



緊急カード

# ប័ណ្ណសង្គ្រោះបន្ទាន់

- សូមយកតាមខ្លួនការពារពេលមានអាសន្ន
- ពេលនិយាយទូរស័ព្ទសូមនិយាយយឺតៗ

## List

- ① . . . ● ព័ត៌មានសំខាន់
- ② . . . ● សេចក្តីណែនាំស្តីពីប័ណ្ណអាសន្ន
- ③ . . . ● ពន្លត់អគ្គិសនី
- ④ . . . ● អគ្គិសនី
- ⑤ . . . ● ជំងឺ របួស ភ្លាមៗ
- ⑥ . . . ● ពាក្យប្រើនៅពេលមានជំងឺ
- ⑦ . . . ● រញ្ជួយដី
- ⑧ . . . ● របស់នាំយកទៅពេលភៀសខ្លួន
- ⑨ . . . ● លកសណាមី
- ⑩ . . . ● ភ្លៀងធំ ព្យុះ
- ⑪ . . . ● ការប្រកាសអោយធ្វើការ ជម្លៀសពីភូមិក្រុង និងការព្យាករណ៍អាកាសធាតុ
- ⑫ . . . ● របៀបបត់ប័ណ្ណអាសន្ន

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

● មជ្ឈមណ្ឌលអន្តរជាតិបំបែកអេហិមេ

● 住所：松山市道後一万1 - 1 ● អាសយដ្ឋាន Matsuyama-shi Dōgoichiman 1 - 1

● 電話：089-917-5678 ● លេខទូរស័ព្ទ 089-917-5678

# ① ព័ត៌មានសមខាន់ៗ



Safety Tips (5 言語対応) កម្មវិធីបកប្រែ Safety Tips (បកប្រែ5ភាសា)

គឺជាកម្មវិធីស្នាតហូនដែលមានប្រមូលផ្តុំព័ត៌មានដូចជា  
ការដឹកជញ្ជូន និងព័ត៌មានស្តីពីមណ្ឌលជម្លៀសជាដើម

ការព្យាករណ៍អាកាសធាតុ  
ព័ត៌មានស្តីពីហានិភ័យពេលជម្លៀស

※ 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)

ស្ថានទូតនិងកុងស៊ុលប្រចាំប្រទេសជប៉ុន(បក២ភាសា)

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



JNTO (日本政府観光局) (16言語対応)

J N T O (ក្រុមប្រឹក្សាទេសចរណ៍ជប៉ុន) (បកប្រែ16ភាសា)

ប្រមូលផ្តុំព័ត៌មាន ការព្យាករណ៍អាកាសធាតុ ព័ត៌មានអំពីការដឹកជញ្ជូន

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



NHKワールド テレビ&ラジオ (18言語対応)

ទូរទស្សន៍ NHK និងស្ថានីយ៍វិទ្យុ (បកប្រែ18ភាសា)

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



NHK NEWS WEB EASY (やさしい日本語対応)

NHK NEWS WEB EASY (ភាសាជប៉ុនងាយៗ)

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



ひめシェルター  
(5 言語対応) **ហេមេសែលជំរ (បកប្រែ5ភាសា)**

វាគឺជាកម្មវិធីស្នាក់នៅមានប្រមូលផ្តុំព័ត៌មានទាក់ទងនិងគ្រោះមហន្តរាយ  
មជ្ឈមណ្ឌលជម្លៀសនៅក្នុងខេត្តអេហិមិ

※ 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?s=1&mt=8>



愛媛県 (5 言語対応)

**ខេត្តអេហិមិ (បកប្រែ5ភាសា)**

<https://www.pref.ehime.jp/>



Googleパーソンファインダー **កម្មវិធីបកប្រែ Google**

អ្នកអាចពិនិត្យមើលសុវត្ថិភាពគ្រួសារនិងមិត្តរបស់អ្នកបាន

<https://www.google.org/personfinder/global/home.html>



災害時の公衆無線LAN

**បណ្តាញគ្មានខ្សែសាធារណៈប្រើនៅពេលមានគ្រោះអាសន្ន**

SSID "00000JAPAN" អាចប្រើដោយមិនគិតថ្លៃនៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ

えひめ医療情報ネット (2 言語対応)

**ព័ត៌មានវេជ្ជសាស្ត្រខេត្តអេហិមិ (បកប្រែ2ភាសា)**

<https://www.qq.pref.ehime.jp/qq38/qqport/kenmintop/>



気象庁 (2 言語対応)

**ទីភ្នាក់ងារឧតុនិយមជប៉ុន។ (បក២ភាសា)**

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

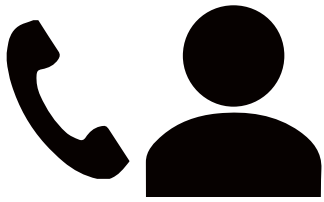


## ② សេចក្តីផ្តល់ដំណឹងពេលមានអាសន្ន

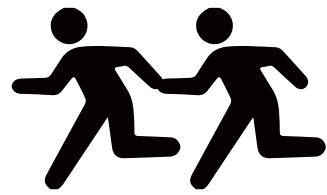


● 「このカードを受け取ったら、必要に応じて、（警察署）（消防署）（避難所）（市役所）（家族・友人・知人）へ（連絡してください）（連れて行ってください）」と書いてあります。

● នៅពេលអ្នកទទួលបានកាតនេះនិងឃើញមានសរសេរថាសូមនាំខ្ញុំទៅឬសូមទំនាក់ទំនងទៅ ស្ថានីយ៍ប៉ូលីស ទីស្នាក់ការពន្លត់អគ្គិសនី មណ្ឌលជម្លៀស សាលាក្រុង គ្រួសារ មិត្តភក្តិ អ្នកស្គាល់ជាដើម



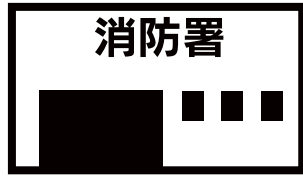
連絡してください  
សូមទំនាក់ទំនងទៅ



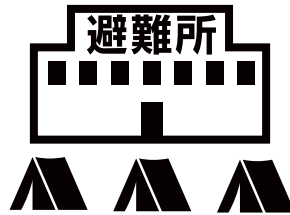
連れて行ってください  
សូមនាំខ្ញុំទៅ/សូមជូនខ្ញុំទៅ



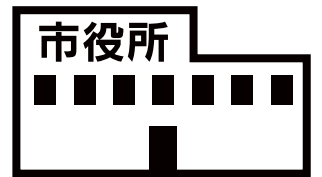
警察署  
ស្ថានីយ៍ប៉ូលីស



消防署  
ទីស្នាក់ការ  
ពន្លត់អគ្គិសនី



避難所  
មណ្ឌលជម្លៀស



市役所  
សាលាក្រុង



家族  
គ្រួសារ



友人  
មិត្តភក្តិ



知人  
អ្នកស្គាល់

電話番号 លេខទូរស័ព្ទ

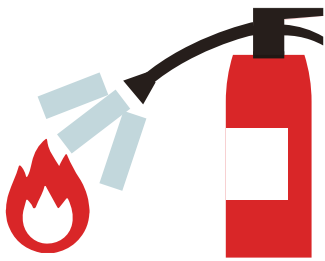
— —

— —

### ③ ពន្លត់អគ្គិសនី



សូមស្រែកប្រកាសដោយសម្លេងខ្លាំង  
ៗដើម្បីផ្តល់ដំណឹងដល់អ្នកជិតខាង



ប្រើឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គិសនីពន្លត់ភ្លើង  
មានដែលមានទំហំតូច



បើភ្លើងមានទំហំធំហើយមានកម្ពស់ខ្ពស់  
សូមរត់គេចអោយឆ្ងាយ



សូមកុំប្រើជណ្តើរយន្តពេលជម្លៀស



សូមបន្លៀបខ្លួនហើយរត់ចេញអោយ  
ឆ្ងាយ

# 4 អគ្គិសនី

119



ផ្នែកអក្សរឡាតាំងពណ៌បៃតងតំណាំងអោយភាសាជប៉ុនអ្នកអាចស្តាប់លឺជាភាសាជប៉ុនពេលអ្នកនិយាយ



ស្ថានីយ៍ពន្លត់អគ្គិសនី



អ្នក

- 火事ですか、救急ですか?
- **Kaji desuka, kyukyuu desuka?**  
(តើមានភ្លើងឆេះឬត្រូវការឡានពេទ្យ?)

