

# သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအတွက်အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ရန်

## さいがい そな 災害への備えは大丈夫？

### ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများအကြောင်း။

### ひなんじよ に ところ 避難所 (逃げる所) について

ကိုယ့်အနီးအနားရှိကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများ၏တည်နေရာကိုသိရှိရန်။

ちか ひなんじよ に ところ ばしょ かくにん 近くの避難所 (逃げる所) の場所を確認しておきましょう。

ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများအတွက်ပိုက်ဆံမလိုအပ်ပါ။

နိုင်ငံခြားသားများလည်းဂျပန်လူမျိုးများလိုအကျိုးတူခံစားခွင့်ရရှိနိုင်ပါသည်။

ひなんじよ に ところ むりよう がいこくじん い 避難所 (逃げる所) は無料です。外国人も行くことができます。

ရေ၊ အစားအစာနှင့် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ထိုနေရာတွင် သင်ရနိုင်သည်။

ひなんじよ みず た ひつよう じょうほう し 避難所では、水、食べものをもらうことができます。必要な情報を知ることができます。



### သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့သောအခါလိုအပ်သောအရာများအတွက်ပြင်ဆင်ကြပါစို့။

### そな 備えておくもの

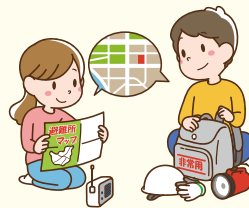
ခေတ္တခိုလှုံသောနေရာတွင်သုံးရန်လိုသောပစ္စည်းများအိတ်ကြီးတွင်အဆင်သင့်ထည့်ထားပါ။

ひなん 避難する (逃げる) ときに、すぐに持ち出すものをバックにまとめておきましょう。

ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုဖြစ်ပွားသောအခါအလွယ်တကူရေနှင့်အစားအစာရရှိရန်ခက်ခဲသည်။

ကိုယ့်အိမ်မှာ 3 ရက်စာလောက်ရေနှင့်အစားအစာလုံလောက်အောင်ဝယ်ယူထားပါ။

さいがい 災害がおきたときは、水が止まり、食べものが手に入りにくくなります。 いえ みず た にちぶん おお 家に水や食べものを3日分より多くおいておきましょう。



### ဘေးလွတ်ရာနေရာ သင်္ကေတများကိုသေချာစွာသိထားရမည်။

### ひなん 避難する場所のマークを覚えておきましょう



#### ဘေးလွတ်ရာနေရာများအကြောင်း။ 避難場所

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ပါက ချက်ချင်းသွားရမည့်နေရာများ။ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများသည် ပန်းခြံများနှင့် စာသင်ကျောင်းများအားကစားကွင်းကဲ့သို့ ကြီးမားသောနေရာများဖြစ်သည်။

災害が起きたら最初に逃げるところです。公園や学校の運動場などの広いところでは。



#### ဆူနာမီရေလှိုင်းကြီးမှဘေးလွတ်ရာ နေရာများသိထားရန်အကြောင်း။

#### つなみ ひなんばしょ 津波避難場所

ဆူနာမီဘေးမှ လွတ်မြောက်ရန်နေရာများအကြောင်း။ ကိုယ့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ထက် မြင့်သော နေရာများ။ တောင်တွေ တောင်ကုန်းတွေအပေါ်နေရာများ။

津波から逃げるところです。周りより高い山や丘です。



#### ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများအကြောင်း။ 避難所

နေအိမ်များ ပြိုကျ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောနေရာများမှ လူများအတွက်ခေတ္တနေနိုင်သော နေရာများဖြစ်သည်။ အဲဒီနေရာတွေမှာရေနှင့် အစားအစာအခမဲ့ရရှိနိုင်တယ်။ ကိုယ် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို လည်း ရရှိနိုင်သည်။ ကယ်ဆယ်ရေးစခန်းများသည် ပြည်ဘူခန်းမ သို့မဟုတ် ကျောင်း စသည်နေရာများဖြစ်သည်။

