	ရေမလာခြင်း / ရေပြတ်ခြင်း みずがでない
ていでん 停電	မီးမလာခြင်း / မီးပြတ်ခြင်း でんきがとまる
ぜんかい 全壊	အကုန်လုံး ပျက်စီးခြင်း すべてこわれること
はんかい 半壊	တဝက်ခန့် ပျက်စီးခြင်း はんぶんくらいこわれること

<災害の時、助けてくれる車 ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သောအခါတွင် အကူအညီပေးသော မော်တော်ယာဉ် >

きゅうきゅうしゃ 救急車	ဆေးရုံသို့၊ ဒဏ်ရာရရှိသူကို သယ်ဆောင်သောကား びょういん・けがをした人を助ける車
きゅうすいしゃ 給水車	ရေပေးဝေသောကား みずを配る車
しょうぼうしゃ 消防車	မီးသတ်ကား ひを消す車

さいがい とき こうどう  
 <災害の時の行動>

ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ >

<p>あんび かくにん                  安否を確認する</p>	<p>မိသားစု၊ အသိမိတ်ဆွေများ ဘေးကင်း/မကင်း စုံစမ်းရန်                  かぞく ともだち だいじょうぶ しらべる                  家族や友達が大丈夫か調べる</p>
<p>ゆく えふ めい                  行方不明</p>	<p>ပျောက်ဆုံးနေသောသူ                  どこにいるかわからない人</p>
<p>たきだし                  炊き出し</p>	<p>ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ ချိန်တွင် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်၍ လူအများအား ပေးဝေခြင်း                  さいがいのときに、たべものをつくって多くの人に配ること</p>
<p>けいかい                  警戒する</p>	<p>အစစအရာရာ သတိ၊ ဝီရိယ နှင့် နေခြင်း                  とても気を付ける</p>
<p>ぼうさい くんれん                  防災訓練</p>	<p>ဘေးအန္တရာယ် ကြုံချိန်တွင် အန္တရာယ် ကင်းစေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ခြင်း                  さいがいのときたすかるためのくんれん</p>

ばしょ あらわ ことば  
 <場所を表す言葉>

နေရာကိုဖော်ပြသော စကားလုံးများ >

<p>かせつ じゆうたく                  仮設住宅</p>	<p>ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် နေအိမ်ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားသူများအတွက် ဆောက်ထားသော ယာယီအိမ်ယာ                  さいがいで家をなくした人たちのためにつくられる簡単な家</p>
<p>ひなんじよ                  避難所</p>	<p>ကိုးမားသော ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် ဖွင့်လှစ်ထားသော ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း                  おおきいさいがいのとき、逃げる場所</p>
<p>きゆうご じよ                  救護所</p>	<p>ဒဏ်ရာရရှိသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်သောနေရာ                  ケガした人を手当てするところ</p>
<p>ひさいち                  被災地</p>	<p>ဘေးအန္တရာယ် ခံရသောဒေသ                  さいがいが起こった場所</p>

<その他 挨拶>

けいほう 警報	ကြီး မားသော ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြိုလတုံ့ အခါတွင် ပြုလုပ်သော သတိပေးကြော်ငြာချက်။ おお さいがいの お なが 大きな災害が起こりそうなときに流れるアナウンス
ちゅういほう 注意報	မိုးသည်ထန်ခြင်း၊ လေပြင်းတိုက်ခြင်းများကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်သောအခါတွင် ထုတ်လွှင့်သော သတိပေးကြော်ငြာချက်။ おおあめ つよいかぜ さいがいの お なが 大雨や強い風などによって災害が起こりそうなときに流れるアナウンス
きちょうひん 貴重品	အရေးကြီး (တန်ဖိုးထား) သော အရာဝတ္ထု။ たいせつ 大切なもの
こうれいしゃ 高齢者	သက်ကြီး ရွယ်အို としよ お年寄り
こくさい でんわ 国際電話	နိုင်ငံ ရပ်ခြားသို့ ဖုန်းဆက်ခြင်း がいこく でんわ 外国への電話
ライフライン	ရေ၊ မီး၊ ဓါတ်ငွေ့၊ တယ်လီဖုန်း အစရှိသည်များ でんき、ガス、みず、でんわ 電気、ガス、水、電話など
さいしやうめいしよ り災証明書	ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ ရကြောင်း ထောက်ခံစာ さいがいにあったことをしやうめい 災害にあったことを証明するもの
ひさいしや 被災者	ဘေးအန္တရာယ်ခံရသောသူ ひがい へう けた ひと 被害を受けた人
ひじょうじよく 非常食	ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံတွေ့ ချိန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသော အစားအစာ さいがいの ための じゅんび して おく た べ 物 災害のときのために準備しておく食べ物

※やさしいにほんごで、『ラジオで流れる警報と注意報』のサンプルが聞けます。

こちらから：<http://www.tcc117.org/amarqip/easy-japanese/index.html>

(出典：世界コミュニティラジオ放送連盟 日本協議会：AMARC)

