

# ທ່ານກຽມພ້ອມສໍາລັບໄພພິບັດຫຼືບໍ່?

## さいがい そな だいじょうぶ 災害への備えは大丈夫?

ໃນຕອນທີ່ໄພ <ລົບໜີ>,  
ຈົ່ງກະກຽມຂອງທີ່ຖືໄປໄດ້ທັນທີເຂົ້າໃສ່ໄວ້ໃນກະເປົາ.

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 食べもの (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 ນໍ້າ (1ຄົນ1ລິດ)  
② ອາຫານ (ກະປອງ, ຊອກຕົກແລັດ, ຂະໜົມຄູກາກີ ຕ່າງໆ)  
③ ວິທະຍຸພິກວາ, ແບັດເຕີລີ້ມືຖື, ຖ່ານໃສ່ໄມງ  
④ ສະລິບ, ຖົງຕີນ  
⑤ ແພເຊັດໄຕ  
⑥ ກະໄພແຊັດ (ກະໄພຂີດ)  
⑦ ຖົງຢາງ  
⑧ ຖົງມື  
⑨ ອຸປະກອນກັນຝົນ (ຄົນຮົ່ມ, ເສັ້'ອຝົນ)  
⑩ ເງິນສົດ, ປຶ້ມທະນາຄານ, ກາຈໍາ  
⑪ ໜັງສືຜ່ານແດນ, ບັດທີ່ຢູ່, ບັດປະກັນ  
⑫ ບັນທຶກເບີຕິດຕໍ່ຄອບຄົວແລະໝູ່ຄູ່ຕ່າງໆ  
⑬ ໄຟສາຍ \*ໄຟສາຍໃສ່ຫົວທີ່ມີທັງສອງສາມາດໃຊ້ໄດ້ ແມ່ນຈະສະດວກສະບາຍ  
⑭ ຊຸດປະຖົມພະຍາບານ  
⑮ ຢາສາມັນປະຈໍາບ້ານ  
⑯ ໄມ້ຕູແຂ້ວ, ທິດຊັບຽກສໍາລັບຊ່ອງປາກ (ໃຊ້ໃນຕອນທີ່ບໍ່ມີນໍ້າຈະສະດວກສະບາຍ)  
⑰ ເຄື່ອງສໍາລັບປະຈໍາເດືອນ

ໃນຕອນທີ່ເກີດໄພພິບັດ, ນໍ້າກໍ່ບໍ່ມາ ແລະ ຫາຊີ້ເຄື່ອງຂອງກິນໄດ້ຍາກຂຶ້ນ. ຄອນກະກຽມນໍ້າ ແລະ ອາຫານ ໄວ້ໃນບ້ານ ປະມານ 3 ວັນ ຫາ 1ອາທິດ. (ນໍ້າດົມ ແມ່ນ2~3ລິດ xຈໍານວນຄົນໃນຄອບຄົວ X ຈໍານວນ1ອາທິດ)

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 いえ  
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、  
かぞくにんすうぶん しゅうかんぶん  
2~3リットル×家族人数分×1週間分)

近くの避難所<逃げる場所>の場所を確認しておきましょう。  
ຢູ່ທີ່ບ່ອນໄພ ແມ່ນສາມາດໄດ້ຮັບນໍ້າ ແລະ ອາຫານ. ສາມາດຮັບຮູ້ຂໍ້ມູນທີ່ຈໍາເປັນ.

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** (ພາສາຍີ່ປຸ່ນງ່າຍໆ) (やさしい日本語) → [www.kifjp.org/infokanagawa](http://www.kifjp.org/infokanagawa)

ນອກຈາກຂໍ້ມູນຂ່າວສານທີ່ຈໍາເປັນໃນຕອນທີ່ເກີດໄພພິບັດແລ້ວ, ຍັງແຈ້ງບອກເຖິງຂໍ້ມູນຂ່າວສານການດໍາລົງຊີວິດນາອີກ. ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ລົງທະບຽນ.

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

# ກຽມພ້ອມສໍາລັບໄພພິບັດ ລາຍການກວດເຊັກ

ວົງກວດເຊັກເຄື່ອງຂອງທີ່ກະກຽມໄວ້!  
 ✓ 準備したものを  
 チェックしましょう!

## さいがい 災害への備え チェックリスト

<p>① ນໍ້າ (1ຄົນ1ລິດ) 水 (1人1リットル)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>② ອາຫານ (ກະປອງ, ຊອກໄກແລ້ດ, ຂະໜົມຄູກກີ ຕ່າງໆ) 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 ວິທະຍຸພິກພາ, ແບັດເຕີລີ້ມືຖື, ຖ່ານໃສ່ໄມ້ໆ 携帯ラジオ、モバイルバッテリー、乾電池</p>  <input type="checkbox"/>	<p>④ ສະລົບ, ຖົງຕີນ 下着、靴下</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑤ ແພເຊັດຕິດ タオル</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑥ ກະໄໝແຊັດ (ກະໄໝຂີດ) ライター (マッチ)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑦ ຖົງຢາງ ビニール袋</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑧ ຖົງມື 手袋</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑨ ອຸປະກອນກັນຝົນ (ຄືນຮົ່ມ, ເສື້ອຝົນ) 雨具 (傘、レインコート)</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑩ ເງິນສົດ, ປຶ້ມທະນາຄານ, ກາຈໍາ 現金、通帳、印鑑</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑪ ຫນັງສືຜ່ານແດນ, ບັດທີ່ຢູ່, ບັດປະກັນ パスポート、在留カード、保険証</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑫ ບັນທຶກເບີຕິດຕໍ່ຄອບຄົວ ລະໝູ່ຄູ່ຕ່າງໆ 家族や友達など連絡先のメモ</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑬ ໄຟສາຍ *ໄຟສາຍໃສ່ຫີ ອທີ່ມີທັງສອງສາມາດໃຊ້ໄດ້ ແມ່ນຈະສະດວກສະບາຍ ライト ※両手が使えるヘッドライトが便利</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑭ ຊຸດປະຖິ້ມພະຍາບານ 救急セット</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑮ ຢາສາມັນປະຈໍາປ້ານ 常備薬</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑯ ໄມ້ຫຼຸດຂ້ອ, ທິດຊູ້ປຽກສໍາລັບຊ່ອງປາກ (ໃຊ້ໃນຕອນທີ່ບໍ່ມີນໍ້າຈະສະດວກສະບາຍ) 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 ເຄື່ອງສໍາລັບປະຈໍາເດືອນ 生理用品</p>  <input type="checkbox"/>	<p>ຄົນທີ່ມີເດັກແດງ / 赤ちゃんがいる人</p>		
<p>① ນົມຜິງ 粉ミルク</p>  <input type="checkbox"/>	<p>② ຂອດນົມ ほ乳ビン</p>  <input type="checkbox"/>	<p>③ ຜ້າອ້ອມ, ຜ້າເຊັດກັ້ນ おむつ、おしりふき</p>  <input type="checkbox"/>	

ນອກຈາກນີ້ ຖ້າຫາກວ່າມີຫຍັງທີ່ຄິດວ່າຈໍາເປັນ ແມ່ນໃຫ້ຂຽນໄວ້.

ほかに必要と思うものがあれば書いておきましょう。