- 火事です。
- **Kaji desu.**  
( គឺមានភ្លើងឆេះ/អគ្គិសនី )

- 場所はどこですか?
- **Basho wa doko desuka?**  
(នៅកន្លែងណា?)

- ○○○です。近くに○○○があります。
- ○○○desu。  
**Chikaku ni ○○○ ga arimasu.**  
( នៅ○○○ មាន○○○នៅជិតនោះ )

- 何が燃えていますか?
- **Nani ga moete imasuka?**  
( តើអ្វីកំពុងតែឆេះ? )

- ○○○が燃えています。
- ○○○ ga moete imasu。  
( ○○○កំពុងឆេះ )

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

- います。 / いません。
- **imasu. / imasen.**  
( មាន / គ្មាន . )

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

- 私の名前は○○○です。
- ○○○ desu。  
( ខ្ញុំឈ្មោះ○○○ )

- 電話番号を教えてください。
- **Denwabangoo wo oshiete kudasai.**  
( សូមប្រាប់លេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នក )

- 私の電話番号は○○○です。
- — — desu。  
( លេខទូរស័ព្ទរបស់ខ្ញុំគឺ○○○○-○○-○○○ )

# 5 ជំងឺ រហូស ភ្លាមៗ

# 119



ផ្នែកអក្សរឡាតាំងពណ៌បៃតងតំណាំងអោយភាសាជប៉ុនអ្នកអាចស្តាប់លឺជាភាសាជប៉ុនពេលអ្នកនិយាយ



ស្ថានីយ៍ពន្លត់អគ្គិសនី



អ្នក

- 火事ですか、救急ですか?
- **Kaji desuka, kyukyuu desuka?**  
(តើមានភ្លើងឆេះឬត្រូវការឡានពេទ្យ?)

- 救急です。
- **Kyukyuu desu.**  
(គឺត្រូវការឡានពេទ្យ)

- 場所はどこですか?
- **Basho wa doko desuka?**  
(តើនៅកន្លែងណា?)

- ○○○です。近くに○○○があります。
- ○○○desu。  
**Chikaku ni ○○○ ga arimasu.**  
(នៅ○○○ មាន○○○នៅជិតនោះ)

- どうしましたか?
- **Doo shimashitaka?**  
(អាការៈជំងឺបែបណា?)

参考 សូមធ្វើតាម⑥  
ពាក្យប្រើពេលមានជំងឺ រហូស → ⑥

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

- 私の名前は○○○です。
- ○○○ desu。  
(ខ្ញុំឈ្មោះ○○○)

- あなたの電話番号を教えてください。
- **Anata no denwabangou wo oshiete kudasai.**  
(សូមប្រាប់លេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នក)

- 私の電話番号は○○○です。
- **desu.**  
(លេខទូរស័ព្ទរបស់ខ្ញុំគឺ○○○○-○○○-○○○○)

# ⑥ ពាក្យប្រើនៅពេលមានជំងឺ



ផ្នែកអក្សរឡាតាំងពណ៌បៃតងតំណាងអោយភាសាជប៉ុនអ្នកអាចស្តាប់លឺជាភាសាជប៉ុនពេលអ្នកនិយាយ

● けがをしています。( ខ្ញុំមានរបួស )

● Kega wo shite imasu。

● 体調が悪いです。( ខ្ញុំអត់ស្រួលខ្លួន )

● Taichoo ga warui desu。

● 意識がありません。( សន្លប់/បាត់បង់ស្មារតី )

