

តើអ្នកត្រៀមខ្លួន ទប់ទល់នឹង គ្រោះមហន្តរាយ បានរួចរាល់ហើយឬនៅ?

さいがい そな だいじょうぶ 災害への備えは大丈夫?

សូមអ្នករៀបចំសម្ភារៈដែលត្រូវយកទៅជាមួយភ្លាមៗនៅពេលត្រូវភៀសខ្លួន(រត់គេចខ្លួន) ដាក់ចូលក្នុងកាបូបរួចជាស្រេច។

ひなん に も だ
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。

① 水 (1人1リットル)
② 食べ物(缶詰、チョコレート、ビスケットなど)
③ 携帯ラジオ、モバイルバッテリー、乾電池
④ 下着、靴下
⑤ タオル
⑥ ライター(マッチ)
⑦ ビニール袋
⑧ 手袋
⑨ 雨具(傘、レインコート)
⑩ 現金、通帳、印鑑
⑪ パスポート、在留カード、保険証
⑫ 家族や友達など連絡先のメモ
⑬ ライト ※両手使えるヘッドライトが便利
⑭ 救急セット
⑮ 常備薬
⑯ 歯ブラシ、口腔用ウェットティッシュ(水がない時に便利)
⑰ 生理用品
⑱ 粉ミルク
⑲ ほ乳ビン
⑳ おむつ、おしりふき

- ① ទឹក (1លីត្រសម្រាប់មនុស្សម្នាក់)
- ② អាហារ (អាហារកំប៉ុង ស្ករស្ករកូឡា នំស្រួយ ។ល។)
- ③ វិទ្យុដាក់កាមខ្លួន ដុំសាកថ្មចរលីត ថ្មពិល
- ④ ខោអាវក្នុង ស្រោមជើង
- ⑤ កន្សែង ⑥ ដែកកេះ (ឈើគូស)
- ⑦ ថង់ជាសិច ⑧ ស្រោមដៃ
- ⑨ សម្ភារៈប្រើពេលភ្លៀង (ឆ័ត្រ អាវភ្លៀង)
- ⑩ ប្រាក់សុទ្ធ សៀវភៅធនាគារ ត្រា
- ⑪ លិខិតឆ្លងដែន ប័ណ្ណស្នាក់នៅ ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រង
- ⑫ ក្រដាសកត់ត្រាអំពីមធ្យោបាយទំនាក់ទំនង ទៅកាន់ក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ។ល។
- ⑬ ពិល *ពិលពាក់ជាប់នៅក្បាលផ្តល់ភាពងាយស្រួលព្រោះអាចអោយអ្នកប្រើដៃទាំងពីរ បាន
- ⑭ សម្ភារៈប្រើនៅពេលសង្គ្រោះបឋម
- ⑮ ថ្នាំដែលគួរមានជាប្រចាំ
- ⑯ ប្រាសដុសធ្មេញ ក្រដាសសើមប្រើក្នុងមាត់ (ផ្តល់ភាពងាយស្រួលនៅពេលគ្មានទឹក)
- ⑰ សម្ភារៈប្រើពេលមកដេរ

នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង ប្រព័ន្ធផ្គត់ផ្គង់ទឹកនឹងឈប់ដំណើរការ ហើយថែមទាំងពិបាករកអាហារបរិភោគទៀត។ សូមអ្នករៀបចំទឹកនិងអាហារសម្រាប់រយៈពេលប្រហែល៣ថ្ងៃទៅ១សប្តាហ៍ទុកក្នុងផ្ទះរួចជាស្រេច។ (បរិមាណទឹកពិសាគឺ 2~3លីត្រx ចំនួនសមាជិកគ្រួសារxរយៈពេល១សប្តាហ៍)
 さいがい さいがい 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 さいがい さいがい
 家に水や食べものを3日~1週間くらいおいておきましょう。(のみ水は、
 2~3リットルx家族人数分x1週間分)



សូមអ្នកចំណាំទុកនូវទីកន្លែងភៀសខ្លួន(ទីកន្លែងសម្រាប់រត់គេចខ្លួនទៅ)ដែលនៅក្បែរអ្នក។

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

នៅទីកន្លែងភៀសខ្លួន អ្នកអាចទទួលបានទឹកនិងអាហារ។
 ហើយអាចដឹងអំពីព័ត៌មាន ដែលចាំបាច់ផ្សេងៗ។

ひなんじよ さいがい さいがい
 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。

INFO KANAGAWA (ភាសា ជប៉ុន ងាយៗ) (やさしい日本語) → www.kifjp.org/infokanagawa

ជូនដំណឹងតាមរយៈអ៊ីមែលអំពីព័ត៌មានចាំបាច់នៅពេលមានគ្រោះមហន្តរាយកើតឡើង រួមទាំងព័ត៌មានផ្សេងៗអំពីការរស់នៅផងដែរ។ ចាំបាច់ត្រូវចុះឈ្មោះ។