※လွယ်ကူသော ဂျပန်ဘာသာဖြင့် ရေဒီယို မှ ထုတ်လွှင့်သော သတိပေးကြော်ငြာချက်များ၏ အစမ်းထုတ်လွှင့်ချက်ကို နားထောင်နိုင်သော ဆိုဒ်：<http://www.tcc117.org/amarqip/easy-japanese/index.html> (သတင်းအရင်းအမြစ်：AMARC)

たちいりきんし つうこうどめ  
立入禁止・通行止

လမ်းပိတ်ထားသည်။ ဝင်ရောက်ခွင့်မပြု။

このマークがあるところは、

はいたりとおったりすることができません。  
ဤဆိုင်းပုဒ် ရှိသော နေရာမှ ရှေ့ သို့ ဆက်သွား၍ မရပါ။



きけん いそ  
危険な家

အန္တရာယ်ရှိသော အဆောက်အဦး

この赤い札がはってある建物は、

あは  
危ないです。こわれるかもしれません。

ちか  
近づかないでください。

ဤအနီရောင် စာရွက်ကပ်ထားသော အဆောက်အဦး  
သည် ပြိုကျနိုင်သောကြောင့် အနားသို့ မကပ်ပါနှင့်။



つなみ ちゅうい  
津波に注意

ဆူနာမီ သတိပေးချက်  
このマークの近くは、

つなみ  
津波がきます。

たか  
高いところに逃げてください。

ဤဆိုင်းပုဒ် အနီးတွင် ဆူနာမီ အန္တရာယ် ရှိသည်။  
မြင့်သော အရပ်သို့ ရှောင်ပြေးကြပါ။



この水は飲めません

ဤရေသည် သောက်၍မရပါ

このマークがあるところの

水は飲むことができません。

ဤဆိုင်းပုဒ်ရှိသော နေရာမှ ရေကို မသောက်ပါနှင့်။



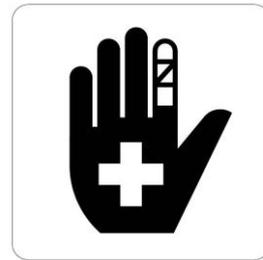
救護所

ရှေ့ဦးသူနာပြု စခန်း

このマークのところで、

ケガや病気の手当てをもらえます。

ဤဆိုင်းပုဒ်ရှိနေရာတွင် နေမကောင်း၊ ဒဏ်ရာရသူများအား ပြုစုကုသပေးသည်။



写真：日本赤十字社

多可赤十字病院ホームページより

給水

ရေပေးဝေခြင်း

このマークのところで、

水をもらうことができます。

ဤဆိုင်းပုဒ်ရှိသောနေရာတွင် ရေရရှိနိုင်ပါသည်။



第5章：防災メモ အခန်း (၅) ကာကွယ်ပြင်ဆင် မှတ်စု

<p>なまえ အမည်</p>	<p>災害が起きたとき家族が会うところ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့သောအခါ မိသားစု ဆုံရပ်</p>
<p>じゅうしょ လိပ်စာ</p>	<p>屋 (ひる) နေ့ခင်း 1 : ၁။</p>
<p>でんわ番号 ဖုန်းနံပါတ် (家 : အိမ်/携帯 : Cell hand ph)</p>	<p>2 : ၂။</p>
<p>けつえきがた 血液型 သွေးအုပ်စု A B O AB</p>	<p>3 : ၃။ 夜 (よる) ည</p>
<p>パスポートナンバー ပတ်စပို့အမှတ်</p>	<p>1 : ၁။</p>
<p>ざいりゅう 在留カード番号 ဇိုင်လျူးကဒ် အမှတ်</p>	<p>2 : ၂။</p>
<p>しゅっしんこく 出身国 နိုင်ငံရင်း</p>	<p>どうやって避難所まで行くか。 ကယ်ဆယ်ရေး စခန်းသို့ ဘယ်လို သွားမလဲ ●私と家族の避難所はここです。 ကျွန်ုပ်၏ မိသားစု ရဲ့ ကယ်ဆယ်ရေး စခန်းဟာဒီမှာပါ။</p>
<p>かいしゃ 会社や学校の連絡先 အလုပ် (သို့) ကျောင်းဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်</p> <p>なまえ 名前 အမည်</p> <p>じゅうしょ 住所 လိပ်စာ</p> <p>でんわ 電話 တယ်လီဖုန်း</p>	<p>●家からどうやっていくか အိမ်ကနေ ဘယ်လိုသွားမလဲ</p> <p>●仕事場や学校からどうやっていくか အလုပ်ခွင်မှ ဘယ်လိုသွားမလဲ • ကျောင်းကနေ ဘယ်လိုသွားမလဲ</p> <p>●そのほかの場所から ほかနေရာက ဘယ်လိုသွားမလဲ</p>
<p>にほんで頼める友達や知り合い ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အကူအညီ ပေးနိုင်သော အသိမိတ်ဆွေ</p> <p>なまえ 名前 အမည် • 電話 電話 တယ်လီဖုန်း</p>	<p>119</p> <p>救急車 လူနာတင်ကား / 消防車 မီးသတ်ကား</p> 
<p>がいこくの知り合い အခြားနိုင်ငံ ပြင်ပရှိ အသိမိတ်ဆွေ</p> <p>なまえ 名前 と 国 国 အမည် နှင့် နိုင်ငံ</p> <p>でんわ番号 電話番号 တယ်လီဖုန်း</p>	<p>110</p> <p>警察 ရဲအဖွဲ့</p> 

