မြန်မာစကား

ミャンマー語

緊急カード

အရေးပေါ်အခြေအနေမှာသုံးရန်ကတ်

● အရေးပေါ်အန္တရာယ်ကြုံချိန်မှာအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်အမြဲတမ်းကိုယ်နှင့်မကွာဆောင်ထားပါ။

● ဖုန်းဆက်ပြောဆိုချိန်တွင် ဖြေးဖြေးဖြင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာဖြေဆိုပါ။

---

① ・・・● လွယ်ကူစွာအသုံးပြုနိုင်သော အထောက်အကူပြုသတင်းအချက်အလက်များဆိုင်ရာ

② ・・・● အရေးပေါ်အချိန်မှာ လက်နဲ့ညွှန်ပြယုံဖြင့်အသုံးပြုနိုင်သော လမ်းညွှန်

③ ・・・● မီးစလောင်လျှင်

④ ・・・● မီးလောင်ခြင်း

⑤ ・・・● ရုတ်တရက်အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးနှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့လျှင်

⑥ ・・・● နေထိုင်မကောင်းခြင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများနှင့် စပ်လျဉ်းသောဝေါဟာရများ

⑦ ・・・● ငလျင်လှုပ်ခြင်း

⑧ ・・・● သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ချိန်တွင် သယ်ဆောင်သောပစ္စည်း

⑨ ・・・● ဒီရေမြင့်မားခြင်း ၊ ဆူနာမီ

⑩ ・・・● မိုးကြီးခြင်း၊ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း

⑪ ・・・● မိုးလေဝသသတင်းထုတ်ပြန်ချက်များ၊မြို့ တွင်းမှခိုလှုံရန်နေရာနှင့်ပတ်သက်သောအချက်အလက်များထုတ်ပြန်လျှင်

⑫ ・・・● အရေးပေါ်အခြေအနေမှာသုံးရန်ကတ်ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

● 公益財団法人　愛媛県国際交流協会　● URL　http://www.epic.or.jp

● အများနှင့်ဆိုင်သောရန်ပုံငွေအဖွဲ့ အစည်း အဲဟိမဲစီရင်စု နိုင်ငံတကာချစ်ကြည်ရေးအသင်း

● 住所：松山市道後一万１－１

● လိပ်စာ　1-1- Dogoichiman , Matsuyama City
(၁ - ၁ ဒိုဂိုအိချိမန် ၊ မာစုယာမမြို့ ။)

● 電話：０８９－９１７－５６７８

● ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်　၀၈၉၉၁၇၅၆၇၈

① လွယ်ကူစွာအသုံးပြုနိုင်သော အထောက်အကူပြုသတင်း အချက်အလက်များဆိုင်ရာ

Safety Tips（5 言語対応） Safety Tips (ဘာသာစကား၅မျိုးပါဝင်သည်။)

မိုးလေဝသသတင်း၊ဆက်သွယ်ရေးသတင်း၊ဆေးကုသမှုရေးရာသတင်း၊သဘာဝဘေး အန္တရာယ်ဘေးခိုလှုံရာနေရာ၊အစရှိသည်တို့နှင့်ပတ်သတ်သောလင့်ခ်ပေါင်းချုပ်ရှိပါသည်။ စမတ်ဖုန်းအပလီကေးရှင်းဖြစ်ပါသည်။

※ Download for Android
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android
※ Download for ios
https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8

在日大使館や領事館のリスト (2 言語対応)

ဂျပန်နိုင်ငံအတွင်း ရှိသော သံရုံးများနှင့် ကောင်စစ်ဝန်ရုံး များစာရင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍(ဘာသာစကား၂မျိုးပါဝင်သည်။)

https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/embassy.html

JNTO（日本政府観光局）（16 言語対応）

JNTO（ဂျပန်နိုင်ငံခရီးသွားအဖွဲ့အစည်း）（ဘာသာစကား၁၆မျိုးပါဝင်သည်။）
ရာသီဥတုသတင်းအချက်အလက်နှင့်သယ်ယူပို့ ဆောင်ရေးသတင်းအချက်အလက် များနှင့်ဆက်စပ်သော လင့်ခ်ပေါင်းချုပ်ရှိပါသည်။

https://www.jnto.go.jp/

NHK ワールド　テレビ＆ラジオ　（18 言語対応）

NHK နိုင်ငံတကာရုပ်သံ၊ရေဒီယိုနှင့်စပ်လျဉ်း၍
（ဘာသာစကား၁၈မျိုးပါဝင်သည်။）

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/

NHK NEWS WEB EASY（やさしい日本語対応）

NHK NEWS WEB EASY(လွယ်ကူသောဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့်)

https://www3.nhk.or.jp/news/easy/

ひめシェルター（５言語対応）

အဲဟီမဲသဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှခိုလှုံရန်အဆောက်အဦးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ (ဘာသာစကား၅မျိုးပါဝင်သည်။)

အဲဟီမဲခရိုင်နှင့်ပတ်သက်သောသဘာဝဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ၊ခိုလှုံရန်အဆောက်အဦး
နှင့်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များပါရှိပါသည်။စမတ်ဖုန်းအပလီကေးရှင်းဖြစ်ပါသည်။