● Ishiki ga arimasen。

● 呼吸をしていません。( អត់ដកដង្ហើម )

● Kokyuu wo shite imasen。

● 薬を飲んでます。( លេបថ្នាំ )

● Kusuri wo nonde imasu。

● アレルギーがあります。( មានប្រតិកម្ម )

● Arerugii ga arimasu。

● 妊娠しています。( មានផ្ទៃពោះ )

● Ninshin shite imasu。

音声翻訳アプリ『VoiceTra』 កម្មវិធីបកប្រែ 『VoiceTra』

ជាកម្មវិធីបកប្រែពាក្យមួយមានប្រមូលផ្តុំភាសាជាច្រើនដែលមានសមត្ថភាពបកប្រែពេលយើងនិយាយទៅកាន់វា (បកបាន៣១ភាសា)

※ 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>







## កំពុងរញ្ជួយដី

## ឈប់រញ្ជួយដី

● ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

● ពិនិត្យមើលច្រកចេញ

● ចូលក្រោមតុឬកៅអីដែលរឹងមាំ

● បើកទ្វារឬបង្អួច

● នៅពេលគ្មានតុសូមការពារក្បាលរបស់អ្នកដោយប្រើកាបូបឬខ្នើយ

● ពេលអ្នកនៅសណ្ឋាគារឬក្រុមហ៊ុនសូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់បុគ្គលិក

● ចេញឆ្ងាយពីបង្អួចឬធ្នើរធំៗ

នៅសណ្ឋាគារនិងក្រុមហ៊ុន

● ពេលរត់ភៀសខ្លួនកុំស្លន់ស្លោល

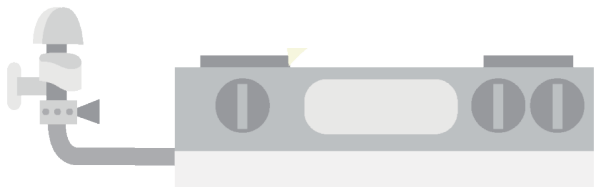
ひめシェルター (5言語対応) ហេមេសែលជីវ (បកប្រែ5ភាសា)

វាគឺជាកម្មវិធីស្នាក់នៅមានប្រមូលផ្តុំព័ត៌មានទាក់ទងនិងគ្រោះមហន្តរាយមជ្ឈមណ្ឌលជម្លៀសនៅក្នុងខេត្តអេហៃមិ

※ 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>





ពិនិត្យមើលភ្លើង

ពិនិត្យមើលព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ

● បិទភ្លើងចង្ក្រានប្តូរស

● ប្រមូលព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ  
តាមទូរទស្សន៍វិទ្យុអ៊ិនធឺណេត  
ស្ថាតហ្វូនជាដើម

参考 សូមធ្វើតាមវិធី③



ពន្លត់អគ្គិសនី

→ ③

参考 សូមធ្វើតាមវិធី①

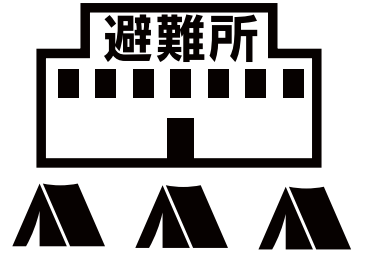
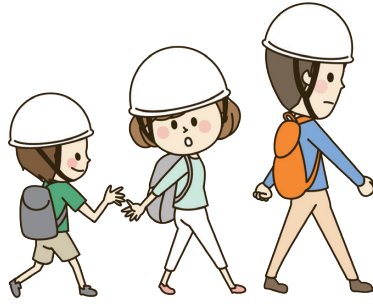


ព័ត៌មានសំខាន់ៗ

→ ①

※ កុំបង្ខំសូមជួយគ្នាទៅវិញទៅមកតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន

※ នៅពេលអ្នកត្រូវការជំនួយសូមសុំជំនួយពីអ្នកដទៃ



### រត់

- ចាក់សោរបង្ហូចឬទ្វារ
- បិទភ្លើងហ្គាសទឹកជាដើម
- យកអ្វីដែលអ្នកត្រូវការទៅជាមួយដូចជាការបូបពេលរត់ភៀសខ្លួន
- ពាក់ស្បែកជើងប៉ាតា
- កុំប្រើជណ្តើរយន្តឬ ប្រអប់
- នៅពេលបើកបរចូលចតឡាននៅខាងឆ្វេងដៃ។ ចំហរទ្វារឡានចោលកុំចាក់សោរ

### តើគួរភៀសខ្លួនទៅខាងណា?

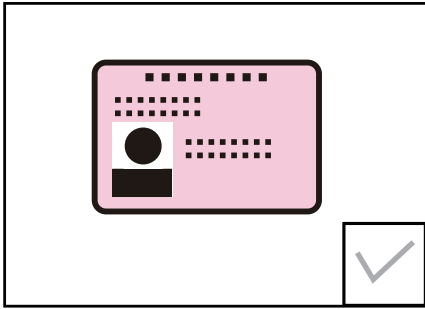
- មជ្ឈមណ្ឌលជម្លៀស
- នៅពេលគ្រោះមហន្តរាយរៀបរយនិងកើតឡើងឬបានកើតឡើងហើយអ្នកអាចប្រើវាបានអ្នកណាក៏អាចប្រើវាបានអ្នកអាចស្នាក់នៅបានរហូតដល់ប្រាកដថាមានសុវត្ថិភាពបើផ្ទះរបស់អ្នកខូចខាតខ្លាំងមិនមានកន្លែងនៅអ្នកអាចភៀសខ្លួនទៅនៅមណ្ឌលជម្លៀសបាន មុនគ្រោះថ្នាក់មហន្តរាយកើតឡើងយល់ល្អសូមធ្វើការស្រាវជ្រាវនិងចំណាំមណ្ឌលជម្លៀសទុកជាមុនសាលារៀន កន្លែងហាត់ប្រាណតាមសាលារៀនសាលាសាធារណៈជាដើម។

参考 សូមធ្វើតាម⑧  
 របស់នាំយកទៅពេលភៀសខ្លួន  
 → ⑧

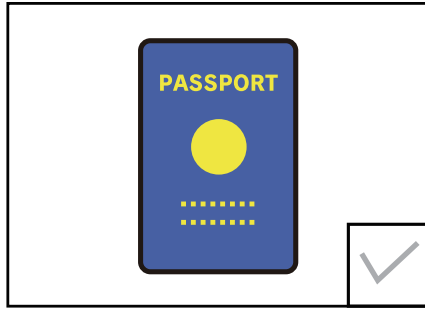
# ⑧ របស់នាំយកទៅពេលភៀសខ្លួន



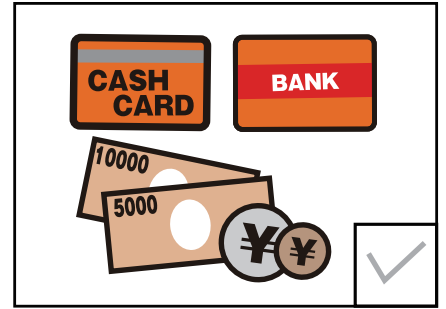
• ធ្វើយ៉ាងណាអាចប្រើដៃទាំងពីរ  
ដើម្បីភាពងាយស្រួលធ្វើការភៀសខ្លួនសូមរៀបចំសាកកាដូ