こま しまん はんみんしえん きょうかい れんらく  
困ったことや質問があったら、難民支援協会 (JAR) に連絡してください

အခြားအခတ်အခဲ နှင့် မေးမြန်းလိုပါက ဒုက္ခသည် ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ (JAR) သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

● 難民支援協会 (Japan Association for Refugees)

- 住所：新宿区四谷1-7-10第三鹿倉ビル6F  
(JR線四ツ谷駅または丸ノ内線四ツ谷駅から徒歩3分)
- Tel:0120-477-472 (フリーダイヤル) または 03-5379-6003
- Email:info@refugee.or.jp
- Web : www.refugee.or.jp

● NAN MIN SHI EN KYOU KAI (JAR) ဒုက္ခသည် ကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့

- လိပ်စာ။ SHINJUKU-KU, YOTSUYA 1-7-10 DAI SAN SHIKAKURA BUILDING 6F JRလှိုင်း YOTSUYA ဘူတာ (သို့) MARUNO U CHI လှိုင်း YOTSUYA ဘူတာမှ ၃- မိနစ်
- တယ်လီဖုန်းနံပါတ် : 0120-477-472 (အခမဲ့) (သို့) 03-5379-6003
- Email : info@refugee.or.jp
- Web : www.refugee.or.jp
- ရုံးချိန် : တနင်္လာနေ့ မှ သောကြာနေ့ မနက် ၁၀:၀၀ နာရီ မှ ညနေ ၁၈:၀၀ နာရီ အထိ

JAR とは？

日本に逃げてきた難民が、日本で自立した生活を送れるように助けています。

1999年から、難民への直接支援(生活と法律の支援)、日本と海外での政策提言活動・ネットワーク、広報活動の3つの活動を通して、難民を助ける活動をしてきました。

\*JARは、国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) との事業実施契約パートナーです。



ဒုက္ခသည် ကူညီစောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့ (JAR) ၏ လှုပ်ရှားမှုများ

JAR သည် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်လာသော ဒုက္ခသည်များ က ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ် ရပ်နိုင်စေရန် အကူအညီပေးလျက်ရှိသည်။ ၁၉၉၉-ခုနှစ် မှ စတင်၍ ဒုက္ခသည်များသို့ တိုက်ရိုက် အကူအညီ (စားဝတ် နေရေး နှင့် ဥပဒေ ရေးရာ)၊ ဂျပန်နိုင်ငံ နှင့် နိုင်ငံခြားတွင် ပေါ်လစီ အား ထုတ်ဖော်ပြောကြားခြင်း၊ ကွန်ယက်၊ ကြော်ညာခြင်း အစရှိသော လှုပ်ရှားမှု ၃-ခု အားဖြင့် ဒုက္ခသည် ကူညီစောင့်မသော လှုပ်ရှားမှုကို လုပ်ကိုင်လျက်ရှိပါသည်။

JAR သည် ကုလသမဂ္ဂ ဒုက္ခသည်ဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံး (UNHCR) နှင့် လက်တွဲ၍ လုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်ရန် စာချုပ် ချုပ်ဆိုထားသည်။

JAR နှင့် ပတ်သက်၍ ထပ်မံ သိရှိလိုပါက အင်တာနက် ဝက်(ဘ)ဆိုဒ်တွင် ရှာကြည့်နိုင်ပါသည်။

[www.refugee.or.jp](http://www.refugee.or.jp) (ဂျပန်ဘာသာ) [www.refugee.or.jp/en](http://www.refugee.or.jp/en) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

Facebook : [www.facebook.com/ja4refugees](https://www.facebook.com/ja4refugees) Twitter : [twitter.com/ja4refugees](https://twitter.com/ja4refugees)

メモ

<参考文献>

- 公益財団法人 京都府国際センター「外国人のための防災ハンドブック」
- 財団法人自治体国際化協会（CLAIR）外国人住民災害情報  
「地震や災害時の基礎知識」
- 東京都国際交流委員会 「災害時の外国人支援 Q&A マニュアル」
- 新潟県国際課新潟県防災パンフレット  
「地震の時にあなたと家族を守るために」
- 認定 NPO 法人難民支援協会「日本に住むあなたのための災害の時、役立つ本」

災害ハンドブック （やさしい日本語・ビルマ語）

2013年1月発行

編集・発行：認定NPO法人難民支援協会

監修：石井宏明（認定NPO法人難民支援協会常任理事・防災士）

渡辺日出夫（特定非営利活動法人ADRAJapan国内事業担当・防災士）

イラスト提供：周香織

※このハンドブックは、『平成 24 年度 東京都在住外国人支援事業助成』対象事業の一環として作成されました。また、作成にあたっては、難民支援協会発行「日本に住むあなたのための 災害の時、役立つ本」を活用させていただきました。