※ Download for Android
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.ehime.pref.bousai&hl=ja
※ Download for ios
https://itunes.apple.com/jp/app/id1361507813?ls=1&mt=8

愛媛県（５言語対応）

အဲဟီမဲခရိုင်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ (ဘာသာစကား၅မျိုးပါဝင်သည်။)
https://www.pref.ehime.jp/

Google パーソンファインダー

သင့်ရဲ့ မိသားစု၊သူငယ်ချင်းများလုံခြုံသောနေရာတွင်ရှိနေခြင်း၊ဘေးအန္တရာယ်ကင်း
ခြင်းများနှင့်ပတ်သက်၍စစ်ဆေးနိုင်သည်။
https://www.google.org/personfinder/global/home.html

災害時の公衆無線 LAN

သဘာဝဘေးအန္တာရာယ်ကြုံချိန်တွင်အများသုံးကြိုးမဲ့ ဝိုင်ဖိုင်LAN ကိုအခမဲ့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သဘာဝဘေးအန္တာရာယ်ကြုံချိန်တွင် SSID[00000JAPAN]ကိုအခမဲ့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

えひめ医療情報ネット（２言語対応）

အဲဟီမဲဆေးကုသမှုနှင့်သက်ဆိုင်သောသတင်းအချက်အလက်ကွန်ယက်
(ဘာသာစကား၂မျိုးပါဝင်သည်။)
https://www.qq.pref.ehime.jp/qq38/qqport/kenmintop/

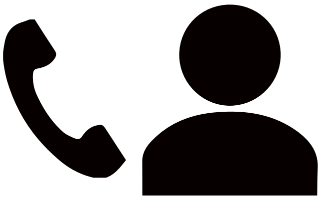
気象庁（２言語対応）

ဂျပန်နိုင်ငံမိုးလေဝသသတင်းဌာန (ဘာသာစကား၂မျိုးပါဝင်သည်။)
https://www.jma.go.jp/jma/index.html

② အရေးပေါ်အချိန်မှာ
လက်နဲ့ညွှန်ပြယုံဖြင့်အသုံးပြုနိုင်သော လမ်းညွှန်

● 「このカードを受け取ったら、必要に応じて、(警察署)(消防署)(避難所)(市役所)(家族・友人・知人) へ (連絡してください)(連れて行ってください)」と書いてあります。

● ဤကဒ်ကိုလက်ခံရရှိသူသည်လိုအပ်ချက်ပေါ် မူတည်၍ရဲစခန်း၊မီးသတ်ဌာန၊သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှခိုလှုံရန်အဆောက်အဦး၊မြို့နယ်ရုံး၊မိသားစု၊သူငယ်ချင်း၊အသိမိတ်ဆွေထံဆက်သွယ်ပေးပါ၊ ခေါ် သွားပေးပါဟု ရေးသားထားပါသည်။



連絡してください

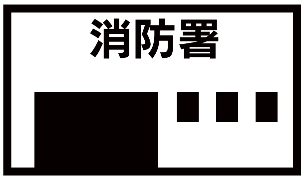
ဆက်သွယ်ပါ။

連れて行ってください

သွားရောက်ယူဆောင်ပါ။

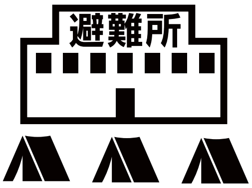
警察署

ရဲစခန်း



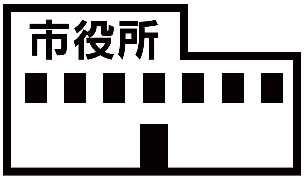
消防署

မီးသတ်ဌာန



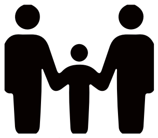
避難所

သဘာဝဘေး
အန္တရာယ်မှခိုလှုံရန်
အဆောက်အဦး



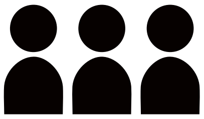
市役所

မြို့နယ်ရုံး



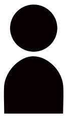
家族

မိသားစု



友人

သူငယ်ချင်း



知人

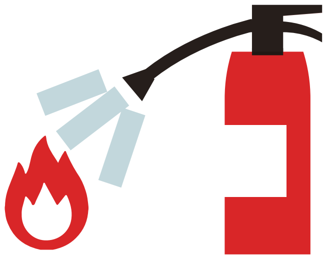
အသိမိတ်ဆွေ

電話番号 တယ်လီဖုန်းနံပါတ်

–	–
–	–

③ မီးစလောင်လျှင်

ကျယ်လောင်သောအသံဖြင့်အနီးအနားရှိလူများအားအကူအညီတောင်းခံပါ။



မီးလောင်စပြုချိန်အတွင်းငြိမ်းသတ်ပါ။ မီးသတ်ဆေးဗူးအသုံးပြုပါ။

မျက်နှာကြက်အထိမီးစွဲလာလျှင်ထိုနေရာမှလွတ်မြောက်ရာသို့ချက်ချင်းထွက်ခွာပါ။

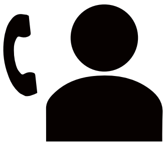
အရေးပေါ်ထွက်ခွာချိန်တွင်ဓါတ်လှေခါးကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

မီးခိုးများအများအပြားထွက်နေလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုတွားသွားခြင်းဖြင့်ထွက်ခွာပါ။

④ မီးလောင်ခြင်း 119

romajiဖြင့်ရေးသားထားသောအစိမ်းရောင်စကားလုံးများသည် ဂျပန်ဘာသာစကားကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
အထက်ပါအတိုင်းပြောဆိုပါက ဂျပန်ဘာသာစကားအသံဖြင့်ကြားနိုင်ပါသည်။

မီးသတ်ဌာန



သင်

- 火事ですか、救急ですか？
- Kaji desuka、kyūkyū desuka?