• បណ្ណស្នាក់នៅ

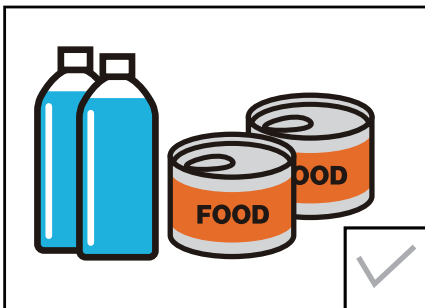


• លិខិតឆ្លងដែន

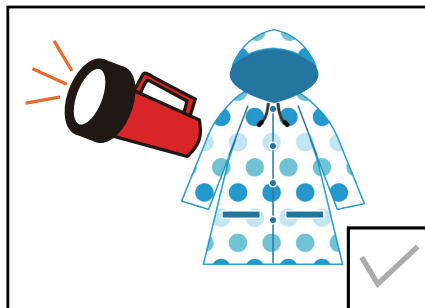


• កាតគណនី  
សៀវភៅសន្សំ  
ប្រាក់សុទ្ធ

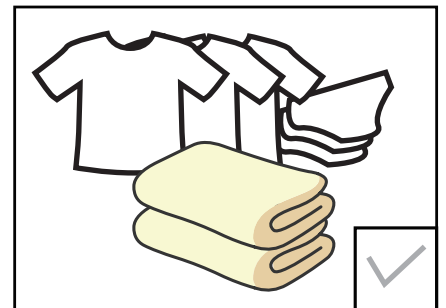
• ប្រាក់សុទ្ធមានកាក់10/100យ៉ែនកាន់តែល្អព្រោះងាយស្រួលប្រើ



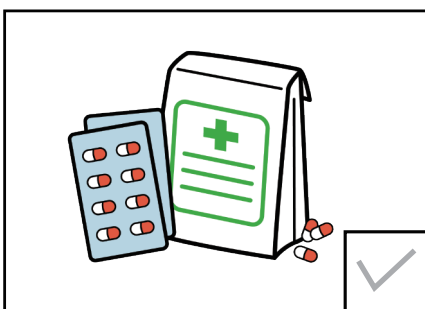
• ទឹក អាហារ



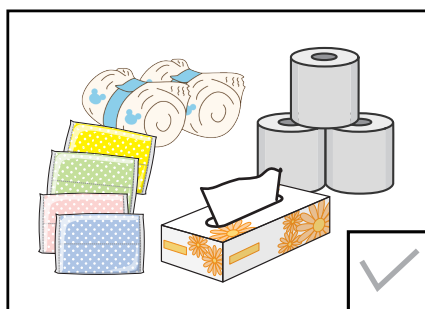
• ពិល អាវភ្លៀង



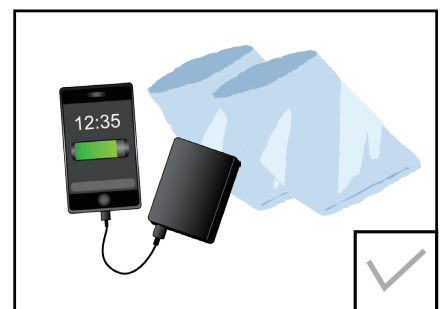
• សម្លៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរ  
កន្លែងពោះគោ



• ថ្នាំពេបប្រចាំកាយ

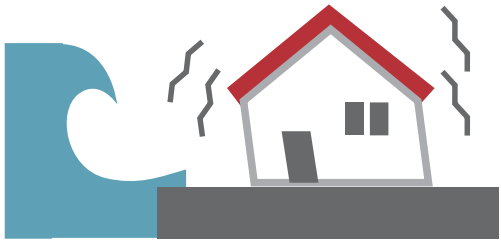


• ក្រណាត់កន្ទុបទារក  
សំឡីអនាម័យ  
ក្រដាសជូតម៉ាត់



• ឆ្នាំងសាកទូរស័ព្ទ  
ថង់ប្លាស្ទិច

# ១ រលកសូណាមី



- ជាព្យែងរាល់ឆ្នាំប្រទេសជប៉ុនមានគ្រោះរញ្ជួយដីជាច្រើនកើតឡើងនៅពេលមានរញ្ជួយដីតំបន់សមុទ្រនិងមានរលកយក្សសូណាមី

- ពេលមានព្យុះមក គឺកើតឡើងពីសមុទ្រដែលមានកំពស់ខ្ពស់បន្ទប់ពីរញ្ជួយដីគឺមានរលកដែលមានកំពស់ខ្ពស់បកបោកសូមកុំទៅជិតសមុទ្រឬស្ទឹងនៅជិតសមុទ្រ។

