

สิ่งของใช้จำเป็นในกรณีฉุกเฉิน 非常時の持ち出し品

น้ำ อาหารกระป๋อง ไฟฉาย วิตามิน ยาแก้ปวด แบตเตอรี่ พลาสติก ยาที่ทานเป็นประจำ เงินสด (ทั้งธนบัตรและเหรียญ) หนังสือเดินทาง บัตรถิ่นพำนัก (ไชริการ์ด) โทรศัพท์มือถือ ที่ชาร์จแบต เครื่องเขียน ถุงมือผ้า กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้า ชุดชั้นใน ถุงพลาสติก เป็นต้น

水、缶詰などの食料品、懐中電灯、携帯ラジオ、電池、きず薬、ばんそうこう、いつも飲んでいる薬、現金(小銭も)、パスポート、在留カード、携帯電話、充電器、筆記用具、軍手、ティッシュ、タオル、服、下着、ビニール袋など



บัตรอพยพหลบภัย 避難カード

กรุณาแสดงบัตรอพยพหลบภัย ณ สถานที่หลบภัย
กรอกข้อมูล (ภาษาอังกฤษ) ลงในบัตร และพกติดตัวตลอดเวลา
避難所では避難カードを見せてください。カードに書いて、いつも持っておきましょう!

◆ ชื่อ

◆ ที่อยู่

◆ หมายเลขโทรศัพท์ TEL

◆ ภาษาที่สื่อสารได้

◆ หมู่โลหิต

การป้องกันภัยพิบัติในชีวิตประจำวัน 暮らしの中での防災

หากเกิดภัยพิบัติ เราจำเป็นต้องช่วยเหลือกัน
โดยจะต้องช่วยเหลือผู้อื่นและรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเช่นกัน

- ① เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกป้องกันภัยที่โรงเรียน และหน่วยงานในพื้นที่อาศัยอยู่
- ② มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนที่อยู่รอบข้างอยู่เสมอ
- ③ สร้างความคุ้นเคยและตรวจสอบทางที่เดินกลับบ้าน

災害が起きた時、助け合うことが大切です。
まわりの人が助けくれたり、
あなたが助けたりすることが必要になります。

- ① 住んでいる地域の防災訓練には、できるだけ参加する。
- ② 日ごろからまわりの人たちと交流する。
- ③ 歩いて家に帰る道を確認しておく。



สามารถรับบริการน้ำประปา
ห้องน้ำ และข้อมูลการจราจร
 ฯลฯ ได้ที่ปั้มน้ำมันและ
ร้านสะดวกซื้อที่มีเครื่องหมายนี้ได้
左のマークがあるガソリン
スタンドやコンビニエンス
ストアなどでは水道水・トイレ・
道路情報などのサービスを受

Osaka International House Foundation
2-6 Uehonmachi 8-chome,
Tennoji-ku, Osaka 543-0001
TEL : 06-6773-8182 FAX : 06-6773-8421
<http://www.ih-osaka.or.jp/>

公益財団法人 大阪国際交流センター
〒543-0001 大阪市天王寺区上本町8丁目2番6号

<タイ語 / 日本語版>

外国人のための防災ガイド

มาเตรียมตัวให้พร้อม รับมือกับภัยพิบัติกันเถอะ 知っておこう! 災害に備えて

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่เกิดแผ่นดินไหวอยู่บ่อยครั้ง สำหรับนครโอซากาและพื้นที่ใกล้เคียง
มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดแผ่นดินไหวและสึนามิครั้งใหญ่ซึ่งจะก่อให้เกิดความเสียหายรุนแรง
เอกสารนี้จัดทำเพื่อให้คำแนะนำสำคัญในการป้องกันตนเองจากภัยพิบัติดังกล่าว

日本は地震がよく起こる国です。
大阪でも、今後大きな地震が起きると言われています。
そして、地震による津波では大きな被害がでることが予想されます。



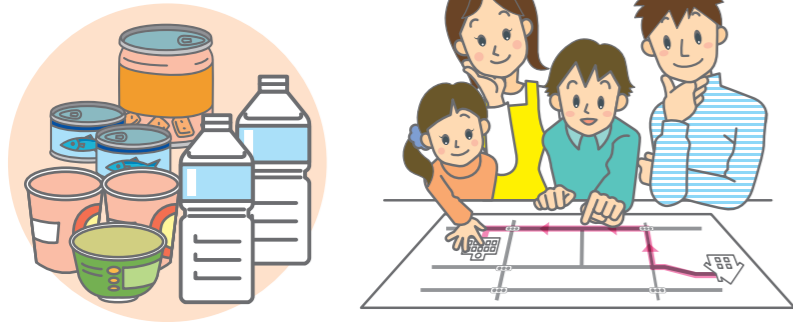


การเตรียมความพร้อมในการป้องกันภัยพิบัติ

災害への備え

- ① ตรีงหรือยึดเฟอร์นิเจอร์ขนาดใหญ่ให้อยู่กับที่เพื่อไม่ให้ล้มลงมา
- ② เตรียมสิ่งของใช้กรณีฉุกเฉินใส่กระเป๋า และวางไว้ในที่ที่สามารถนำออกมาใช้ได้ทันที
- ③ เตรียมอาหารและน้ำดื่มให้เพียงพอสำหรับ 3 - 7 วัน
- ④ ตรวจสอบสถานที่หลบภัยที่อยู่ใกล้บ้าน
- ⑤ กำหนดสถานที่นัดพบ และวิธีการติดต่อกับคนในครอบครัว