(မီးလောင်တာလား။အရေးပေါ်အခြေအနေလား)

- 火事です。
- Kaji desu.

(ဖြစ်ပါတယ်)

- 場所はどこですか？
- Basho wa doko desuka?

(နေရာကဘယ်နေရာလဲ)

- 〇〇〇です。近くに〇〇〇があります。
- 〇〇〇desu.
  Chikaku ni 〇〇〇 ga arimasu.

(.........ဖြစ်ပါတယ်။ အနီးအနားမှာ.........ရှိပါတယ်)

- 何が燃えていますか？
- Nani ga moete imasuka?

(ဘာတွေလောင်နေပါသလဲ။)

- 〇〇〇が燃えています。
- 〇〇〇 ga moete imasu.

(ကလောင်နေပါတယ်။)

- 怪我や逃げ遅れた人はいませんか？
- Kega ya nigeokureta hito wa imasenka?

(ဒဏ်ရာရှိသူ၊ပိတ်မိနေသူရှိပါသလား)

- います。/ いません。
- imasu. / imasen.

(ရှိပါတယ် / မရှိပါ)

- あなたの名前を教えてください。
- Anata no namae wo oshiete kudasai.

(သင့်နာမည်ကိုပြောပါ)

- 私の名前は〇〇〇です。
- 〇〇〇 desu.

(ကျွန်မရဲ့ နာမည်က.... .ဖြစ်ပါတယ်)

- 電話番号を教えてください。
- Denwabangō wo oshiete kudasai.

(ကိုင်ဆောင်ထားသောဖုန်းနံပါတ်ကိုပြောပါ)

- 私の電話番号は〇〇〇です。
- [– –] desu.

(ကျွန်မရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကတော့ ～ ဖြစ်ပါတယ်)

⑤ ရုတ်တရက်အရေးပေါ်ကျန်းမာရေးနှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့လျှင် 119

romajiဖြင့်ရေးသားထားသောအစိမ်းရောင်စကားလုံးများသည် ဂျပန်ဘာသာစကားကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
အထက်ပါအတိုင်းပြောဆိုပါက ဂျပန်ဘာသာစကားအသံဖြင့်ကြားနိုင်ပါသည်။

119 မီးသတ်ဌာန	→	သင်

- 火事ですか、救急ですか？
- Kaji desuka、kyūkyū desuka?

(မီးလောင်တာလား။အရေးပေါ်အခြေအနေလား)

- 救急です。
- Kyūkyū desu.

(အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပါတယ်)

- 場所はどこですか？
- Basho wa doko desuka?

(နေရာကဘယ်နေရာလဲ)

- ○○○です。近くに○○○があります。
- ○○○desu.
  Chikaku ni ○○○ ga arimasu.

(.........ဖြစ်ပါတယ်။ အနီးအနားမှာ.........ရှိပါတယ်)

- どうしましたか？
- Dō shimashitaka?

(ဘာဖြစ်တာလဲ)

နေထိုင်မကောင်းခြင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများနှင့် စပ်လျဉ်းသောဝေါဟာရများ

နေထိုင်မကောင်းခြင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများနှင့် စပ်လျဉ်းသောဝေါဟာရများ → ⑥

- あなたの名前を教えてください。
- Anata no namae wo oshiete kudasai.

(သင့်နာမည်ကိုပြောပါ)

- 私の名前は○○○です。
- ○○○ desu.

(ကျွန်မရဲ့ နာမည်ကဖြစ်ပါတယ်)

- あなたの電話番号を教えてください。
- Anata no denwabangō wo oshiete kudasai.

(ကိုင်ဆောင်ထားသောဖုန်းနံပါတ်ကိုပြောပါ)

- 私の電話番号は○○○です。
- ［　　　　　－　　　　　－　　　　　］

desu.

(ကျွန်မရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်ကတော့ ～ ဖြစ်ပါတယ်)

⑥ နေထိုင်မကောင်းခြင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းများနှင့် စပ်လျဉ်းသောဝေါဟာရများ

romajiဖြင့်ရေးသားထားသောအစိမ်းရောင်စကားလုံးများသည် ဂျပန်ဘာသာစကားကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
အထက်ပါအတိုင်းပြောဆိုပါက ဂျပန်ဘာသာစကားအသံဖြင့်ကြားနိုင်ပါသည်။