家が壊れた人や家が危ない人が集まるところです。水や食べものをもらうことができます。必要な情報を知ることができます。公民館や学校などです。



#### ဆူနာမီ ဘေးကင်းသော အဆောက်အအုံနေရာများတည်နေရာသိထားရန်။

#### つなみひなん 津波避難ビル

ဆူနာမီဘေးမှ လွတ်မြောက်ရန်နေရာများအကြောင်း။ ကိုယ့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ထက် မြင့်သော အဆောက်အအုံ။

津波から逃げるところです。周りより高い建物です。

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့သောအခါလိုအပ်သောအရာများအတွက်ပြင်ဆင်ကြပါစို့။

ပြင်ဆင်ထားသောပစ္စည်းများကိုအမှန်  အမှတ်အသားရေးစစ်ဆေးကြည့်ရအောင်။

そな  
備えておくもの

じゅんぴ  
準備したものを  しましょう。

 <p>ရေ (လူတစ်ယောက်-1.လီတာ) 水(1人1リットル)</p>	 <p>အစားအစာ (စည်သွပ်ဘူး။ ချောကလက်။ ဘီစကစ်မုန့်)။ 食べもの(缶詰、チョコ、ビスケットなど)</p>	 <p>အငယ်စားမိုဘိုင်းရေဒီယို။ 携帯ラジオ</p>	 <p>အတွင်းခံအဝတ်အစား။ 下着、靴下 ခြေအိတ်။</p>
 <p>မျက်နှာသုတ်ပုဝါ။ タオル</p>	 <p>ဂက်စ်မီးခြစ်။ ယမ်းမီးခြစ်။ ライター (マッチ)</p>	 <p>ကလေးရှိရင် 赤ちゃんがいる人 ကလေးနို့မုန့်ဘူး။ အနီး။ကလေးသေးခံ။ ကလေးနို့ဘူးပုလင်း။ 粉ミルク おむつ ほ乳ビン</p>	
 <p>သွားတိုက်ဆေး။သွားပွတ်တံ။ 歯ブラシ・歯みがき粉</p>	 <p>အကြမ်းအသုံးပြုသည့် 手袋 လက်အိတ်များ။</p>	 <p>အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးပစ္စည်း။ 生理用品</p>	 <p>ငွေသား (အကြွေစေ့အများကြီး) 現金(硬貨を多めに)</p>
 <p>လက်နှိပ်ဓာတ်မီး။ 懐中電灯</p>	 <p>ထီး။ မိုးကာအင်္ကျီ။ 傘、レインコート</p>	 <p>မြန်မာနိုင်ငံကူးလက်မှတ်စာအုပ်။ パスポート</p>	 <p>တယ်လီဖုန်းဘက်ထရီ။ モバイルバッテリー</p>
 <p>ခွဲစိတ်ခန်းသုံးမက်စ် マスク (Surgical Mask)</p>	 <p>ဘဏ်စာအုပ် ကိုယ်ပိုင်တံဆိပ်(hanko) 通帳、印鑑</p>	 <p>နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား။ 在留カード (ZAIRYU ကတ်)</p>	 <p>ကျန်းမာရေးအာမခံကတ် 保険証</p>
 <p>မတော်တဆထိခိုက်ခြင်းအတွက် သုံးရန်ဆေးပစ္စည်းများ။ 救急セット</p>	 <p>သင်သောက်လေ့ရှိသော ဆေးဝါးများ။ 常備薬</p>	 <p>ပလပ်စတစ်အိတ်များ။ ビニール袋</p>	 <p>မိသားစုဆွေမျိုးများ။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် လိပ်စာ။တယ်လီဖုန်းနံပါတ်။ 家族や友達など連絡先のメモ</p>

Saiki city ကပ်ဘေးကာကွယ်ရေးဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုဌာနခွဲ။

ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်ပြန်လည်နေရာချထားရေးဌာန။

佐伯市 防災局 防災危機管理課 さいきし ぼうさいきょく ぼうさいききかんりか  
TEL0972-22-3111 <https://www.city.saiki.oita.jp/>

外国人の方にもわかりやすいように、普通の日本語より簡単な「やさしい日本語」で書いています。

အချက်အလက်စုဆောင်းချင်တဲ့အခါ

情報を集めたいとき



Google Play



App Store

Oita ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအ က်ပ်



ဂျပန်မီလေဝသအေဂျင်စီ



NHK ကမ္ဘာ-ဂျပန်