

が い こ く じ ん

外国人のための

ぼう さい

防災

ガイドブック

Disaster Prevention Guidebook for Foreigners

Buku Panduan Pencegahan Bencana untuk Orang Asing

Gabay sa pag-iwas sa kalamidad para sa mga dayuhan.

คู่มือป้องกันภัยพิบัติสำหรับชาวต่างชาติ

Sách hướng dẫn phòng chống thiên tai

cho người nước ngoài

にほんご  
日本語

えいご  
英語  
English

いんどねしあご  
インドネシア語  
Bahasa Indonesia

たがろくご  
タガログ語  
Tagalog

たいご  
タイ語  
ภาษาไทย

べとなむご  
ベトナム語  
Tiếng Việt

いしかわけん こうえきざいだん ほうじん いしかわけん こくさいこうりゅうきょうかい  
石川県・公益財団法人石川県国際交流協会

Ishikawa Prefectural Government - Ishikawa Foundation for International Exchange / Prefektur Ishikawa. Yayasan Pertukaran Internasional Prefektur Ishikawa  
Prepektura ng Ishikawa · Asusasyon ng Pampublikong Interes sa Pangkalahatang Pundasyon ng Internasyonal na Palitan ng Ishikawa.

มูลนิธิอิชิคาวะเพื่อการแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศ จังหวัดอิชิคาวะ / Hiệp hội giao lưu quốc tế tỉnh Ishikawa/tỉnh Ishikawa

# 地震

Earthquake

Gempa Bumi Lindol

แผ่นดินไหว Động đất

地面が揺れます。

Tremors in the ground.

Permukaan tanah bergetar Pagnginig ng lupa.

แผ่นดินเกิดการสั่นสะเทือน Mặt đất rung chuyển.

## 地震が起こると

When an earthquake strikes

Kapag may naganap na Lindol.

家が崩れることがあります。

Houses may be damaged.

Rumah bisa runtuh.

Maaaring gumuho ang bahay.

บ้านอาจพังเสียหายได้

Nhà có thể bị đổ.

道路が通れなくなり、  
電車、バスが動かなくなります。

Roads may be blocked.

Trains and buses may be out of service.

Jalan mungkin tidak bisa dilewati

Kereta dan bus mungkin tidak beroperasi.

Ang kalsada ay maaaring hindi madaanan,  
hihinto sa paggana ang mga tren at bus.

ถนนไม่สามารถสัญจรผ่านไป  
รถไฟ รถประจำทางไม่วิ่ง

Đường không đi lại được,

Tàu điện, xe buýt không chạy được.

Saat terjadi gempa bumi

เวลาเกิดแผ่นดินไหว

Khi động đất xảy ra thì

ガス、水道、電気が使用できなくなり、  
電話もつながりにくくなります。

Gas, water and electricity may be out of order. Phone lines may be down.

Gas, air, dan listrik mungkin tidak bisa digunakan  
Telepon juga susah untuk terhubung.

Maaaring hindi magagamit ang gas, tubig, at kuryente,  
mahirap kumonekta sa telepono.

ไม่สามารถใช้แก๊ส น้ำประปา ไฟฟ้าได้ โทรศัพท์โทรติดยาก

Gas, nước, điện bị mất, Điện thoại cũng khó kết nối.

火事、余震、津波、土砂災害に注意します。

Beware of fires, aftershocks, tsunamis (tidal waves) and landslides.

Hati-hati dengan adanya kebakaran, gempa susulan, tsunami,  
dan tanah longsor.

Mag-ingat sa mga sunog, aftershocks, tsunami,  
at pagguho ng lupa.

ระวังไฟไหม้ อาฟเตอร์ช็อก สึนามิ ดินถล่ม

Chú ý hỏa hoạn, dư chấn, sóng thần và sạt lở đất đá.

## 家にいるとき

If you are at home

Kapag nasa loob ng bahay.

Jika Anda sedang di rumah

หากอยู่บ้าน

Nếu bạn đang ở nhà

1 まず、自分を守ろう。

First, ensure your own safety.

ให้รักษาความปลอดภัยของตนเองก่อน

机やテーブルの下に隠れます。

Take cover under a table or a desk.

Sembunyi di bawah meja.

Magtago sa ilalim ng mesa.

หลบใต้โต๊ะ

Chui xuống gầm bàn.

Pertama, lindungi diri sendiri

Unahing protektahan mo ang sarili mo.

Đầu tiên hãy tự bảo vệ bản thân mình.

あわてて外へ行かないでください。

Do not rush outside.

Jangan terburu-buru keluar rumah.

Huwag magmadaling lumabas.

อย่าพลัฟลามรีบออกไปข้างนอก

Không vội vàng lao ra ngoài.



**2** 地震がとまったら火を消します。出口を確保します。

- Turn off the gas once the tremor stops. Secure a way out for yourself.
- Matikan api setelah gempa berhenti. Amankan jalan keluar.
- Patayin ang apoy kapag tumigil ang lindol. I-secure ang iyong paglabas.
- หลังแผ่นดินไหวหยุด ให้ปิดแก๊สแล้วหาทางออก ■ Nếu động đất ngừng, hãy tắt lửa và tìm cửa thoát hiểm.

**3** 逃げるときのポイント

- Things to remember when you evacuate ■ Poin penting saat evakuasi. ■ Punto ng pagtakas.
- ข้อควรคำนึงเวลาหนี ■ Một số điểm lưu ý khi thoát hiểm

逃げるときは走らず、荷物は少なくします。

Do not run when you evacuate, and take only what you need with you.

Saat evakuasi, jangan lari, bawa barang seminimal mungkin,

Kapag tumakas, huwag tumakbo at mag-empake lang ng kaunti.

เวลาหนีให้เอาของติดตัวไปเท่าที่จำเป็นและไม่รีบ

Không chạy, chỉ mang theo đồ thực sự cần thiết.

周りに気を付けて、塀、崖、川に

近づかないようにしましょう。

Be aware of the surroundings. Keep away from stone walls, cliffs and rivers.

Hati-hati dengan keadaan sekitar, jangan mendekati selokan, tebing, dan sungai.

Mag-ingat at lumayo sa mga malapit sa pader, bangin at ilog.

ระวังภัยจากรอบตัว ไม่เข้าใกล้รั้วกำแพง หน้าผา และแม่น้ำ

Chú ý xung quanh, không lại gần tường, vách đá, sông ngòi.

そと 外にいるとき

If you are outside

Jika Anda sedang di luar rumah.

Kapag nasa labas

หากอยู่ข้างนอก

Nếu bạn đang ở ngoài

**1** 商店街・ビルの近く

- In a shopping or business district ■ Di kawasan perbelanjaan atau gedung.
- Malapit sa mga shopping street at gusali.
- ใกล้กับย่านร้านค้า อาคาร ■ Ở gần các khu mua sắm và tòa nhà



看板や割れた窓ガラスが落ちてきます。カバンなどで頭を守って建物から離れましょう。

Watch out for falling objects such as sign boards and glass from windows. Protect your head with a bag or something firm and get away from buildings.

Papan baliho dan pecahan kaca jendela akan berjatuhan. Lindungi kepala dengan tas atau lainnya serta jauhi bangunan.

Maaaring malaglag ang mga billboard at sirang salamin sa bintana.

Protektahan ang iyong ulo gamit ang isang bag at lumayo sa mga gusali.

ป้ายหรือกระจกที่แตกอาจร่วงตกลงมา ให้เอากระเป๋ายกขึ้นกั้นศีรษะและออกห่างจากตัวอาคาร

Chú ý quan sát mảnh vỡ rơi xuống của biển quảng cáo và kính cửa sổ bị vỡ.

Hãy bảo vệ đầu của bạn bằng một chiếc túi và tránh xa các tòa nhà

**2** 住宅地

- In a residential area ■ Di area pemukiman ■ Mga lugar ng tirahan ■ ย่านที่พักอาศัย ■ Ở trong khu dân cư

狭い道では瓦が落ちます。

塀が倒れるので危険です。

Roof tiles may fall into narrow alleys. Bricks and stone walls may also fall over.