- けがをしています。（ဒဏ်ရာရရှိနေပါတယ်။） — **Kega wo shite imasu.**
- 体調が悪いです。（ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်နေပါတယ်။） — **Taichō ga warui desu.**
- 意識がありません。（သတိရတချက် မရတချက်ဖြစ်နေပါတယ်။） — **Ishiki ga arimasen.**
- 呼吸をしていません。（အသက်ရှူမဝဖြစ်နေပါတယ်။） — **Kokyū wo shite imasen.**
- 薬を飲んでいます。（ဆေးသောက်ထားပါတယ်။） — **Kusuri wo nonde imasu.**
- アレルギーがあります。（အာလာဂျီဓာတ်မတည့်သောရောဂါ ရှိပါတယ်။） — **Arerugī ga arimasu.**
- 妊娠しています。（ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ဖြစ်ပါတယ်။） — **Ninshin shite imasu.**

音声翻訳アプリ『VoiceTra』

စကားသံဖြင့်ဘာသာပြန်ဆိုပေးသောပရိုဂရမ်(Voice Tra)

မိမိပြောဆိုသောစကားသံအလိုက်ဘာသာပြန်ဆိုပေးသောပရိုဂရမ်ဖြစ်ပါသည်။
(ဘာသာစကား၃၁မျိုးပါဝင်ပါသည်။)

※ Download for Android
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra

※ Download for ios
https://itunes.apple.com/jp/app/id581137577?mt=8

⑦ ငလျင်လှုပ်ခြင်း

ငလျင်လှုပ်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း

- အနီးအနားရှိစားပွဲခုံအောက်သို့ ဝင်ပါ။
- စားပွဲခုံမရှိလျှင်လွယ်အိတ်၊ကူရှင်ဖြင့်ခေါင်းကိုကာကွယ်ပါ။
- ပြတင်းပေါက်မှန်နား၊ကြီးမားသောစာအုပ်စင်နားမှာမနေပါနှင့်။
- အလျှင်အမြန်ပြင်ပသို့ ထွက်ပါ။

ငလျင်ငြိမ်သွားလျှင်

ထွက်ပေါက်ကိုစစ်ဆေးခြင်း

- တံခါး၊ပြတင်းပေါက်ကိုဖွင့်ပါ။
- ဟိုတယ်၊စီးပွားရေးအဆောက်အဦးတွင်းဖြစ်ပါကဝန်ထမ်းမှဦးဆောင်ညွှန်ပြသည့်အတိုင်းလိုက်နာပါ။

ひめシェルター（5言語対応） အဲဟီမဲသဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှခိုလှုံရန်အဆောက်အဦးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ (ဘာသာစကား၅မျိုးပါဂင်သည်။)

အဲဟီမဲခရိုင်နှင့်ပတ်သက်သော သဘာဂဘေးအန္တရာယ်အခြေအနေ၊ခိုလှုံရန်အဆောက်အဦးနှင့်ဆိုင်ရာအချက်အလက်များပါရှိပါသည်။
စမတ်ဖုန်းအပလီကေးရှင်းဖြစ်ပါသည်။

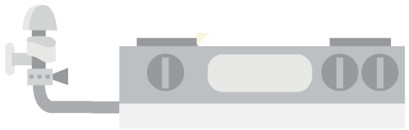
※ Download for Android
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.ehime.pref.bousai&hl=ja
※ Download for ios
https://itunes.apple.com/jp/app/id1361507813?ls=1&mt=8

လုံခြုံမှုရှိတဲ့နေရာကို
ခိုလှုံဖို့ညွှန်ကြားချက်ထုတ်ပြန်တဲ့အချိန်နဲ့
အိမ်ပြိုလဲနိုင်တဲ့အချိန်မှာ

နေထိုင်မကောင်းခြင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း များနှင့် စပ်လျဉ်းသောဝေါဟာရများမီးစလောင်လျှင် 'n ⑪

မိုးလေဝသသတင်းထုတ်ပြန်ချက်များ၊မြို့ တွင်းမှခိုလှုံရန်နေရာနှင့်
ပတ်သက်သောအချက်အလက်များထုတ်ပြန်လျှင် → ⑪

မြေငလျှင်လှုပ်တဲ့နောက်မှာလည်းဆက်ပြီးလှုပ်နိုင်တဲ့အတွက်သတိထားဖို့လိုတယ်။



မီးကိုစစ်ဆေးခြင်း

● ပင်မဂက်စ်
ပိုက်လိုင်းကိုပိတ်ပါ။

သတင်းအချက်အလက်များကိုစစ်ဆေးခြင်း။

● တီဗီ၊ ရေဒီယို၊ အင်တာနက်၊
စမတ်ဖုန်းမှတဆင့်ထုတ်
ပြန်ကြေညာသောအချက်အလက်
များအားစုဆောင်းပါ။

နေထိုင်မကောင်းခြင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ
ခြင်းများနှင့်စပ်လျဉ်းသောဝေါဟာရများ
မီးစလောင်လျှင် 'n ③