- ① 大きな家具など、倒れないように固定する。
- ② 非常持ち出し品をバッグなどに入れ、すぐに持ち出せるようにしておく。
- ③ 食べ物や飲み水を3日～7日分用意しておく。
- ④ 家の近くの避難所の場所を確認しておく。
- ⑤ 家族で落ち合う場所、連絡方法などを決めておく。

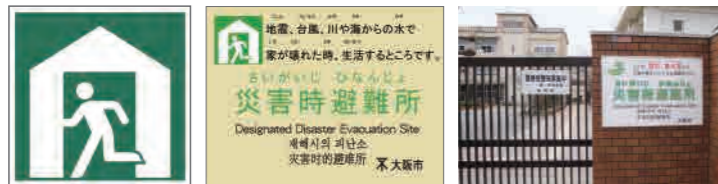
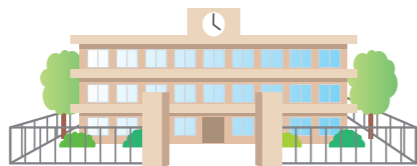


สถานที่หลบภัย

กรณีที่บ้านเสียหายมากจากแผ่นดินไหว มีคำสั่ง หรือประกาศให้อพยพ สถานที่ที่จะพักอาศัยอยู่ชั่วคราวได้คือสถานที่หลบภัย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นโรงเรียนประถม และโรงเรียนมัธยมต้น และไม่ว่าใครก็สามารถไปที่นั่นได้ อีกทั้งยังสามารถรับน้ำและอาหารได้ด้วย สถานที่หลบภัยเป็นการใช้ชีวิตร่วมกันเป็นหมู่คณะ ต้องช่วยกันรักษาและปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ

避難所とは...

地震により、家が壊れたり、避難指示・避難勧告がでたとき、一時的に避難生活ができる場所が避難所です。小学校や中学校は避難所になっていることが多いです。避難所には、水や食べ物、毛布などが配給されます。集団生活になるので、ルールを守り、周りの人と協力



การป้องกันตนเองจากแผ่นดินไหว

地震から身を守るために

เมื่อเกิดแผ่นดินไหว

- ① ก่อนอื่นให้ตั้งสติ และป้องกันตัวเอง
- ② ไม่อยู่ใกล้แหล่งเชื้อเพลิงที่ติดไฟได้



เมื่อแรงสั่นสะเทือนสงบลง

- ① ดับไฟที่เตาแก๊ส และเตาทำความร้อน
- ② เตรียมพร้อมที่จะอพยพ

(เตรียมประตูทางออก ปิดเบรกเกอร์ไฟฟ้า แก๊ส ให้สนิท ใส่รองเท้า)

地震が起きたら

- ① まずは落ち着いて、身を守る。
- ② 火には近づかない。



揺れがおさまったら

- ① コンロの火やストーブなどを消す。
- ② 避難の準備をする。

(出口の確保、電気のブレーカー、ガスの元栓、靴を履くなど)

วิธีการตรวจสอบและยืนยันการรอดชีวิต 安否確認方法

บริการฝากข้อความเสี่ยงในตอนที่เกิดภัยพิบัติ (171) (โทรศัพท์ทั่วไป)

災害用伝言ダイヤル (一般電話)

1 7 1 <http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

กระดานฝากข้อความในตอนที่เกิดภัยพิบัติ (โทรศัพท์มือถือ) 災害用伝言版 (携帯)

- <NTT docomo> <https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>
- <au> <http://dengon.ezweb.ne.jp>
- <SoftBank> <http://dengon.softbank.ne.jp>
- <Y!mobile> <https://www.ymobile.jp/service/dengon/>

<NTT docomo> <au> <SoftBank> <Y!mobile>

กระดานฝากข้อความในตอนที่เกิดภัยพิบัติ (คอมพิวเตอร์) 災害用伝言版 (パソコン)

- <NTT WEST> [Broadband Disaster Message Board (Web171)]
 - <NTT 西日本> [災害用ブロードバンド伝言版 (web171)]
- <https://www.ntt-west.co.jp/dengon/web171/>



การป้องกันตนเองจากสึนามิ

津波から身を守るために

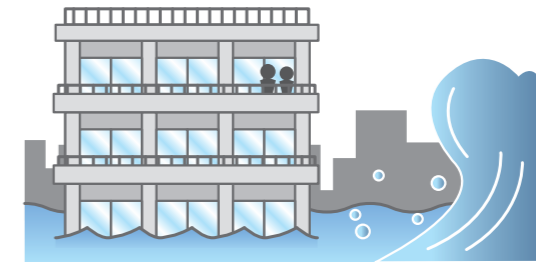
เมื่อเกิดสึนามิ

- ① ให้รีบขึ้นที่สูงเท่าที่จะทำได้
- ② ไม่หนีโดยใช้รถยนต์
- ③ ไม่เข้าใกล้ชายทะเล และแม่น้ำ



津波が起きたら

- ① 急いで、できるだけ高い場所に逃げる。
- ② 車では逃げない。
- ③ 海岸や川には近づかない。



รับทราบข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง 正しい情報を知る

จากโทรศัพท์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต テレビやラジオ、インターネットなどから

บัตรอพยพหลบภัย 避難カード

สถานที่อพยพที่ใกล้ที่สุด
最寄りの避難所 /

หมายเลขโทรศัพท์

- ① โรงเรียน / บริษัท 学校・会社 /
- ② สถานกงสุลใหญ่ 領事館 /

หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อในกรณีฉุกเฉิน 緊急連絡先

- ① ในญี่ปุ่น 国内 /
- ② ต่างประเทศ 国外 /