Di jalan sempit, genteng mungkin berjatuhan. Pagar bertumbangan, dinding batu beruntuhan sangat bahaya

Maaaring mahulog ang mga tile sa makipot na kalsada. Delikado kapag nahuhulog ang mga bakod.

ตามถนนแคบๆ มีกระเบื้องตกลงมา รั้วกำแพงทลายลงมา อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

Gạch, ngói có thể rơi trong các con hẻm nhỏ.

Tường, hàng rào cũng có thể bị đổ nên rất nguy hiểm.

切れたりぶら下がっている電線に

触らないでください。

Beware and do not touch any broken power lines.

Jangan menyentuh kabel yang rusak atau bergelantungan

Mangyaring huwag hawakan ang mga sira o nakalawit na mga wire.

ไม่สัมผัสสายไฟขาดหรือสายไฟที่ห้อยลงมา

Không chạm vào dây điện bị đứt hoặc treo lủng lẳng.

### 3 自動車じ どう しゃ うん てん ちゆうの運転中

- Driving Saat Anda sedang mengendarai mobil. Habang nagmamaneho ng sasakyan.
- หากกำลังขับรถยนต์ Đang lái xe

道路どうろ ひだりがわ よ かぎの左側に寄せて、鍵をつけたままにしておきます。

Pull over to the left side of the road and leave the key in the ignition before leaving your car.

Menepilah ke sisi kiri jalan, tinggalkan mobil dengan kunci tetap tertancap.

Huminto sa kaliwang bahagi ng kalsada at iwanan ang sasakyan na naka-lock.

จอดรถชิดฝั่งซ้ายของถนนและเสียบกุญแจรถทิ้งไว้

Táp xe vào lề trái đường và để nguyên khóa trong xe.



### 4 エレベーター

- Inside an elevator Saat di dalam elevator. Elevator ลิฟต์ Đang trong thang máy

全部ぜんぶのボタンを押して、止まったらすぐに降りてください。

Push all buttons and get out of the elevator immediately once it has stopped.

Tekan semua tombol, segera turun setelah berhenti.

Pindutin ang lahat ng mga pindutan at bumaba sa sandaling huminto ito.

กดทุกปุ่ม หลังลิฟต์หยุด ให้ออกจากลิฟต์ทันที

Nhấn tất cả các nút và ra khỏi thang máy ngay khi nó dừng lại.

ドアあが開ひかなかひじょうようよったら、「非常用呼び出しボタン」を押して外おの人そとと連絡ひと れんらくを取とります。

If the door does not open, push the emergency button and call for help.

Jika pintu tidak terbuka, tekan tombol panggilan darurat untuk menghubungi orang di luar.

Kung hindi bumukas ang pinto, pindutin ang "emergency call button" para makipag-ugnayan sa mga tao sa labas.

หากประตูลิฟต์ไม่เปิด ให้กด "ปุ่มฉุกเฉิน" เรียกคนที่อยู่ข้างนอกให้มาช่วยเหลือ

Nếu cửa không mở, hãy nhấn "Nút gọi khẩn cấp" để liên lạc với người bên ngoài.

### 5 電車でん しゃ・バスしん かん せん・新幹線

- Inside a train, bus or Shinkansen (bullet train)
- Di kereta, bus, atau shinkansen
- Tren/Bus/Bullet Train
- รถไฟ รถประจำทาง รถไฟชินคันเซ็น
- Đang trong tàu điện, xe buýt, tàu cao tốc Shinkanse

急きゆうに止とまるすわることがあります。座ばあいっている場合は姿勢しせいを低ひく。

立たっている場合は、手てすりなどをしっかり握にぎって倒たおれないように気きを付つけましょう。

運転手うんてんしゅの言いうとおりにしてください。

Vehicles may come to a sudden stop. If you are sitting, keep your body at a low position; if you are standing, hold tight onto a handrail to prevent yourself from falling over. Follow instructions given by the crew members.

Kendaraan dapat berhenti sewaktu-waktu. Jika Anda sedang duduk, usahakan tetap dalam posisi rendah.

Jika sedang berdiri, berhati-hatilah dengan memegang pegangan tangan agar tidak terjatuh.

Lakukan apa yang diinstruksikan oleh sopir.

Maaaring bigla itong tumigil. Kung nakaupo ka, panatilihing mababa ang iyong postura. Kung ikaw ay nakatayo, mag-ingat na huwag mahulog sa pamamagitan ng paghawak ng mahigpit sa handrail.

Sumunod at gawin ang sinasabi o instruction ng driver.

รถอาจหยุดกะทันหัน หากนั่งอยู่ ให้ก้มตัวลงต่ำ

หากยืนอยู่ จับราวจับให้แน่น ระวังไม่ให้ตัวเองล้ม ปฏิบัติตามสิ่งที่คนขับรถบอก

Phương tiện có thể dừng đột ngột. Nếu bạn đang ngồi thì hãy giữ tư thế thấp.

Nếu bạn đang đứng, hãy giữ chặt tay vịn để không bị ngã. Làm theo những gì người lái xe nói.



6 海や川の近く

- Near rivers or the ocean Di dekat laut atau sungai Malapit sa dagat o ilog
- บริเวณใกล้ทะเลหรือแม่น้ำ Ở gần sông, biển

津波がくるかもしれません。

ジェット機くらいスピードが速いです。

- Tsunamis (tidal waves) may occur. Waves will come at a speed faster than an airplane.
- Ada kemungkinan terjadi tsunami. Kecepatannya seperti pesawat jet.
- Maaaring dumating ang tsunami. Ito ay kasing bilis ng isang jet plane.
- อาจเกิดสึนามิได้ สึนามิจะเข้ามาเร็วพอกับเครื่องบินเจ็ท
- Có thể có sóng thần Sóng có thể ập tới nhanh như máy bay phản lực.

7 山

- Near mountains Di gunung. Bundok ภูเขา Ở gần núi

石が落ちてきます。崖に近づかないでください。

- Keep away from cliffs as stones may fall.
- Batu berjatuhan. Jangan mendekati tebing.
- Maaaring magbagsakan ang mga bato. Lumayo sa mga bangin.
- อาจมีหินร่วงตกลงมา จึงไม่ควรเข้าใกล้หน้าผา
- Tránh xa các vách đá vì đá có thể lăn xuống.



津波

Tsunami Tsunami Tsunami สึนามิ Sóng thần

建物や車が流されます。

- Houses and vehicles may get washed away.
- Bangunan dan mobil akan hanyut.
- Maaaring maanod ang mga gusali at sasakyan.
- จะพัดเอาตึกและรถไป
- Nhà cửa, xe cộ có thể bị cuốn trôi.

高いところに逃げます。

- Evacuate to higher grounds.
- Mengungsilah ke tempat yang tinggi.
- Tumakas sa matataas na lugar.
- ให้หนีขึ้นที่สูง
- Hãy chạy trốn lên những vị trí cao.



地震の起こった場所が日本でなくても、津波が来る可能性があります。

- Tsunamis may occur even if the earthquake did not happen in Japan.
- Meski gempa bumi terjadi bukan di Jepang, ada kemungkinan terjadi tsunami.
- Kahit wala sa Japan ang lugar kung saan nangyari ang lindol, may posibilidad na magkaroon ng tsunami.
- ถึงแม้ว่าจุดที่เกิดแผ่นดินไหวจะไม่ใช่ญี่ปุ่น มีโอกาสเกิดสึนามิได้
- Ngay cả khi động đất không xảy ra ở Nhật Bản thì vẫn có khả năng xảy ra sóng thần.