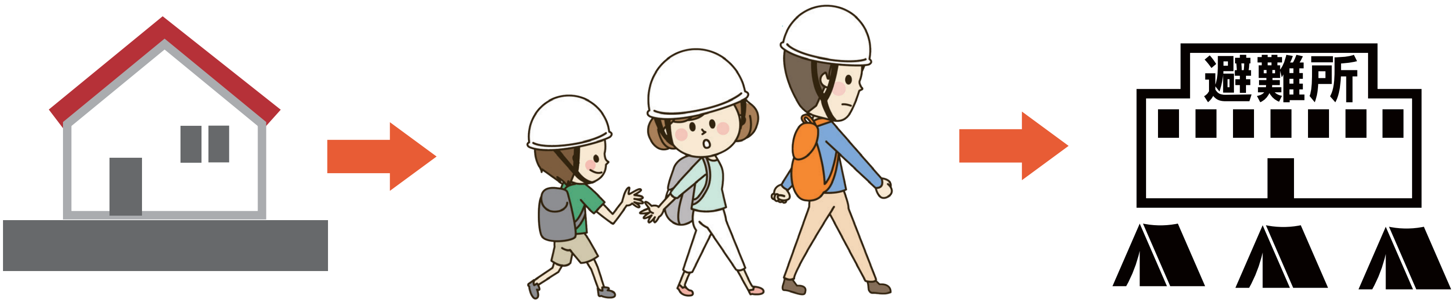
မီးစလောင်လျှင် → ③

နေထိုင်မကောင်းခြင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ
ခြင်းများနှင့်စပ်လျဉ်းသောဝေါဟာရများ
မီးစလောင်လျှင် 'n ①

လွယ်ကူစွာအသုံးပြုနိုင်သော
အထောက်အကူပြုသတင်း
အချက်အလက်များဆိုင်ရာ → ①

※အကူအညီလိုအပ်ပါက တောင်းဆိုပါ။

※အကူအညီလိုအပ်လျှင်တခြားသူအားတောင်းဆိုခြင်းဖြင့် အကူအညီလက်ခံရရှိနိုင်ပါသည်။



ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်ခြင်း။

- ပြတင်းပေါက် တံခါးမကြီးများကို သော့ခတ်ပါ။

- မီးခလုတ်များ ၊ ဂက်စ်မီးဖို၊ ရေပိုက်များကိုသေချာပိတ်ပါ။

- အိမ်မှထွက်ခွါချိန်တွင် အလွယ်တကူသယ်ဆောင်နိုင်သောအိတ်ကို ပြင်ဆင်ပြီးထွက်ခွါပါ။

- အလွယ်တကူပြေးနိုင်သောဖိနပ် ၊ အားကစားဖိနပ်ကိုအသုံးပြုပါ။

- ဓါတ်လှေခါးကိုအသုံးမပြုပါနှင့်။

- ကားမောင်းနေစဉ်ဖြစ်ပါကလမ်းမရဲ့ ဘယ်ဘက်ခြမ်းတွင်ကားကိုရပ်ပါ။ ကားသော့မဖြုတ်ပါနှင့်။ကားတံခါးများ မပိတ်ဘဲထွက်ခွါပါ။

နေထိုင်မကောင်းခြင်း၊ထိခိုက်အကျရာရခြင်းများနှင့် စပ်လျဉ်းသောဝေါဟာရများ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ချိန်တွင် ကျောပိုးအိတ်ကိုအသုံးပြုပါ။ → 8

ဘယ်နေရာသို့ ထွက်ခွါမလဲ

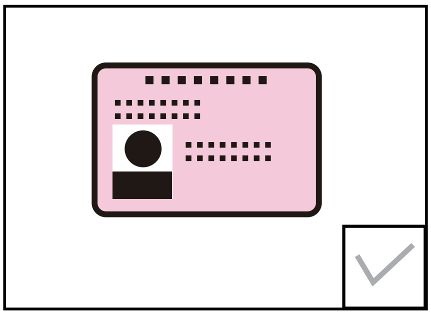
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီနှင့်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင်ယင်းအဆောက်အဦးကိုအသုံးပြုပါ။မည်သူမဆိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့နေရာဖြစ်ပါသည်။ မိမိအိမ်ရဲ့ လှုပ်ယမ်းမှုအခြေအနေဆိုးဝါးသောအခါဆက်လက်နေထိုင်ရန်မဖြစ်သောအခါ အန္တရာယ်ရှိသောအခါယင်း အဆောက်အဦးဆီသို့ထွက်ခွါပါ။သဘာဝအန္တရာယ်မကျရောက်မီအနီးအနားရှိခိုလှုံရန်သတ်မှတ်ထားသောအဆောက်အဦးကို ကြိုတင်ရှာဖွေထားပါ။(ဥပမာ)

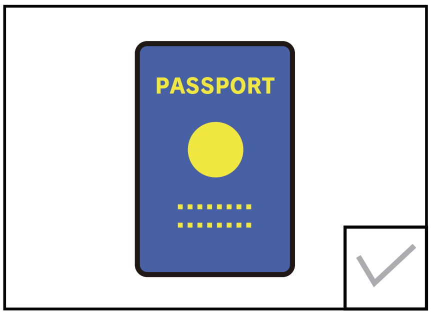
- ကျောင်း၊ကျောင်းမှအားကစားရုံ၊ ပြည်သူ့ ခန်းမ၊အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောအဆောက်အဦး အစရှိသည်.........