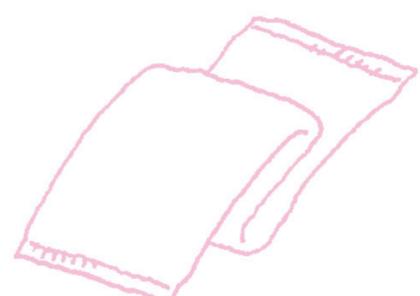
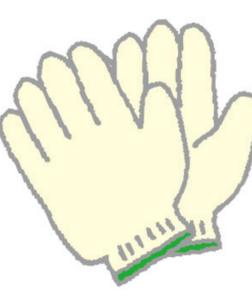
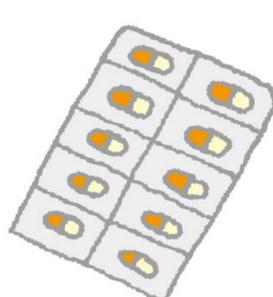
さいがい ひつよう じょうほう せいかつじょうほう し とうろく ひつよう
 災害のときに必要な情報のほか、生活情報をメールでお知らせします。登録が必要です。



តារាង ត្រួតពិនិត្យ សម្រាប់ ការ ត្រៀម ទប់ទល់ នឹង គ្រោះ មហន្តរាយ

さいがい 災害への備え Checklist

សូម អ្នក ត្រួតពិនិត្យ សម្រាប់ ដែល អ្នក បាន ត្រៀម ទុក!
 準備したものを チェックしましょう!

<p>① ទឹក (1លីត្រសម្រាប់មនុស្សម្នាក់) 水 (1人1リットル)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>② អាហារ (អាហារកំប៉ុង ស្ករស្ករកូឡា ឆ្នាំ ស្រួយ ។ល។) 食べもの (缶詰、チョコレート、ビスケットなど)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>③ វិទ្យុដាក់កាមឌុន ដុំសាកថ្មចល័ត ថ្មពិល 携帯ラジオ、モバイルバッテリー、乾電池</p>  <input type="checkbox"/>	<p>④ ខោអាវក្នុង ស្រោមជើង 下着、靴下</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑤ កន្សែង タオル</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑥ ដែកកេះ (ឈើតូស) ライター (マッチ)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑦ ថង់ផ្លាស្ទិច ビニール袋</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑧ ស្រោមដៃ 手袋</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑨ សម្ភារៈប្រើពេលភ្លៀង (ឆ័ត្រ អាវភ្លៀង) 雨具 (傘、レインコート)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑩ ប្រាក់សុទ្ធ សៀវភៅធនាគារ ក្រា 現金、通帳、印鑑</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑪ លិខិតឆ្លងដែន ប័ណ្ណស្នាក់នៅ ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រង パスポート、在留カード、保険証</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑫ ក្រដាសកត់ត្រាអំពីមធ្យោបាយ ទំនាក់ទំនងទៅកាន់ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។ល។ 家族や友達など連絡先のメモ</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑬ ពិល *ពិលពាក់ជាប់នៅក្បាល ផ្តល់ភាពងាយស្រួលព្រោះ អាចអោយអ្នកប្រើដៃទាំងពីរ បាន ライト ※両手が使えるヘッドライトが便利</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑭ សម្ភារៈប្រើនៅពេល សង្គ្រោះបឋម 救急セット</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑮ ថ្នាំដែលគួរមានជាប្រចាំ 常備薬</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑯ ប្រាសដុសធ្មេញ ក្រដាសសើមប្រើក្នុងមាត់ (ផ្តល់ភាពងាយស្រួលនៅពេលគ្មានទឹក) 歯ブラシ、口腔用ウェットティッシュ (水がない時に便利)</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑰ សម្ភារៈប្រើពេលមកដូរ 生理用品</p>  <input type="checkbox"/>	<p>អ្នកដែលមានទារក / 赤ちゃんがいる人</p>		
<p>① ម្សៅទឹកដោះគោ 粉ミルク</p>  <input type="checkbox"/>	<p>② ដបទឹកដោះគោ ほ乳ビン</p>  <input type="checkbox"/>	<p>③ កន្ទុប ក្រណាត់ជូតសម្អាតកូន おむつ、おしりふき</p>  <input type="checkbox"/>	

សូមអ្នកសរសេរឈ្មោះ ប្រសិនបើមានសម្ភារៈ ដែលចាំបាច់ផ្សេងពីនេះទៀត។
 ほかに必要と思うものがあれば書いておきましょう。

.....

.....