いか にはん つか ど しん ど せつめい  
 以下は日本で使われている7度からなる震度の説明です  
 Berikut adalah penjelasan tentang skala intensitas seismik yang digunakan di Jepang.  
 ต่อไปนี้เป็นคำอธิบายเกี่ยวกับขนาดแรงสั่นสะเทือน 7 ระดับที่ใช้ในญี่ปุ่น

Below is an explanation of the 7 magnitude levels used in Japan.  
 Ang sumusunod ay isang paliwanag ng seismic intensity na binubuo ng 7 degrees na ginamit sa Japan.  
 Dưới đây là giải thích về Thang cường độ địa chấn gồm 7 mức được sử dụng ở Nhật Bản

|   |  |  |
|---|--|--|
|     | <p>しん ど<br/><b>震度 0</b><br/>Seismic Intensity Scale 0<br/>Intensitas 0<br/>Intensity 0 ระดับ 0<br/>Cường độ 0</p>                                    | <p>ひと かん<br/><b>人は揺れを感じない。</b><br/>Tremors not felt by anyone.<br/>Getaran tidak dirasakan oleh siapapun.<br/>Hindi nararamdaman ng mga tao ang panginig.<br/>ไม่รู้สึกรถึงแรงสั่นสะเทือน<br/>Con người hầu như không cảm nhận thấy rung lắc.</p>  |
|    | <p>しん ど<br/><b>震度 1</b><br/>Seismic Intensity Scale 1<br/>Intensitas 1<br/>Intensity 1 ระดับ 1<br/>Cường độ 1</p>                                    | <p>おく ない ひと いち ぶ かん<br/><b>屋内にいる人の一部が、わずかな揺れを感じる。</b><br/>Tremors felt by only a few people indoors.<br/>Sebagian orang yang berada di dalam ruangan merasakan sedikit getaran.<br/>Mararamdaman ang bahagyang panginig ang ilang tao sa loob ng bahay.<br/>บางคนที่อยู่ในอาคารรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือนเล็กน้อย<br/>Một số người ở trong phòng cảm thấy rung lắc nhẹ.</p>   |
|    | <p>しん ど<br/><b>震度 2</b><br/>Seismic Intensity Scale 2<br/>Intensitas 2<br/>Intensity 2 ระดับ 2<br/>Cường độ 2</p>                                    | <p>おく ない ひと おお ぶ かん ねむ ひと いち ぶ め さ<br/><b>屋内にいる人の多くが、揺れを感じる。眠っている人の一部が、目を覚ます。</b><br/>Tremors felt by many people indoors; some people may be woken by the tremors.<br/>Sebagian besar orang di dalam ruangan merasakan getaran. Sebagian orang yang tertidur akan terbangun.<br/>Mararamdaman ang pagyanig ang karamihan sa loob ng bahay. Pwedeng magising ang ilang natutulog.<br/>คนส่วนใหญ่ในอาคารรู้สึกได้ถึงแรงสั่นสะเทือน บางคนที่หลับมอยลืมตาตื่น<br/>Hầu hết những người ở trong phòng đều cảm thấy rung lắc. Một số người đang ngủ bị tỉnh giấc.</p>                      |
|    | <p>しん ど<br/><b>震度 3</b><br/>Seismic Intensity Scale 3<br/>Intensitas 3<br/>Intensity 3 ระดับ 3<br/>Cường độ 3</p>                                    | <p>おく ない ひと ほとん ど が かん びょう ぶ かん おぼ ひと<br/><b>屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。恐怖感を覚える人もいる。</b><br/>Tremors felt by most people indoors; some may become frightened.<br/>Sebagian besar orang di dalam ruangan merasakan getaran. Sebagian merasa ketakutan.<br/>Halos lihat ng tao sa mga tao sa loob ng bahay ay mararamdaman ang pagyanig. Maaaring matakot ang ilang tao.<br/>คนส่วนใหญ่ในอาคารรู้สึกถึงแรงสั่นสะเทือน บางคนรู้สึกหวาดกลัว<br/>Hầu hết những người ở trong phòng đều cảm thấy rung lắc. Một số người cảm thấy sợ hãi.</p>  |
|   | <p>しん ど<br/><b>震度 4</b><br/>Seismic Intensity Scale 4<br/>Intensitas 4<br/>Intensity 4 ระดับ 4<br/>Cường độ 4</p>                                    | <p>きょう ぶ かん いち ぶ ひと み あん ぜん ほか<br/><b>かなりの恐怖感があり、一部の人は、身の安全を図ろうとする。</b><br/>Most people become frightened; among which some will take protective actions.<br/>Kebanyakan orang merasakan ketakutan. Beberapa orang akan berusaha menyelamatkan diri.<br/>Nakakatakot at may mga taong naghahanap ng sariling kaligtasan.<br/>คนส่วนใหญ่รู้สึกหวาดกลัว คนส่วนหนึ่งหาทางเอาตัวรอด<br/>Nhiều người cảm thấy sợ hãi, một số người tìm kiếm sự an toàn cho họ.</p>  |
|  | <p>しん ど じゃく<br/><b>震度 5 弱</b><br/>Seismic Intensity Scale 5-lower<br/>Intensitas 5 lemah<br/>Intensity 5- ระดับเกือบ 5<br/>Cường độ gần 5</p>        | <p>おお ひと み あん ぜん ほか いち ぶ ひと こう どう し しょう かん<br/><b>多くの人が身の安全を図ろうとする。一部の人は、行動に支障を感じる。</b><br/>Most people will take protective actions; some will have difficulty controlling their movements.<br/>Kebanyakan orang akan berusaha menyelamatkan diri. Beberapa orang akan merasa susah bergerak<br/>Maraming tao ang nagsisikap na protektahan ang kanilang sarili. May mga taong nahihirapang kumilos.<br/>คนส่วนใหญ่หาทางเอาตัวรอด คนส่วนหนึ่งมีปัญหาในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตัวเอง<br/>Nhiều người tìm kiếm sự an toàn cho họ. Một số người cảm thấy khó khăn khi hành động.</p> |
|  | <p>しん ど きょう<br/><b>震度 5 強</b><br/>Seismic Intensity Scale 5-upper<br/>Intensitas 5 kuat Intensity 5+<br/>ระดับเกิน 5 เล็กน้อย<br/>Cường độ hơn 5</p> | <p>ひ じょう きょう ぶ かん こう どう し しょう かん<br/><b>非常な恐怖を感じる。行動に支障を感じる。</b><br/>Most become considerably frightened and have difficulty controlling their movements.<br/>Orang-orang merasa sangat ketakutan dan sangat susah bergerak.<br/>Maraming tao ang labis na natatakot at nahihirapang gumalaw.<br/>รู้สึกหวาดกลัวอย่างมาก มีปัญหาในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตัวเอง<br/>Cảm thấy cực kỳ sợ hãi. Thấy khó khăn khi hành động.</p>   |
|  | <p>しん ど じゃく<br/><b>震度 6 弱</b><br/>Seismic Intensity Scale 6-lower<br/>Intensitas 6 lemah<br/>Intensity 6- ระดับเกือบ 6<br/>Cường độ gần 6</p>        | <p>た こん なん<br/><b>立っていることが困難になる。</b><br/>People will have difficulty standing.<br/>Orang-orang akan susah berdiri.<br/>Mahirap manatili sa pagtayo.<br/>รู้สึกยืนลำบาก<br/>Việc đứng trở nên khó khăn.</p>   |
|  | <p>しん ど きょう<br/><b>震度 6 強</b><br/>Seismic Intensity Scale 6-upper<br/>Intensitas 6 kuat Intensity 6+<br/>ระดับเกิน 6 เล็กน้อย<br/>Cường độ hơn 6</p> | <p>た うご<br/><b>立っていることができず、はわないと動くことができない。</b><br/>People will find it impossible to stand and can only move about by crawling.<br/>Orang-orang tidak bisa berdiri dan hanya dapat bergerak dengan merangkak..<br/>Hindi makatayo at hindi makagalaw nang hindi gumagapang.<br/>ไม่สามารถยืนได้ เคลื่อนไหวได้ด้วยการคลานเพียงอย่างเดียว<br/>Không thể đứng và không thể di chuyển nếu không bò.</p>  |
|  | <p>しん ど<br/><b>震度 7</b><br/>Seismic Intensity Scale 7<br/>Intensitas 7<br/>Intensity 7 ระดับ 7<br/>Cường độ 7</p>                                    | <p>ゆ じ ぶん い し こう どう<br/><b>揺れにほんろうされ、自分の意志で行動できない。</b><br/>People will be tossed around and will be unable to move by their own will.<br/>Orang-orang akan terguncang oleh getaran dan tidak dapat bergerak sesuai kehendak sendiri.<br/>Hindi makakilos at imposibleng makagalaw sa sariling kagustuhan.<br/>ถูกเหวี่ยงไปมาตามแรงสั่นสะเทือน ไม่สามารถเคลื่อนไหวตามต้องการได้<br/>Không thể hành động theo ý chí của mình do rung lắc.</p>  |