⑧ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှထွက်ပြေးတိမ်း ရှောင်ချိန်တွင်သယ်ဆောင်သောပစ္စည်းများ

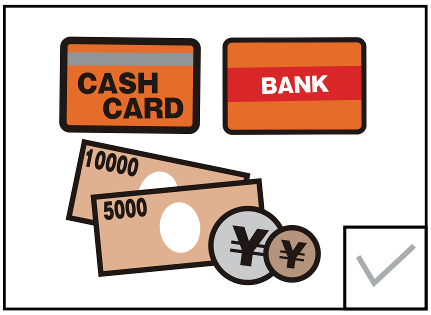
● ကျောပိုးအိတ်ကိုအသုံးပြုပါ။ ● အဆင်သင့်အသုံးပြုနိုင်ရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။



● နိုင်ငံခြားသား မှတ်ပုံတင်ကဒ်

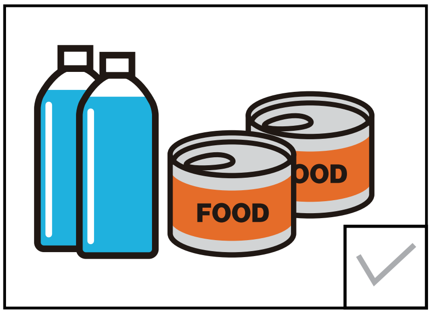


● နိုင်ငံကူးလက်မှတ် (ပတ်စပို့)

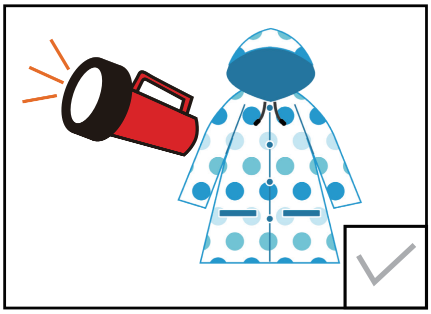


● ATM ကဒ်
● ဘဏ်စာအုပ်
● စုဆောင်းငွေ

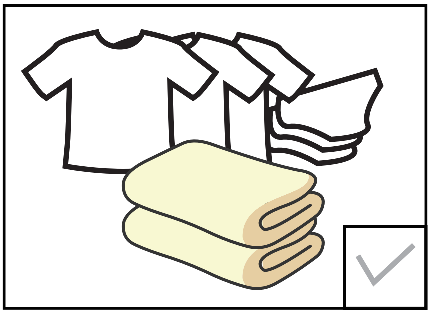
● (၁၀တန်အကြွေစေ့၊ ၁၀၀တန်အကြွေစေ့ဆောင်ထားခြင်းကအဆင်ပြေသည်။)



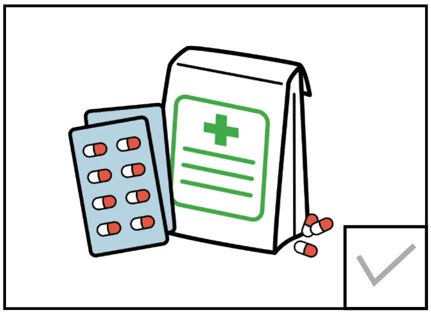
● သောက်ရေသန့်ဗူး
● အစားအစာ



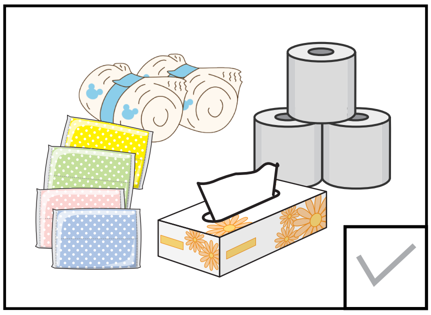
● လက်နှိပ်ဓာတ်မီး
● မိုးကာပစ္စည်း (ထီး၊မိုးကာအင်္ကျီ)



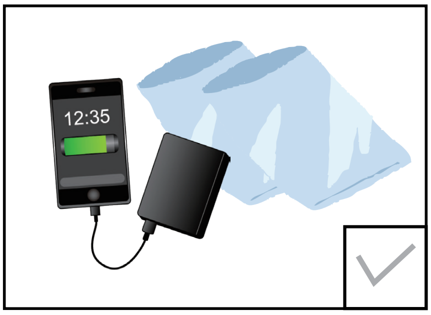
● အပိုလဲအဝတ်
● မျက်နှာသုတ်ပဝါ



● လက်ရှိသောက်သုံး နေသောဆေးဝါးများ

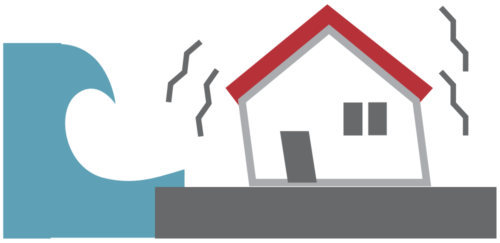


● တခါသုံးသေးခံစက္ကူ
● အမျိုးသမီး လစဉ်သုံးပစ္စည်း
● တစ်ရှူး



● ပလတ်စတစ်အိတ်
● ဖုန်းအားသွင်းကြိုး အစရှိသည်……

⑨ ဒီရေမြင့်မားခြင်း ၊ ဆူနာမီ



● ဂျပန်နိုင်ငံဟာဆိုရင်နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ငလျင်အများ အပြားလှုပ်တဲ့နိုင်ငံဖြစ်ပါတယ်။ငလျင်လှုပ်ပြီးဆို လျှင်ပင်လယ်နဲ့ နီးစပ်တဲ့နေရာတွေမှာဆူနာမီ ဖြစ်ပေါ်တာတွေလည်းရှိပါတယ်။

● တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းကျရောက်ချိန်တွင်ပင်လယ်ဘက်မှမြင့်မားသောလှိုင်းလုံးများ တက်လာခြင်းများရှိပါသည်။
ငလျင်ပြီးနောက်ပင်လယ်ဘက်မှ
မြင့်မားသောလှိုင်းလုံးများတက်လာခြင်းများရှိပါသည်။
ပင်လယ်အနီးအနား၊ ပင်လယ်နားရှိမြစ်ချောင်းများနားသို့ မသွားပါနှင့်။

ငလျင်လှုပ်ချိန်ဖြစ်ပေါ်သော ဆူနာမီ

● ပင်လယ်နှင့်အနီးဆုံးမှာရှိလျှင် မြင့်တဲ့နေရာဘက်သို့ ထွက်ပြေးပါ။

● မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ လည်း ဆူနာမီဖြစ်နိုင်ပါသည်။

● အကြိမ်မရေတွက်နိုင်အောင် ဆူနာမီလှိုင်းတက်လာခြင်းများလည်း ရှိပါသည်။

⑩ မိုးကြီးခြင်း၊ တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်း

မိုးကြီးခြင်း

● အိမ်အတွင်းဘက်သို့ ရေဝင်ခြင်းအခြေအနေကို ကြုံခြင်းများလည်းရှိပါသည်။
မိုးသည်းထန်စွာရွာပြီးနောက် မြစ်၊ချောင်း၊ပင်လယ်၊ တောင်အနီးအနားသို့ မသွားပါနှင့်။
ရေပမာဏမြင့်တက်ခြင်းကြောင့်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။
တောင်ပြိုခြင်းများဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။

တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းဝင်ခြင်း

● နွေရာသီမှဆောင်းဦးရာသီအတွင်း တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းရှိပါသည်။
တိုင်ဖုန်းမုန်တိုင်းရှိချိန်တွင် မိုးများခြင်းရှိပါသည်။
လေတိုက်နှုန်းအားလည်းပြင်း၍ပစ္စည်းများလွင့်စင်ခြင်း များလည်းရှိနိုင်ပါသဖြင့် ဂရုစိုက်ပါ။

နေထိုင်မကောင်းခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခြင်းများနှင့်စပ်လျဉ်းသောဝေါဟာရများ

လွယ်ကူစွာအသုံးပြုနိုင်သော အထောက်အကူပြု သတင်းအချက်အလက်များဆိုင်ရာ → ①

⑪ မိုးလေဝသသတင်းထုတ်ပြန်ချက်များ၊မြို့ တွင်းမှခိုလှုံရန်နေရာနှင့် ပတ်သက်သောအချက်အလက်များထုတ်ပြန်လျှင်

● (မိုးလေဝသတင်းထုတ်ပြန်ချက်) ကြီးမားသောလျှပ်များလှုပ်ချိန်တွင် အသိပေးအချက်အလက်သတင်းများထုတ်ပြန်သည်။

အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေ

特別警報 အထူးသတိပေးခြင်း	ကြီးမားသောလျှပ်လှုပ်ခြင်းများရှိပါသည်။ ချက်ချင်းမြို့ တွင်းသတင်းအချက်အလက်များ အတိုင်းလိုက်ဆောင်ရွက်ပါ။	မြင့်မားသည်။
警報 သာမန်အဆင့်သတိပေးခြင်း	အန္တရာယ်များသောအခြေအနေဖြစ်သည်။ လျှပ်လှုပ်ခြင်းများရှိပါသည်။	
注意報 သတိပေးခြင်း	လျှပ်လှုပ်ခြင်းများရှိပါသည်။	ဖျော့ တော့သည်။

大津波警報 ကြီးမားသော ဆူနာမီအခြေအနေ	လယ်၊ မြစ်၊ ချောင်း အနီးအနားရှိသူများအနေ ဖြင့် မြင့်မားသောနေရာသို့ ချက်ချင်းထွက်ခွါပါ။	မြင့်မားသည်။
津波警報 ဆူနာမီသတိပေးခြင်း	ချက်ချင်းမြင့်မားသောနေရာသို့ ထွက်ခွါပါ။	
津波注意報 ဆူနာမီသတိပေးအဆင့်	ပင်လယ်အနီးအနားမှ ထွက်ခွါပါ။	ဖျော့ တော့သည်။

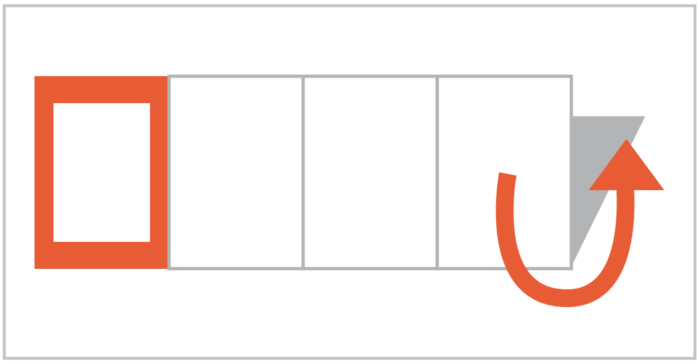
●(မြို့ တွင်းအခြေအနေ)ကြီးမားသောဆူနာမီအချိန်တွင်အသိပေးအချက်အလက်သတင်းများထုတ်ပြန်သည်။