## រលកសូណាមីពេលរញ្ជួយដី



- អ្នកនៅជិតសមុទ្រសូមភៀសខ្លួនទៅកន្លែងខ្ពស់



- រលកយក្សសូណាមីអាចកើតមានទោះបីមិនមានរញ្ជួយដីក៏ដោយ



- រលកសូណាមីកើតឡើងច្រើនដង



ភ្លៀងធំ



- ទឹកអាចចូលក្នុងផ្ទះ។ ពេលមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំងសូមកុំទៅទន្លេ សមុទ្រឬភ្នំ។ បរិមាណទឹកកើនឡើងខ្ពស់ណាស់។ អាចមានផ្ទាំងថ្មឬខ្សាច់បាក់ធ្លាក់ពីលើភ្នំ។

ព្យុះ



- ព្យុះមកនាពេលរដូវក្តៅដល់រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ នៅពេលមានព្យុះគឺមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង និងមានខ្យល់បក់យ៉ាងខ្លាំង អ្វីគ្រប់យ៉ាងអាចធ្លាក់ពីកន្លែងខ្ពស់ទៅតាមកម្លាំងនៃខ្យល់សូមប្រុងប្រយ័ត្នសម្ភារៈរបស់អ្នក

参考 សូមធ្វើតាម①



ព័ត៌មានសំខាន់ៗ → ①

# ការប្រកាសអោយធ្វើការ ជម្លៀសពីភូមិក្រុង និងការព្យាករណ៍អាកាសធាតុ



● ការព្យាករណ៍អាកាសធាតុនិងប្រកាសព័ត៌មានស្តីពីគ្រោះមហន្តរាយធំកើតឡើង

កម្រិតនៃគ្រោះថ្នាក់

<b>特別警報</b> ការផ្តល់ព័ត៌មានពិសេស	មានហានិភ័យនៃ គ្រោះមហន្តរាយដ៏ធំមួយសូមតាមដានព័ត៌មានក្រុងភ្លាមៗ
<b>警報</b> ការផ្តល់ព័ត៌មាន	កំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ គ្រោះមហន្តរាយអាចកើតមាន
<b>注意報</b> ព័ត៌មានប្រុងប្រយ័ត្ន	មានហានិភ័យនៃគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធំមួយ



<b>大津波警報</b> ព័ត៌មានរលកសូណាមី	អ្នកនៅជិតសមុទ្រឬស្ទឹងសូមរត់ភៀសខ្លួនទៅកន្លែងខ្ពស់ភ្លាម
<b>津波警報</b> ព័ត៌មានរលកសូណាមី	ប្រញាប់រត់ទៅកន្លែងខ្ពស់ភ្លាម
<b>津波注意報</b> ប្រុងប្រយ័ត្នរលកសូណាមី	សូមចេញអោយឆ្ងាយពីសមុទ្រ



● ការឆ្លើយតបភូមិក្រុងមានតួនាទីផ្តល់ដំណឹងជូនប្រជាជនពីហានិភ័យគ្រោះមហន្តរាយនានា

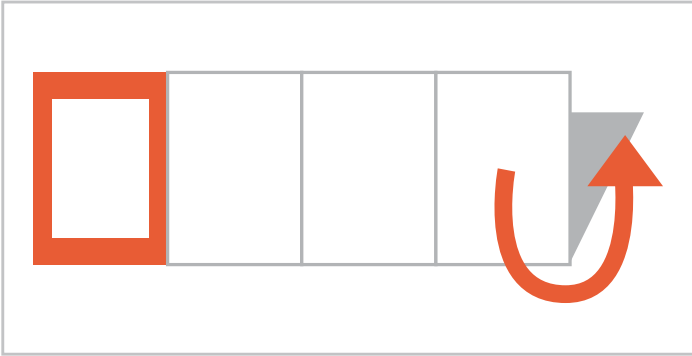
<b>避難指示</b> ការណែនាំពេលជម្លៀស	ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់សូមរត់ភៀសខ្លួនភ្លាម
<b>避難勧告</b> ប្រកាសអាសន្នជម្លៀស	ស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់សូមភាសខ្លួនទៅកន្លែងជម្លៀសអោយបានមុនពេលយប់ៗនៅពេលដែលទឹកចូលលិចផ្ទះសូមឡើងទៅជាន់ទីពីរ
<b>避難準備</b> ត្រៀមធ្វើការជម្លៀស	កន្លែងជម្លៀសអាចប្រើបានជនបរទេសដែលមិនសូវយល់ភាសាជប៉ុនសូមត្រៀមភាសាខ្លួនសូមពិនិត្យទីតាំងជម្លៀសនៅក្បែរនោះ