総務省消防庁防災マニュアル 震度対策啓発資料より Reference: Fire and Disaster Management Agency "Important Information on Countermeasures against Earthquake Disasters"  
 総務省消防庁防災マニュアル 震度対策啓発資料より Reference: Fire and Disaster Management Agency "Important Information on Countermeasures against Earthquake Disasters"  
 Referensi: Kementerian Urusan Dalam Negeri dan Komunikasi Jepang Departemen Pemadam Kebakaran "Informasi tentang Petunjuk Penanggulangan Bencana." Mula sa Ministry of Internal Affairs and Disaster Management Agency manual na pag-awas sa sakuna sa lindol.  
 อ้างอิงจากเอกสารข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับมาตรการจัดการภัยพิบัติป้องกันภัยพิบัติ พจนานุกรมบรรเทาภัยพิบัติและสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทยและการสื่อสาร Theo Tài liệu giáo dục trong Sổ tay phòng chống thiên tai động đất, Cơ quan quản lý thiên tai và hỏa hoạn, Bộ Nội vụ và Truyền thông

## 台風

Typhoons

Angin Topan

Bagyo

ไต้ฝุ่น

Bão

台風が来ると雨や風が強くなります。  
台風が多い時期は夏から秋です。

Typhoons cause heavy rain and strong winds.  
Typhoon season is usually from summer to autumn.

Saat angin topan datang, hujan dan angin menjadi lebih kuat. Musim yang banyak angin topan adalah dari musim panas sampai musim gugur.

Kapag may bagyo, lumalakas ang ulan at hangin. Ang pinakamaraming panahon ng bagyo ay mula tag-araw hanggang taglagas.

เวลาไต้ฝุ่นเข้า จะมีฝนตกหนักและลมพัดแรง  
ช่วงที่ไต้ฝุ่นเกิดบ่อยเป็นช่วงฤดูร้อนถึงฤดูใบไม้ร่วง

Mưa và gió sẽ mạnh hơn khi bão đến. Mùa bão là từ mùa hè đến mùa thu.

風に飛ばされそうなものは家の中に入れてみましょう。

- Secure outdoor objects or place anything that could be blown away indoor.
- Masukkan barang-barang yang bisa tertiuip angin ke dalam rumah.
- Ipasok ang mga bagay na maaaring tangayin ng hangin sa loob ng iyong tahanan.
- ย้ายของที่อาจถูกลมพัดปลิว เข้ามาในบ้าน
- Hãy cất những vật dụng có thể bị gió thổi bay vào trong nhà của bạn.

風が強くなったら、外に出ないでください。(特に夜)

- Avoid going outside when the wind starts getting stronger. (Especially at night)
- Jika anginnya menguat, jangan keluar rumah. (Terutama di malam hari)
- Kung lumakas ang hangin, huwag lumabas. (Lalo na sa gabi)
- หากลมแรงไม่ควรออกไปข้างนอก (โดยเฉพาะตอนกลางคืน)
- Không ra ngoài nếu gió mạnh. (Đặc biệt là vào ban đêm)



## 竜巻

Tornadoes Tornado Buhawi พายุทอร์นาโด Lốc xoáy

黒い雲が近づき、急に暗くなり、雷の光と音がしたら竜巻が発生する可能性があります。

- A tornado may occur when black clouds approach, the sky suddenly becomes dark, and there is thunder and lightning.
- Ketika awan hitam mendekat, tiba-tiba menjadi gelap, ada cahaya dan suara petir, maka ada kemungkinan terjadi tornado.
- Pag papalapit na ang mga itim na ulap, biglang dumidilim, at may posibilidad na magkaroon ng buhawi kung may kidlat at tunog ng kulog.
- หากมีเมฆสีดำเคลื่อนใกล้เข้ามา ฟ้ามืดลงกะทันหัน มีแสงฟ้าผ่าและเสียงฟ้าร้อง แสดงว่าอาจเกิดพายุทอร์นาโด
- Khi mây đen kéo đến, trời tối đột ngột đi kèm sấm chớp thì có khả năng sẽ xảy ra lốc xoáy.

丈夫な建物の中に入ってください。

- Get inside a sturdy building.
- Segera masuk ke dalam bangunan yang kuat.
- Pumasok sa loob ng matibay na gusali.
- ให้เข้าไปหลบในอาคารที่แข็งแรง
- Hãy nhanh chóng di chuyển vào bên trong một tòa nhà kiên cố.



# 洪水

Floods

Banjir

Baha

น้ำท่วม

Lũ lụt

台風や雨がたくさん降ったとき、川などがあふれます。

When heavy rain is observed during typhoons or thunderstorms, water will overflow from rivers and streams.

Saat angin topan dan hujan lebat, sungai akan meluap

Umaapaw ang mga ilog kapag may bagyo o malakas na ulan.

เวลาพายุไต้ฝุ่นและฝนตกหนัก น้ำในแม่น้ำจะท่วมล้นออกมา

Khi có bão hoặc mưa lớn, nước sông sẽ bị tràn bờ.

自分の住んでいるところの洪水ハザードマップを確認しましょう。

Check the Flood Hazard Map of the area of your residence.

Periksa peta bahaya banjir tempat tinggal sekitar Anda.

Suriin ang mapa ng panganib sa baha.

ให้เช็กแผนที่แสดงพื้นที่อันตรายตอนเกิดน้ำท่วมของพื้นที่ที่อาศัยอยู่

Hãy kiểm tra bản đồ nguy cơ lũ lụt nơi bạn sinh sống một cách kĩ càng.

川に近づかないでください。建物の2階以上に逃げましょう。

Stay away from rivers.

Evacuate into buildings and stay above the 2nd floor.

Jangan mendekati sungai.

Evakuasi ke tempat lantai dua atau yang lebih tinggi.

Lumayo sa mga ilog.

Lumikas sa ikalawang palapag o mas mataas ng gusali.

ไม่เข้าใกล้แม่น้ำ หนีขึ้นไปยังชั้น 2 ขึ้นไปของอาคาร

Tránh xa các con sông.

Sơ tán lên tầng cao hơn của tòa nhà.

# 土砂災害

Landslides and Debris Flow Bencana Tanah Longsor

Landslide disaster ภัยพิบัติจากดินถล่ม Sạt lở, xói mòn đất

地すべり：地面にひび割れ、水が噴き出します。

Landslides: The ground cracks and water shoots out from below.

Tanah longsor: permukaan tanah retak dan keluar air meluap.

Pagguho ng lupa: mga bitak sa lupa, pagbulwak ang tubig.

แผ่นดินถล่ม: แผ่นดินมีรอยแตก และมีน้ำพุ่งขึ้นมา

Lở đất: Mặt đất nứt ra và nước phun ra.

崖崩れ：小石が落ちてきたり、崖からの水が濁ります。

Rockfalls: Rocks fall from higher grounds and muddy water flows down from cliffs.

Tebing Longsor: Kerikil berjatuhan Air dari tebing menjadi keruh

Cliffslide: bumabagsak na mga bato na may kasamang tubig mula sa bangin ay nagiging maputik.

หน้าผาถล่ม: หินเล็กๆ ร่วงตกลงมา น้ำไหลจากหน้าผาขุ่น

Trượt vách đá: Sỏi rơi xuống và nước từ vách đá trở nên đục ngầu.

土石流：川の水位が下がり、濁ったり流木が混ざります。

Mudslides: Water level of rivers decrease; water becomes muddy and driftwood could be seen floating down the river.

Banjir lumpur: permukaan air sungai turun, air menjadi keruh, dan kayu apung dapat terlihat mengambang di sungai..

Daloy ng mga latak o debris: Bumaba ang antas ng tubig ng ilog, at ito ay naging maputik at naaanod na kahoy paghaluin.

โคลนถล่ม: ระดับน้ำในแม่น้ำลดต่ำลง น้ำขุ่น มีต้นไม้ลอยตามน้ำมา

Dòng chảy đá vụn: Mức nước sông giảm xuống, trở nên đục ngầu và trộn lẫn với gỗ lũa.

土砂災害マップを確認します。安全な場所に早く避難します。

Check the Sediment Hazard Map and evacuate immediately to a safe place.

Periksa peta bencana tanah longsor. Segera mengungsi ke tempat yang aman.

Suriin ang sediment disaster map. Lumikas sa isang ligtas na lugar sa lalong madaling panahon.

ตรวจสอบแผนที่แสดงพื้นที่อาจเกิดดินถล่ม รีบอพยพไปยังสถานที่ปลอดภัย

Kiểm tra bản đồ sạt lở, xói mòn đất nơi bạn sinh sống một cách kĩ càng. Sơ tán đến nơi an toàn càng sớm càng tốt.



おお ゆき  
大雪Heavy Snow Salju Lebat Heavy Snow/Maraming Nyebe  
หิมะตกหนัก Tuyết rơi nhiềuてん き よ ほう ちゅう い  
天気予報に注意

- Pay attention to weather reports.
- Perhatikan perkiraan cuaca.
- Bigyang-pansin ang tala panahon
- เช็คพยากรณ์อากาศ
- Chú ý theo dõi dự báo thời tiết thường xuyên

おお ゆき ふ  
大雪が降ったら

During heavy snowfall Saat salju turun

Kapag umuulan ng malakas na niyebe

## バスや電車は動かなくなります

- Buses and trains may stop their services.
- Bus dan kereta tidak beroperasi.
- may posibilidad na tumigil sa pagtakbo ang mga bus at tren.
- รถประจำทางและรถไฟจะไม่วิ่ง
- Xe buýt và tàu điện sẽ ngừng hoạt động.

じ てん しや の  
自転車、バイクに乗らないでください。

- Do not ride bicycles or motorcycles.
- Jangan mengendarai sepeda atau sepeda motor.
- Huwag sumakay ng bisikleta o motorsiklo.
- ไม่ขี่จักรยานหรือมอเตอร์ไซด์
- Không đi xe đạp, xe máy.

## みんなで協力して雪をどけましょう。

- Help each other in cleaning up the snow.
- Lakukan kerja sama untuk membersihkan salju.
- Magtulongan tayo para alisin ang snow.
- ช่วยกันเอาหิมะที่กองทับถมออก
- Hỗ trợ mọi người xung quanh cùng dọn tuyết.

らく らい  
落雷

Lightning Petir Kidlat ฟ้าผ่า Sét

そと におお き  
外にいるときは大きな木から  
2m以上離れてください。

- If you are outside, stay away from trees taller than 2 meters.
- Saat berada di luar jaga jarak sekitar 2 meter dari pohon yang besar.
- Lumayo hanggang 2 metro pataas mula sa malaking puno kapag nasa labas.
- หากอยู่ข้างนอก ให้อยู่ห่างจากต้นไม้ใหญ่ 2 เมตรขึ้นไป
- Nếu bạn đang ở ngoài, hãy tránh xa các cây lớn ít nhất 2 mét.

じ どう しや でん しや の  
自動車、バス、電車などに乗っているときは  
中にいれば安全です。

- If you are in a car, bus or train, stay inside to keep safe.
- Saat sedang berada di dalam mobil, bus, kereta dan lainnya, tetap di dalam agar aman.
- Kapag nakasakay sa kotse, bus, tren, atbp., ligtas na manatili sa loob.
- หากอยู่บนรถยนต์ รถประจำทาง รถไฟ ให้อยู่ในรถเพื่อความปลอดภัย
- Nếu bạn đang ở trong ô tô, xe buýt, tàu điện, v.v. thì hãy ở yên đó sẽ an toàn hơn.



いえ  
家にいるときは、コンセントからプラグを抜き、部屋にいてください。

- If you are at home, unplug any electronic devices and stay indoors.
- Saat sedang di rumah, lepas semua kabel dari colokan dan tetap di dalam ruangan.
- Kapag nasa bahay ka, alisin sa saksakan ang saksakan at manatili sa iyong silid.
- หากอยู่ที่บ้าน ถอดปลั๊กออกจากเต้ารับและอยู่ในห้อง
- Nếu bạn đang ở nhà, hãy rút phích cắm ra khỏi ổ cắm và ở yên trong phòng.



ひ ごろ そな  
日頃の備え

Preparation for Disasters  
Araw-araw na paghahanda  
Việc chuẩn bị hàng ngày

Persiapan sehari-hari  
การเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ

じ ぶん まわ あん ぜん かく にん  
自分の周りの安全確認をしましょう。

- Check your surroundings to ensure your safety when disaster strikes.
- Periksa keamanan di sekeliling Anda.
- Suriin ang kaligtasan sa paligid mo.
- ตรวจสอบความปลอดภัยของพื้นที่ใกล้เคียงยามเกิดภัยพิบัติ
- Hãy kiểm tra thông tin an toàn xung quanh bạn.



ひ なん じょ かく にん さい がい かん じょう ほう しゅう しゅう  
避難所の確認や災害に関する情報収集をしましょう。

- Confirm shelters/points of evacuation and gather information related to the various disasters.
- Kumpulkan informasi kepastian tempat evakuasi dan bencana alam.
- Mangolekta tayo ng impormasyon tungkol sa pagkumpirma ng mga evacuation shelter at sa oras ng kalamidad.
- เช็คว่าศูนย์หลบภัยและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับภัยพิบัติ
- Hãy xác nhận địa điểm nơi sơ tán và thường xuyên cập nhật thông tin về thảm họa.

じ ぶん くに たい し かん じ ぶん じょう ほう  
自分の国の大使館に自分の情報を登録しましょう。

- Register yourself with the Embassy/Consulate of your nationality.
- Daftarkan informasi diri pada kedutaan besar negara masing-masing.
- Ibigay ang iyong impormasyon sa embahada ng iyong bansa.
- ลงทะเบียนข้อมูลของตนเองกับสถานทูตของชาติตนเอง
- Cung cấp thông tin của bạn cho đại sứ quán nước mình.

さい がい じょう ぶん ばん かく にん とう ぞく  
災害用伝言板 すぐに確認して登録しましょう。

- Register yourself with the Disaster Message Board Service.
- Segera periksa dan daftar pada Papan Pesan Bencana
- Kumpirmahin at agad na magregihistro sa Disaster Message Board.
- เช็คว่าบริการบอร์ดฝากข้อความยามเกิดภัยพิบัติและเข้าไปลงทะเบียนไว้ทันที
- Kiểm tra và đăng ký Dịch vụ bảng tin thiên tai.

きん じょ ひと こう りゅう  
近所の人との交流をしましょう。

- Get involved with your local community.
- Jaga hubungan dengan orang sekitar.
- Makipag-ugnayan sa iyong mga kapitbahay.
- ทำความคุ้นเคยกับเพื่อนบ้าน
- Giữ liên lạc với hàng xóm của bạn.

きん きゅう じ れん ぞく さき かく にん  
緊急時の連絡先を確認しておきましょう。

- Check the emergency contact numbers.
- Pastikan Anda memiliki nomor kontak darurat.
- Tiyaking mayroon kang emergency na impormasyon sa pakikipag-ugnayan.
- เช็คว่าเบอร์ติดต่อเวลาเกิดเหตุฉุกเฉิน
- Nắm được thông tin liên hệ khi khẩn cấp.

けい さつ じ こ  
110 警察、事故やどろぼう

- 110 Police (in case of accidents, burglaries, etc.)
- 110 Polisi, kecelakaan, dan pencurian.
- 110 Pulis, aksidente at magnanakaw
- 110 สถานีตำรวจ (กรณีเกิดอุบัติเหตุ ขโมย)
- 110 Cảnh sát, tai nạn và trộm cắp

しょう ぼう か じ きゅう きゅう しゃ  
119 消防、火事や救急車

- 119 Fire Department (in case of fire or in need for an ambulance)
- 119 Pemadam kebakaran dan ambulans
- 119 Sunog, bumbero at ambulansya
- 119 สถานีดับเพลิง (กรณีไฟไหม้ ต้องการเรียกรถพยาบาล)
- 119 Phòng cháy, chữa cháy và cứu thương

# 市町からの おしらせ

Announcements from City and Town Offices  
Pengumuman dari kota Balita mula sa mga munisipyo.  
เรื่องประกาศจากเทศบาลเมือง Thông báo từ chính quyền địa phương

市町から次のような指示が出たらすみやかに行動をとってください。



- Take prompt action when the following guidance is provided by your city or town.
- Segera ambil tindakan ketika ada petunjuk berikut ini dari pemerintah kota.
- Kung natanggap mo ang sumusunod na mga tagubilin o announcement mula sa munisipyo, mangyaring kumilos kaagad.
- เวลาเทศบาลเมืองมีคำสั่งต่อไปนี้ ให้รีบปฏิบัติตามโดยเร็ว
- Hãy hành động ngay lập tức nếu nhận được hướng dẫn sau từ chính quyền địa phương.

## 高齢者等避難

Evacuation of the Elderly Evakuasi untuk manula dan lainnya.  
Paglisan ng mga matatanda: การหลบภัยของผู้สูงอายุฯ Sơ tán người cao tuổi

避難できる準備をします。お年寄りや子どものいる人は逃げてください。

- Be prepared to evacuate. Please evacuate if you have any children or elderly people with you.
- Bersiaplah untuk mengungsi. Para manula dan keluarga dengan anak kecil harus mengungsi.
- Maghanda sa paglikas. Ang mga matatanda at ang mga may anak ay dapat lumikas.
- เตรียมอพยพ กรณีอยู่กับผู้สูงอายุและเด็กให้อพยพหนี
- Chuẩn bị sẵn sàng sơ tán. Người già và người có con nhỏ hãy sơ tán.

## 避難指示

Evacuation Orders  
Perintah Evakuasi  
utos ng paglikas  
คำสั่งให้หลบภัย Lệnh sơ tán

全員すぐに逃げます。

- Evacuate altogether at once.
- Semua segera mengungsi/evakuasi
- tumakas agad ang lahat
- ทุกคนรีบหนีทันที
- Tất cả mọi người phải đi sơ tán ngay lập tức.

## 緊急安全確保

Emergency Safety Assurance (Information may not always be announced)  
Tindakan Keselamatan Darurat (Informasi mungkin tidak selalu diumumkan)  
Katiyakan sa kaligtasan mula sa sakuna. (Maaaring hindi mabigay palagi ang impormasyon.)  
มาตรการความปลอดภัยในภาวะฉุกเฉิน \*อาจไม่มีการประกาศข้อมูลออกมาเสมอไป  
Đảm bảo an toàn khẩn cấp \*Không phải thông tin bắt buộc phát hành (ban hành)

命が危ないです。近くの安全な場所にすぐ逃げます。

- Your life is in danger. Evacuate to a safe place nearby immediately.
- Tidak ada informasi. Ini membahayakan nyawa. Segera mengungsi ke tempat aman terdekat.
- Ito ay nagbabanta sa buhay. Lumikas kaagad sa malapit na ligtas na lugar.
- อันตรายถึงชีวิต ให้รีบหนีไปยังสถานที่ปลอดภัยใกล้เคียง
- Tính mạng bạn đang gặp nguy hiểm. Hãy sơ tán tới một nơi an toàn gần đó ngay lập tức.

指示が出ないから安全ということではありません。自分の命は自分で守ります。  
危険と思ったら早めに逃げてください。

- Even if an Evacuation Order was not issued, it does not mean that it is safe. You are responsible for your own life. If you sense any danger, evacuate immediately.
- Tidak ada informasi atau perintah bukan berarti aman. Hanya Anda sendiri yang bisa menjaga nyawa sendiri. Jika merasa ada bahaya, segera melarikan diri secepat mungkin.
- Hindi nangangahulugan na ligtas ang kapaligiran kahit walang anunsyo. Protektahan ang sariling buhay.
- Kung sa tingin mo ay nasa panganib ka, mangyaring lumikas sa lalong madaling panahon.
- หากไม่มีประกาศไม่ใช่ว่าจะปลอดภัย ทุกคนต้องรักษาความปลอดภัยของตัวเอง หากเห็นว่าตัวเองอยู่ในอันตราย ให้รีบหนีโดยเร็ว
- Không có lệnh sơ tán không có nghĩa là đã an toàn. Tính mạng của bạn do tự bạn bảo vệ. Nếu thấy nguy hiểm hãy sơ tán càng sớm càng tốt.

# 気象庁からのお知らせ

Announcements from the Japan Meteorological Agency

Pengumuman dari Badan Meteorologi Jepang

Paunawa mula sa Japan Meteorological Agency

เรื่องประกาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา Thông báo từ Cơ quan Khí tượng Nhật Bản

インターネット、テレビなどで最新の情報を確認して行動してください。

- Please act accordingly after checking updated information online or on TV.
- Lakukan tindakan dengan memastikan informasi terbaru di internet, televisi, dan lainnya.
- Tingnan ang pinakabagong impormasyon sa Internet, TV, atbp. at kumilos.
- ให้เช็คข้อมูลล่าสุดจากอินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ ก่อนทำอะไร
- Kiểm tra thông tin mới nhất trên Internet, TV, v.v. và hành động.



# 緊急地震速報

Earthquake Early Warning System

Pengumuman Darurat terkait Gempa Bumi.

Maagang babala ng lindol

รายงานด่วนฉุกเฉินเกี่ยวกับแผ่นดินไหว

Cảnh báo sớm động đất

緊急地震速報は、地震による強い揺れが来ることをお知らせする情報です。

- This is a system that alerts areas that are predicted to be hit by strong tremors when an earthquake was observed.
- Pengumuman darurat gempa bumi adalah informasi tentang datangnya getaran yang kuat akibat gempa bumi.
- Ang maagang babala ng lindol ay impormasyon na nag-aabiso sa iyo ng isang malakas na pagyanig dahil sa isang lindol.
- รายงานด่วนฉุกเฉินเกี่ยวกับแผ่นดินไหว จะแจ้งข้อมูลว่าจะมีการสั่นสะเทือนรุนแรงจากแผ่นดินไหว
- Cảnh báo sớm động đất là thông tin thông báo về chấn động mạnh do động đất.

緊急地震速報の入手方法は、テレビやラジオによる放送(普段聞き慣れないアラーム音が鳴ります。)のほか、携帯電話では自動的に受信できる機種があります。

- Warnings are sent to the public through TV or radio broadcasts (an alarm will go off). Certain mobile phones will also receive warnings automatically.
- Selain melalui televisi dan siaran radio (ada bunyi alarm yang tidak seperti biasanya), peringatan dini gempa bumi juga dapat diperoleh secara otomatis pada beberapa jenis telepon seluler.
- Paano makakuha ng Maagang Babala sa Lindol ay isinasahimpapawid sa telebisyon o radyo (Mayroong isang hindi pamilyar na alarm), maaaring awtomatikong makatanggap ng naturang alarm ang ilang modelo ng mobile phone.
- วิธีรับรายงานด่วนฉุกเฉินเกี่ยวกับแผ่นดินไหว นอกจากจากรับได้ผ่านการออกอากาศทางโทรทัศน์และวิทยุแล้ว(มีเสียงเตือนที่ปกติไม่ค่อยได้ยิน) จะมีโทรศัพท์มือถือบางรุ่นที่สามารถรับรายงานได้โดยอัตโนมัติ
- Bạn có thể nhận được thông tin cảnh báo sớm động đất này qua TV hoặc đài phát thanh (sẽ có âm thanh báo động mà bình thường ít khi chúng ta nghe thấy được phát), hoặc qua một số loại điện thoại di động có tính năng tự nhận thông báo.



避難するときに必要なもの

Important Items for Evacuation Yang Diperlukan Saat Mengungsi Mga importanteng bagay sa paglikas.

ของจำเป็นเวลาอพยพ

Những đồ cần thiết khi đi sơ tán

パスポート  
Passport Paspor Pasaporte พาสปอร์ต Hộ chiếu

在留カード  
Residence Card Kartu Tanda Penduduk Jepang  
Residence card บัตรประจำตัวผู้พำนัก(โซริการด์) Thẻ cư trú

外国人のための防災ガイドブック  
Disaster Prevention Guidebook for Foreigners  
Buku Panduan Pencegahan Bencana untuk Orang Asing  
Gabay sa pag-iwas sa kalamidad para sa mga dayuhan.  
คู่มือป้องกันภัยพิบัติสำหรับชาวต่างชาติ  
Sách hướng dẫn phòng chống thiên tai cho người nước ngoài

携帯用飲料水  
Drinking Water Air minum Tubig inumin  
น้ำดื่มสำหรับพกพา Nước uống cầm tay

食品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)  
Food (Cup Noodles, Canned Foods, Crackers, Chocolates, etc.)  
Makanan (Mi instan jenis gelas, Makanan kaleng, Biskuit, Coklat, dan lainnya)  
Pagkain (cup noodles, canned goods, biskwit, tsokolate, atbp.)  
อาหาร (บะหมี่ถ้วย อาหารกระป๋อง บิสกิต(ขนมปังกรอบ) ช็อกโกแลต ฯลฯ)  
Thực phẩm (mì gói, đồ hộp, bánh quy, sô cô la, v.v.)

貴重品(預金通帳、印鑑、現金など)  
Valuables (Bank Book, Personal Seal, Cash, etc.)  
Barang berharga (Buku tabungan, Stamp/hanko, Uang tunai dan lainnya)  
Mga mahalalagang bagay (bank passbook, selyo o stamp, cash, atbp.)  
ของมีค่า (สมุดเงินฝากบัญชี ตราประทับ เงินสด ฯลฯ)  
Vật có giá trị (sổ tiết kiệm, con dấu, tiền mặt, v.v.)

救急用品  
First Aid Supplies  
Barang P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan)  
mga gamit sa pangunang lunas/emergency kit  
อุปกรณ์ปฐมพยาบาล Đồ dùng cấp cứu

ヘルメット、防災ずきん  
Helmet, Disaster Protective Hood  
Helm, penutup kepala pelindung bencana.  
Helmet, proteksyon sa ulo  
หมวกนิรภัย หมวกคลุมยามเกิดภัยพิบัติ Mũ bảo hiểm, mũ trùm đầu

軍手(厚手の手袋)  
Work Gloves (Thick Gloves)  
Sarung tangan untuk kerja warna putih (sarung tangan yang tebal)  
Makapal na guwantes/gloves sa trabaho  
ถุงมือผ้า (ถุงมือหนา) Găng tay lao động (găng tay dày)

懐中電灯  
Flash Light Senter Lente ไฟฉาย Đèn pin

衣類(セーター、ジャンパー類)  
Clothing (Sweater, Jacket, etc.)  
Baju (Baju tebal, Jacket dan lainnya) Damit (sweater, jumper)  
เสื้อผ้า (เสื้อจำพวกเสื้อไหมพรม เสื้อแจ็คเกต) Quần áo (áo len, jumper)

下着  
Underwear Pakaian dalam damit na panloob  
ชุดชั้นใน Đồ lót

毛布 携帯ラジオ  
Blanket, Portable Radio Selimut, Radio portabel  
kumot, mobile na radio ผ้าห่ม วิทยุสำหรับพกพา Chăn, đài cầm tay

予備電池  
Extra Batteries Baterai cadangan ekstrang baterya  
ถ่านสำรอง pin dự phòng

マッチ、ろうそく(水にぬれないようにビニールでくるむ)  
Matches, Candles (wrapped in plastic bags to avoid getting wet)  
Korek api, Lilin (ditutupi dengan plastik agar tidak basah)  
Posporo, kandila (nakabalot sa plastic para hindi mabasa)  
ไม้ขีดไฟ เทียน (ห่อถุงพลาสติกไว้ไม่ให้เปียกน้ำ)  
Diêm, nến (bọc ni lông để không bị ướt)

使い捨てカイロ  
Pocket Warmer Kairo (Penghangat sekali pakai)  
Kairo (pampainit na nilalagay sa bulsa o dinidikit katawan)  
แผ่นร้อนกันหนาว(ไคโร)ชนิดใช้แล้วทิ้ง Miếng dán làm ấm cơ thể dùng một lần

ウェットティッシュ  
Wet Wipes Tisu basah Wet Tissue ทิชชูเปียก Khăn ướt

筆記用具(ノート、えんぴつなど)  
Stationery (Notebook, Pencil, etc.) Alat tulis (Buku tulis, Pensil dan lainnya)  
Mga kagamitan sa pagsulat (notebook, lapis, atbp.)  
เครื่องเขียน (สมุดบันทึก ดินสอ ฯลฯ) Dụng cụ viết (vở, bút chì, v.v.)



小さな子どもがいる家庭は Families with small children should bring Bagi keluarga dengan anak kecil  
Mga pamilyang may maliliit na bata: สำหรับครอบครัวที่มีเด็กเล็ก  
Những gia đình có con nhỏ cần mang thêm

ミルク  
Milk Susu Gatas นม SỮA

紙おむつ  
Diapers Popok kertas Diapers ผ้าอ้อมกระดาษ Bim

ほ乳びん  
Feeding Bottle Botol susu bayi bote ng sanggol/baby bottles ขวดนม Bình sữa

総務省 消防庁 わたしの防災手帳より 自分にあった防災グッズを用意しましょう Ref: Fire and Disaster Management Agency "My Disaster Prevention Handbook" Prepare your own emergency supply kit  
Referensi: Kementerian Urusan Dalam Negeri dan Komunikasi Jepang Departemen Pemadam Kebakaran "Buku Pencegahan Bencana." Persiapan peralatan pencegahan bencana sesuai kebutuhan masing-masing.  
Mula sa Ministry of Internal Affairs and Communication, Disaster Prevention and Fire Department notes: Maghanda ng sarili mong mga gamit pang-emergency  
อ้างอิงจาก "คู่มือป้องกันภัยพิบัติของฉัน" เรื่องการเตรียมของสำหรับป้องกันภัยพิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง ออกโดยทบวงการบริหารอค์ศึภัยและสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทยและกรมสื่อสาร  
Theo Sổ tay phòng chống thiên tai của tôi Co quan quản lý thiên tai và hòa hoãn Bộ Nội vụ và Truyền thông Hảy chuẩn bị đồ dùng khẩn cấp của riêng mình

わたし  
私のこと

About yourself    Tentang saya    tungkol sa Akin

เรื่องของตัวเอง    Về bản thân bạn

1 わたし なまえ 私の名前は\_\_\_\_です。(Watashi no namae wa \_\_\_\_ desu)

- My name is \_\_\_\_\_.
- Nama saya \_\_\_\_\_
- Ang pangalan ko ay \_\_\_\_\_.
- ฉันชื่อ \_\_\_\_\_ ค่ะ/ครับ
- Tên tôi là \_\_\_\_\_.

2 わたし じゅうしょ 私の住所は\_\_\_\_です。(Watashi no ju-sho wa \_\_\_\_ desu)

- My address is \_\_\_\_\_.
- Alamat saya \_\_\_\_\_
- Ang aking address ay \_\_\_\_\_.
- ฉันอาศัยอยู่ที่ \_\_\_\_\_ ค่ะ/ครับ
- Địa chỉ của tôi ở \_\_\_\_\_.

3 かぞく なまえ 家族の名前は\_\_\_\_です。(Kazoku no namae wa \_\_\_\_ desu)

- My family member's name is \_\_\_\_\_.
- Nama anggota keluarga saya \_\_\_\_\_
- Ang pangalan ng aking pamilya ay \_\_\_\_\_.
- คนในครอบครัวของฉันชื่อ \_\_\_\_\_ ค่ะ/ครับ
- Tên các thành viên trong gia đình tôi là \_\_\_\_\_.

4 わたし かぞく ここに私の家族はいますか?(Kokoni watashi no kazoku wa imasuka?)

- Is my family here?
- Apakah ada keluarga saya di sini?
- Nandito ba ang pamilya ko?
- มีครอบครัวของฉันอยู่ที่นี่ไหมค่ะ/ครับ
- Gia đình tôi có ở đây không?

5 たす くだ 助けて下さい。(Tasukete kudasai)

- Help.
- Tolong.
- Tulungan nyo po ako.
- ช่วยด้วยค่ะ/ครับ
- Hãy giúp tôi.

6 救急車を呼んで下さい。(Kyu'kyu'sya wo yonde kudasai)

- Please call an ambulance.
- Tolong panggil ambulans.
- Pakitawag po ng ambulansya.
- ช่วยเรียกรถพยาบาลให้ด้วยค่ะ/ครับ
- Hãy gọi xe cấp cứu.

7 一緒に連れて行って下さい。(Isshoni tsurete itte kudasai)

- Please take me with you.
- Tolong antarkan saya.
- Pakisama mo ako.
- ช่วยพาฉันไปด้วยค่ะ/ครับ
- Hãy cho tôi đi cùng với.

メモ Notes Catatan Talaan บันทึก Ghi chép lại

Handwriting practice area with horizontal dashed lines for notes.

さいがいじ きんきゅうじ じょうほう ていぎょう  
災害時・緊急時にあなたの情報を提供してください。

Please provide your information in case of disasters / emergencies | Berikan informasi data Anda saat bencana dan darurat

Mangyaring ibigay ang iyong impormasyon kung sakaling magkaroon ng sakuna o emergency.

เวลาเกิดภัยพิบัติหรือเหตุฉุกเฉิน กรุณาแจ้งข้อมูลของคุณด้วย | Hãy cung cấp thông tin của bạn trong trường hợp xảy ra thảm họa hoặc trường hợp khẩn cấp.

すぐに記入してください。

Fill this in immediately. | Harap segera diisi. | Mangyaring sagutan agad. | กรุณากรอกทันที | Hãy điền ngay vào đây.

じぶん

## 自分のこと

About yourself

Tentang saya

Sariling impormasyon: ข้อมูลของฉัน

Về bản thân bạn

|          |  |  |                 |
|----------|--|--|-----------------|
| ふりがな     | Furigana<br>Pangalan sa Furigana               | Tulisan dalam hiragana<br>Furigana                         | :               |
| 名前       | Name<br>Pangalan                               | Nama<br>ชื่อ-สกุล<br>Họ tên                                | :               |
| 国籍       | Nationality<br>Nasyonalidad                    | Kewarganegaraan<br>สัญชาติ<br>Quốc tịch                    | :               |
| 言語       | Spoken languages<br>Wika                       | Bahasa<br>ภาษา<br>Ngôn ngữ                                 | :               |
| 血液型      | Blood Type<br>uri ng dugo                      | Golongan darah<br>กรุ๊ปเลือด<br>Nhóm máu                   | :               |
| パスポートNo. | Passport No.<br>Pasaporte No.                  | Nomor paspor<br>หมายเลขพาสปอร์ต                            | Số hộ chiếu :   |
| 在留カードNo. | Residence Card No.<br>Numero ng residence card | Nomor kartu ijin tinggal<br>หมายเลขวีซ่าถาวร               | Số thẻ cư trú : |
| 住所       | Address<br>Adres                               | Alamat<br>ที่อยู่<br>Địa chỉ                               | :               |
| 携帯番号     | Mobile Phone No.<br>Numero ng cellphone        | Nomor ponsel<br>เบอร์มือถือ<br>Số điện thoại di động       | :               |
| 持病       | Chronic Disease<br>Malalang Sakit              | Penyakit bawaan<br>โรคประจำตัว<br>Bệnh mãn tính            | :               |
| 常備薬      | Daily Medication<br>Regular na gamot           | Obat yang diminum<br>ยาที่พกเป็นประจำ<br>Thuốc thường dùng | :               |
| アレルギー    | Allergies<br>Alerhiya                          | Alergi<br>อาการแพ้<br>Dị ứng                               | :               |

## 家族・友人・会社のこと

About your family, friends and others

Impormasyon ng pamilya, kaibigan o kumpanya.

Tentang keluarga, teman dan perusahaan.

ขอมูลครอบครัว เพื่อน บริษัท

Về gia đình, bạn bè, cơ quan của bạn

|    | 名前                     | Name<br>Pangalan                  | Nama<br>ชื่อ<br>Họ tên | 電話番号 | Phone No.<br>numero ng telepono | Nomor ponsel<br>เบอร์โทรศัพท์<br>Số điện thoại |
|----|------------------------|-----------------------------------|------------------------|------|---------------------------------|--|
| 家族 | Family<br>Pamilya      | Keluarga<br>ครอบครัว<br>Gia đình  |                        |      |                                 |  |
| 友人 | Friend<br>Kaibigan     | Teman<br>เพื่อน<br>Bạn bè         |                        |      |                                 |  |
| 学校 | School<br>Paaralan     | Sekolah<br>โรงเรียน<br>Trường học |                        |      |                                 |  |
| 会社 | Work Place<br>Kumpanya | Perusahaan<br>บริษัท<br>Cơ quan   |                        |      |                                 |  |

## その他大事なところ

Other important contacts

Iba pang importanteng impormasyon

Hal penting lainnya.

สถานที่ติดต่ออื่นที่สำคัญ

Những vấn đề quan trọng khác

|         |   |  |      |                                 |  |
|---------|---|--|------|---------------------------------|--|
| 場所      | Contacts<br>Uri ng pasilidad              | Tempat<br>สถานที่<br>Tên   | 電話番号 | Phone No.<br>numero ng telepono | Nomor ponsel<br>เบอร์โทรศัพท์<br>Số điện thoại |
| 大使館・領事館 | Embassy /Consulate<br>Embahada/Konsulado  | Kedutaan Besar, Konsulat Jenderal.<br>สถานทูต สถานกงสุล<br>Đại sứ quán, Lãnh sự quán |      |                                 |  |
| 病院      | Hospital<br>Ospital                       | Rumah sakit<br>โรงพยาบาล<br>Bệnh viện  |      |                                 |  |
| 電気      | Electricity<br>Kuryente                   | Listrik<br>ไฟฟ้า<br>Điện   |      |                                 |  |
| ガス      | Gas<br>Gas                                | Gas<br>แก๊ส<br>Gas   |      |                                 |  |
| 水道      | Water<br>น้ำประปา                         | Air<br>Suplay ng tubig<br>Nước   |      |                                 |  |
| 役所      | City Hall/Town Hall<br>หน่วยงานราชการ     | Balai kota<br>Munisipyo<br>Chính quyền địa phương                                    |      |                                 |  |
| 外国の連絡先  | Overseas Contact<br>Kontak sa ibang bansa | Nomor kontak di luar negeri.<br>ติดต่อในต่างประเทศ<br>Địa chỉ liên lạc ở nước ngoài  |      |                                 |  |

## 避難場所・避難所

Evacuation Site / Emergency Shelter

Evacuation site / Silungan

Shelter dan Tempat Mengungsi

สถานที่หลบภัย·ศูนย์หลบภัย

Địa điểm sơ tán/Trung tâm sơ tán

|      |                                    |                                 |                  |
|------|------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| 避難場所 | Evacuation Site<br>Evacuation site | Shelter<br>สถานที่หลบภัย        | Địa điểm sơ tán  |
| 避難所  | Emergency Shelter<br>Silungan      | Tempat Mengungsi<br>ศูนย์หลบภัย | Trung tâm sơ tán |

\*事前に必ず調べてください。\*Please check beforehand \*Harap dipastikan terlebih dahulu. \*Mangyaring tiyaking suriin nang maaga. \*ต้องหาข้อมูลไว้ก่อนล่วงหน้า \*Hãy tìm hiểu trước một cách cẩn thận.

この冊子は、一般財団法人自治体国際化協会との助成事業により作成しました。