避難指示 ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ခွါရန်နှိုးဆော်ခြင်း	အလွန်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ချက်ချင်းခိုလှုံရန်သတ်မှတ်ထားသော အဆောက်အဦးသို့ ထွက်ခွါပါ။	မြင့်မားသည်။
避難勧告 ဘေးကင်းရန်အကြံပေးခြင်း	အန္တရာယ်များသောအခြေအနေဖြစ်ပါတယ်။ညမတိုင် ခင်ခိုလှုံရန်အဆောက်အဦးသို့ ထွက်ခွါပါ။ အိမ်ထဲသို့ ရေဝင်ခဲ့ပါလျှင်တိုက်ခန်းအဆောက် အအုံရဲ့ ၂ထပ်ထပ် ပိုမြင့်မားသောနေရာသို့ ထွက်ခွါပါ။	ဖျော့ တော့သည်။
避難準備 ဘေးကင်းရာသို့ ထွက်ခွါရန်ပြင်ဆင်ခြင်း	ခိုလှုံရန်သတ်မှတ်ထားသော အဆောက်အဦးကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဂျပန်ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်ခြင်းမရှိသော နိုင်ငံခြားသားများအနေဖြင့် ထွက်ခွါရန်ပြင်ဆင်ပါ။ အနီးအနားရှိခိုလှုံရန်သတ်မှတ်ထားသောနေရာကိုစစ်ဆေးပါ။	

⑫

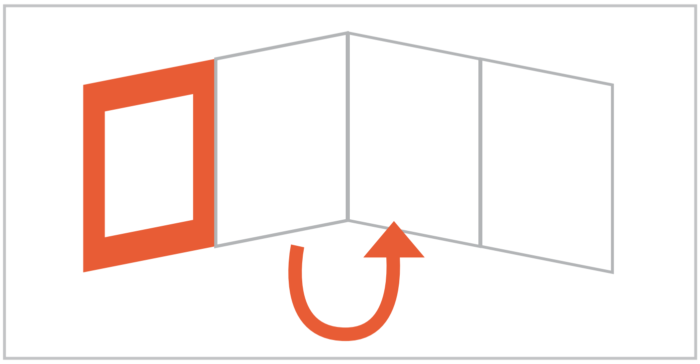
အရေးပေါ် အခြေအနေမှာသုံးရန်ကဒ် ပြုလုပ်ပုံအဆင့်ဆင့်

①



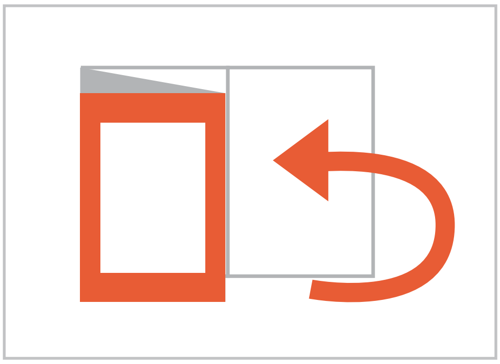
- အလယ်မျဉ်းမှတ်အတိုင်း (- - -) ခေါက်ချိုးအလယ်တည့်တည့်ချ ခေါက်ပါ။

②



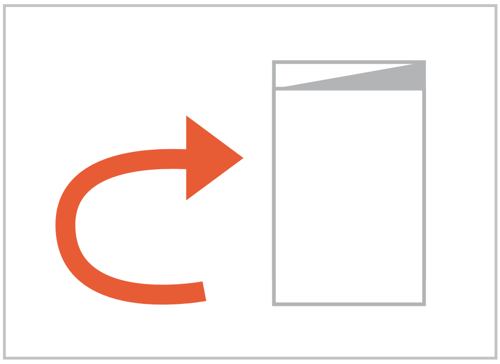
- အလယ်မျဉ်းမှတ်အတိုင်း (- - -) ခေါက်ချိုးအလယ်တည့်တည့်ချ ခေါက်ပါ။

③



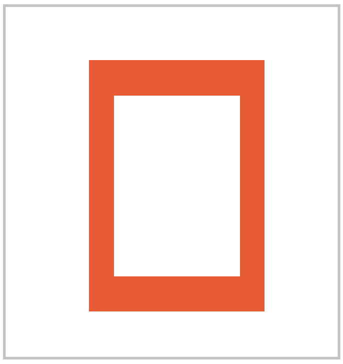
- တဝက်ခေါက်အပြင်ဘက်သို့ ချိုးချပါ။

④



- ၄။ ဆန့် ကျင်ဘက် ကျန်တခြမ်းကို တဂက်ချိုးပါ။

⑤



- ပြုလုပ်ပြီးစီးခြင်း။

- အရေးပေါ် အန္တရာယ်ကြုံချိန်မှာအသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက်အမြဲတမ်းကိုယ်နှင့်မကွာ ဆောင်ထားပါ။
- ဖုန်းဆက်ပြောဆိုချိန်တွင် ဖြေးဖြေးဖြင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာဖြေဆိုပါ။
- ဤစီမံကိန်းသည်ဒေသခံအာဏာပိုင်နိုင်ငံတကာအစည်းအရုံး၏ အထောက်အပံ့ကိုရယူထားပါသည်။