# 12 របៀបបត់ប័ណ្ណអាសន្ន

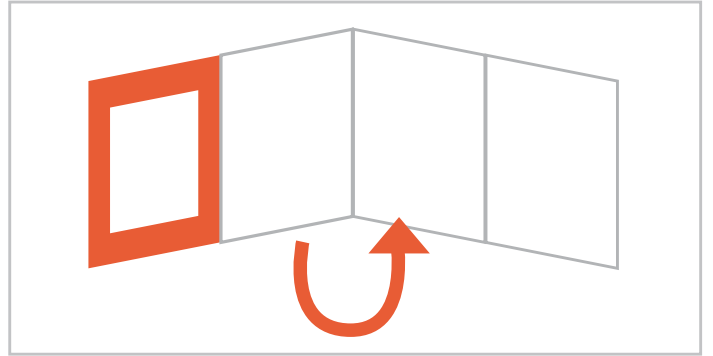


1



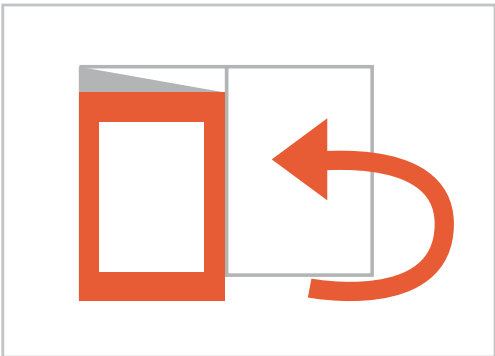
● បត់តាមចំណុចកណ្តាលនៃបន្ទាត់

2



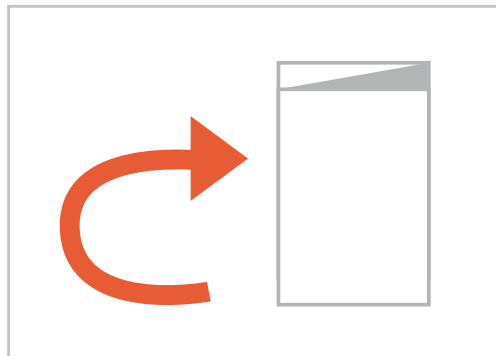
● បត់តាមចំណុចកណ្តាលនៃបន្ទាត់

3



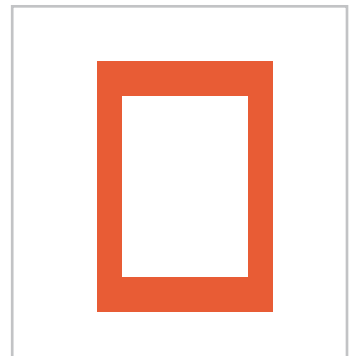
● បត់មកក្រៅពាក់កណ្តាល

4



● បត់ផ្នែកផ្ទុយពាក់កណ្តាល

5



● ចប់សព្វគ្រប់

- សូមយកតាមខ្លួនការពារពេលមានអាសន្ន
- ពេលនិយាយទូរស័ព្ទសូមនិយាយមួយៗយឺតៗ
- កិច្ចប្រឹងប្រែងទាំងនេះត្រូវបានធ្វើដោយក្រុមប្រឹក្សាអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាននៃទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិ