



（公財）佐賀県国際交流協会

ミャンマー語

Saga ခရိုင်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာချစ်ကြည်ရေးအဖွဲ့

နိုင်ငံခြားနေထိုင်သူများ အတွက်လမ်းညွှန်စာအုပ်

* နေထိုင်မှု၊ လုံခြုံရေးအတွက်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း

အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့်အခက်အခဲများခံနေရပါက တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ဖွင့်ချိန်	ဘာသာစကားများ	နေရာ
တနင်္လာနေ့ -သောကြာနေ့ (ပိတ်ရက်) စနေနေ့ • တနင်္ဂနွေ • အမျိုးသားအားလပ်ရက်	ဂျပန် အင်္ဂလိပ် တရုတ် ကိုရီးယား	Saga International plaza Saga Shoko Build. 1F 2-1-12 Shirayama, Saga City 佐賀市白山2-1-12 佐賀商工ビル1階 TEL: 0952-22-7830 (相談専用) Mail: info@spira.or.jp

* ဥပဒေရေးရာဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများကိုကြိုတင်အကြောင်းကြားခြင်း အခမဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။



- ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ သွားလိုသည့်အခါ
- ဂျပန်စာသင်ယူရင်သောအခါ
- သတင်းအချက်အလက်နှင့်အခြေအနေများကိုသိလိုသောအခါ
- နိုင်ငံတကာယာဉ်ကျေးမှုလွယ်လျော်ရေးကိုစိတ်ဝင်စားသောအခါ

အသင်း၏ website , e-mail :
(သို့) ဖုန်းဖြင့်လည်းဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
အခြားဆွေးနွေးအကြံပြုလိုသည်များရှိပါသေးသောအခါ အကြံပြုနိုင်ပါသည်။
URL : <https://www.spira.or.jp/>

အရေးပေါ်လိုအပ်ပါက ဆက်သွယ်ရန်




ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်ခဲ့လျှင်

ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ခဲ့လျှင်



110 (ရဲစခန်း)

「じこです。きてください」
Jiko desu. Kitekudasai.
မတော်တဆမှုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လာပါအုံး။
「たすけてください」
Tasuketekudasai.
ကူညီပါရစေ

ရုတ်တရက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်ပါက

မီးလောင်မှု



119 (လူနာတင်ကား မီးသတ်ကား)

「きゅうびょうです / けがです。きてください」
Kyuubyou desu/Kega desu. Kitekudasai.
တော်တော်နေမကောင်းဘူး။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ပါတယ်။ လူနာတင်ယာဉ် ပို့ပေးပါ။
「かじです。きてください」
Kaji desu. Kitekudasai.
မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားတယ်။ လာပါအုံး

ဂျပန်လူနာတင်ကားသည်အခမဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် ကိုယ်တိုင်ဆေးရုံသို့မသွားနိုင်ခြင်းနှင့်မတော်တဆမှုများရှိမှသာလျှင် အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

最寄りの避難所
နီးစပ်ရာဘေးရှောင်ခန်း

連絡してください。
ဖုန်းဆက်သွယ်ပေးပါ။

連れていってください。
ခေါ်ဆောင်သွားပေးပါ။



警察署
ရဲစခန်း



消防署
မီးသတ်ဌာန



市役所
မြို့ထွေအုပ်ရုံး



避難所
ဘေးရှောင်ခန်း



病院
ဆေးရုံ

この料理には、この材料が入っていますか？
ဒီအစားအစာထဲမှာ ဒီဟာပါလား။

大豆 だいず ပဲစိမ်း	乳製品 にゅうせいひん နို့ထွက်ပစ္စည်း	エビ・カニ えび・かに ပုစွန်/ကင်္ကန်း	豚肉 ぶたにく ဝက်သား
小麦 こむぎ ဂျုံမှုန့်	鶏肉 とりにく ကြက်သား	ピーナッツ ピーナッツ မြေပဲ	たまご たまご ကြက်ဥ
そば そば ဆုံတ	牛肉 ぎゅうにく အမဲသား	魚類 ぎょるい ငါး	はちみつ はちみつ ပျားရည်



အားလပ်ရက်များနှင့်ညှိပိုင်းတွင် ဆေးရုံးသွားခြင်း

အစိုးရပိုင်တိုက်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ ညာဘက်အချိန်တွင်လည်းကောင်း ဆေးကုသမှုခံယူလိုပါကအောက်ပါအဖွဲ့အစည်းများမှဆေးစစ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။
<http://www.qq.pref.saga.jp> စီဝန်ဆိုင်ရာတွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဆာမရိုင်မှာရှိသည့်ဆေးရုံများကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။
ဆေးရုံဆေးခန်းသွားရာတွင် ကျန်းမာရေးအာမခံကိတ်၊ လက်ရှိသောက်နေသောဆေးများ၊ လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကိုယူဆောင်သွားပါ။
ဆရာဝန်များ အချိန်ဇယားအပြောင်းအလဲများရှိနိုင်သောကြောင့် ဆေးရုံသို့မသွားမီ ဖုန်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ကြိုတင်မေးမြန်းထားပါ။

ဒေသ	ဆေးခန်းဌာနအမျိုးအစား	ဖုန်းနံပါတ်	ဖွင့်ချိန်
Saga	[ကလေးအထူးကု] Saga အားလပ်ရက်နှင့်ညှိပိုင်း ကလေးဆေးခန်း	0952-24-1400	တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ / 20:00~22:00 စနေနေ့ / 17:00~22:00 တနင်္ဂနွေနေ့ • အစိုးရရုံးပိတ်ရက် • နှစ်သစ်ကူးကာလ / 9:00~22:00
	[သွားကုဆရာ] Saga အားလပ်ရက်သွားဆေးခန်း	0952-24-1426	တနင်္ဂနွေနေ့ • အစိုးရရုံးပိတ်ရက် နှစ်သစ်ကူးကာလ - ဩဂုတ်လ 15 ရက် / 9:30~15:30
Tosu	[အတွင်းပိုင်း • ကလေးအထူးကု • ခွဲစိတ်ဌာန] Tosu အားလပ်ရက် အရေးပေါ်ဆေးကုစင်တာ	0942-83-0119	တနင်္ဂနွေနေ့ • အစိုးရရုံးပိတ်ရက် • နှစ်သစ်ကူးကာလ / 9:00~18:30
Karatsu	[အတွင်းပိုင်း • ခွဲစိတ်ဌာန] Karatsu အရေးပေါ်ဆေးကုစင်တာ	0955-75-5199	တနင်္ဂနွေနေ့ • အစိုးရရုံးပိတ်ရက် • နှစ်သစ်ကူးကာလ • လွှဲပြောင်းအားလပ်ရက် / 9:00~21:00
Imari	[အတွင်းပိုင်း • ကလေးအထူးကု • ခွဲစိတ်ဌာန] Imari အားလပ်ရက်နှင့်ညှိပိုင်း အရေးပေါ်ဆေးကု စင်တာ	0955-23-9910	[ကလေးအထူးကု] တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ / 20:00~22:00 [အတွင်းပိုင်း • ကလေးအထူးကု • ခွဲစိတ်ဌာန] တနင်္ဂနွေနေ့ • အစိုးရရုံးပိတ်ရက် • နှစ်သစ်ကူးကာလ / 9:00~17:00

ဒေသ	ဆေးခန်းဌာနအမျိုးအစား	ဖုန်းနံပါတ်	ဖွင့်ချိန်
Takeo	[အရေးပေါ်ဌာန • ကလေးအထူးကု] Takeo အားလပ်ရက် အရေးပေါ်ဆေးကုစင်တာ	0954-22-5599	[ကလေးအထူးကု] နေ့တိုင်း / 19:00~21:00 [အရေးပေါ်ဌာန • ကလေးအထူးကု] တနင်္ဂနွေနေ့ • အစိုးရရုံးပိတ်ရက် • နှစ်သစ်ကူးကာလ / 9:00~17:00
Kashima	[ကလေးအထူးကု] Kashima အားလပ်ရက်ကလေးဆေးခန်း	0954-63-1838	တနင်္ဂနွေနေ့ • အစိုးရရုံးပိတ်ရက် • စန့်နုပါရီလ(၁)ရက်နေ့မှ(၃)ရက်နေ့ထိ / 9:00~17:00
	[ကလေးအထူးကု] Kashima အချိန်ကလေးဆေးခန်း		ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ / 19:00~21:00 (စန့်နုပါရီလရက်နေ့ကနေ စန့်နုပါရီလရက်နေ့က ပိတ်ရက်ပါ။)

AMDA International Medical Information Center <http://amda-imic.com/>
ဤစင်တာတွင် မိမိရဲ့မိခင်ဘာသာစကားဖြင့်ဆက်သွယ်နိုင်သည့်ဆေးရုံးဆေးခန်းများနှင့်
ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်သောစနစ်၊ သတင်းအချက်အလက်များကို လေ့လာစုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

	အင်္ဂလိပ်စကား • တရုတ်စကား • ထိုင်းစကား • ကိုရီးယားစကား • စပိန်စကား	နေ့စဉ်	9:00~20:00
Tokyo office ☎ 03-5285-8088	ပေါ်တူဂီစကား	တနင်္လာနေ့ • ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ • သောကြာနေ့	9:00~17:00
	ဖိလစ်ပိုင်စကား	ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	13:00~17:00
	ဗီယက်နမ်စကား	ကြာသပတေးနေ့	13:00~17:00

သူခိုးခိုးခံရခြင်းနှင့်ပျောက်ဆုံးခြင်း

☎ ဘဏ်//အကြွေးကဒ်ပြား
Saga Ginkou ☎ 0120-789-525
Yuucho Ginkou ☎ 0120-794-889

☎ ပတ်စ်ပို့ : ကိုယ့်နိုင်ငံရဲ့သံရုံး/ကောင်စစ်ဝန်ရုံးကိုသာဆက်သွယ်အကြောင်းကြားရမည်ဖြစ်သည်။

在福岡ミャンマー連邦共和国名誉領事館
Fukuoka မှာရှိတဲ့မြန်မာကောင်စစ်ဝန်ရုံး။

福岡県福岡市早良区百道浜 2-4-27 AIビル 1F
Fukuokaken fukuokashi sawaraku momochihama 2-4-27 AI အဆောက်အအုံ 1F
☎ 092-833-5100

နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ပြား
လက်ရှိနေထိုင်သည့်ဒေသရဲ့လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဌာနသို့ ဆက်သွယ်ရပါမည်။

☎ 840-0801 佐賀市駅前中央3-3-20 佐賀第2 合同庁舎 6 階 ☎0952-36-6262
Sagashi ekimaechu-o-3choume3-20 sagadaini goudoucyousya 6F

ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
လက်ရှိနေထိုင်သောသောဒေသရဲ့သက်ဆိုင်ရာဌာနသို့ ဆက်သွယ်ရပါမည်။

☎ 849-0901 佐賀市久保泉町大字川久保 2121-26 ☎0952-98-2220
Sagashi kuboizumimachi oaza kawakubo 2121-26

ပိုက်ဆံအိတ်၊ စက်ဘီး
အနီးနားရှိရဲစခန်းသို့ စုံစမ်းဆက်သွယ်ရပါမည်။

သတ်နိုင်သလောက် ဂျပန်ဘာသာဖြင့်ရေးပေးပါ။

名前
အမည်

住所
လိပ်စာ

電話番号
ဖုန်းနံပါတ်

生年月日
မွေးသက္ကရာဇ်

性別
ကျား/မ

国籍
လူမျိုး

話せる言語
ပြောတတ်သောဘာသာစကား

大使館の電話番号
သံရုံး၏ဖုန်းနံပါတ်

緊急連絡先 (日本)
အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နံပါတ်(ဂျပန်)

かかっている病気
ကျန်းမာရေးအခြေအနေ

飲んでいる薬
လက်ရှိသောက်နေသောဆေး

宗教
ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာ

アレルギー、食べられないもの
ကြွေးအစာထဲမှာပါသောဓာတ်မထည့်ခြင်း (Allergy)

☎ ဘေးရှောင်သတင်းအမျိုးအစား

သတိပေးအဆင့်သတ်မှတ်ချက်

ဘေးရှောင်သတင်း

ဆောင်ရွက်သင့်သည့်အပြုအမူ

အဆင့် 5
緊急安全確保

အလွန်အမြန်ချက်ခြင်း
ဘေးကင်းရေးသို့မရှိသေး
緊急安全確保

သတိပေးသတ်မှတ်ချက်အဆင့် (5) သည်ကြိုတင်၍ဘေးရှောင်တိမ်းရှောင်နိုင်ခြင်း
မရှိသောဘေးအန္တရာယ်ရှိနေသည့်အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။
အသက်အန္တရာယ်ကလေးပေးနိုင်သည့်ဆောင်ရွက်မှုများအားလျှော့ချအမြန်လုပ်ဆောင်ပါ။

သတိပေးအဆင့်(4) မရောက်မှီကြိုတင်၍မဖြစ်မနေဘေးလွတ်ရာတိမ်းရှောင်ကြပါ။

အဆင့် 4
避難指示

ဘေးကင်းရေးသို့မရှိသေးကြောင်း
避難指示

အားလုံးဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရသောနေရာသေတိမ်းရှောင်ခိုလှုံရပါမည်။
ဘေးလွတ်ရာနေရာနေရာများသို့ရောက်လာခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းမရှိသည့်
လုံခြုံစိတ်ချရသည့်နေရာအစဉ်အမြဲ

အဆင့် 3
高齢者等避難

မသင့်စွမ်းသူများနှင့်သက်ကြီး၊
ရွယ်အိုများဘေးရှောင်ရန်
高齢者等避難

ဘေးလွတ်ရာရှောင်တိမ်းရန်အတွက်ပြင်ဆင်ရပါမည်ရှောင်တိမ်း
ဖို့ရန်အချိန်ကြာနိုင်သည့်သူများမှာ ယခုအချိန်မှစ၍ဘေးကင်းလုံခြုံစိတ်ချရ
သောနေရာသို့သွားရောက်ခိုလှုံကြရပါမည်။

အဆင့် 1・2
大雨、洪水、高潮
などの注意報

ဘေးလွတ်ရာရှောင်တိမ်းရန်ညွှန်ကြားသောအစရှိသည့်စကားလုံးများသည်
သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါTVသတင်းများနှင့်အင်တာနက်များတွင်အသုံးများသောစကားလုံးများဖြစ်
ဖြစ်သည့်အတွက်ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့်ပတ်သားထားကြပါစို့။
မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်အားမသိရှိပါကအနီးအနားရှိ ဂျပန်လူမျိုးအားအကူအညီတောင်းခံကြပါ။

သတင်းအချက်အလက်များအားစုဆောင်းပြီး
သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားကြရပါမည်။

☎ အကူအညီပေးပါ။ = たすけてください
「Tasuketekudasai.」

☎ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာသတင်းများစုံစမ်းနိုင်သောရေဒီယိုဌာနများ

~ ရေဒီယိုမှမှန်ကန်သောသတင်းများကိုစုဆောင်းထားပါ ~

	AM		FM	
NBC ရေဒီယို Saga	Imari	1116	Saga	77.9
	Saga/Karatsu/ Arita	1458	Tosu	79.7
NHK Saga			Arita	79.9
	Imari	531	Saga	81.6
	Saga	963	Hizenarita	88.9
	Karatsu	1584	Karatsu	86.8
			Ebisu FM	89.6

မုန်တိုင်း၊ ရေကြီးမှု

မုန်တိုင်းမဖြစ်မီ

- လသာဆောင်နှင့်ဥယျာဉ်တွင်ထားထားသည့်ပစ္စည်းများကို အိမ်ထဲကိုသိမ်းရပါမည်။
- လက်နှိပ်ဓာတ်မီး၊ ရေဒီယိုများအား ပြတ်တောက်မှုမရှိစေရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရပါမည်။
- ပြတင်းပေါက်များမဖွင့်အောင် တိတ်နှင့်ကပ်ရမည်။ မိုးကာတံခါးများရှိပါက ပိတ်ရပါမည်။

မုန်တိုင်းဖြစ်နေစဉ်

- အိမ်ထဲတွင်နေရပါမည်။
- မြစ်၊ချောင်း၊ပင်လယ်များမှဝေးဝေးတွင်နေရမည်။
- သတင်းအချက်အလက်များအရလိုအပ်သည့်အခါ ရွှေ့ပြောင်းရမည်။
- ဘေးကင်းစခန်းသို့ လမ်းလျှောက်သွားရပါမည်။ ရေလွှမ်းနေရာများသွားရောက်ရာတွင် ရေအတိမ်အနက်ကို စစ်ဆေး၍သွားလာရမည်။

ひなんじょ 避難所

にげて！ 逃げて！

避難 避難

避難所

避難所

避難所 避難所

1. ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်ပျက်စီးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်ပြန်ရန်အခက်အခဲများဖြစ်နေချိန်တွင် ယာယီနေထိုင်စားသောက်နိုင်သောနေရာဖြစ်ပါတယ်။

2. မည်သူမဆိုအခမဲ့နေထိုင်စာသောက်နိုင်သည့်နေရာဖြစ်ပါတယ်။

3. ဘေးရှောင်စခန်းတွင် အစာနှင့်သောက်စရာရေ၊ အိပ်စရာစောင်များ အခမဲ့ရနိုင်ပါတယ်။

ဘေးရှောင်စခန်းအမျိုးအစား	မှတ်ချက်	ကိုယ်ရဲ့ဘေးရှောင်စခန်း
しんすいじきんきゅうひなんしせつ 浸水時緊急避難施設 ရေလွှမ်းမိုးချိန်တွင် အရေးပေါ်ခိုလှုံရာအဆောက်အအုံ	TSUNAMI နှင့်ရေကြီးခြင်းစသည့်အရေးပေါ်ချိန်များတွင် ယာယီခိုလှုံနိုင်သောစခန်း	နေရပ်လိပ်စာ
していきんきゅうひなんばしょ 指定緊急避難場所 သတ်မှတ်ထားသောအရေးပေါ်ဘေးရှောင်စခန်း	ဘေးအန္တရာယ်များကျရောက်လာပါက လုံခြုံရေးအတွက် ခိုလှုံနိုင်သောစခန်း	နေရပ်လိပ်စာ
していひなんじょ 指定避難所 သတ်မှတ်ထားသောဘေးရှောင်စခန်း	ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားတဲ့အခြေအနေနဲ့ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ ဒုက္ခသည်တွေကသတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်ကာလမှာနေထိုင်တစခန်း	နေရပ်လိပ်စာ

အဆောက်အအုံအတွင်းရှိသည့်အခါ

လျှင်ရပ်တန့်သည့်အထိ စားပွဲ၊ ကုတင်စသည်တို့အောက်တွင် ဝပ်နေရမည်။

【အိမ်】

မီးချက်ချင်းငြိမ်းသတ်ရမည်။

ပြတင်းပေါက်၊ တံခါးများဖွင့်လှစ်ရမည်။ (အပြင်ထွက်ရန် လမ်းရှာရမည်။)

【ရုပ်ရှင်ရုံ၊စတိုးဆိုင်စသောနေရာများတွင်ရှိနေပါက】

အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များကိုလေ့လာထားရမည်။ စိတ်တည်ငြိမ်စွာအပြင်ထွက်ရမည်။

【ခါတ်လှေကားအသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။】

ခါတ်လှေကားအသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။

【ခါတ်လှေကား】

ခါတ်လှေကားထဲရောက်နေစဉ်တွင်လျှင်ဖြစ်ပါက အရေးပေါ်လျှင်နှင့် တခြားလျှင်များအကုန်လုံးအားနှိပ်ပြီး ခါတ်လှေကားရပ်သည့်နေရာတွင် ချက်ချင်းဆင်းရမည်။

【ခါတ်လှေကားအသုံးပြုခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။】

မုန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်များ

ရေဒီယိုသတင်းဌာနများ၊ ရွှေ့မုန်ကန်သောသတင်းအချက်အလက်များကိုရယူရပါမည်။

အဆောက်အအုံအပြင်ဘက်တွင်ရှိနေသည့်အခါ

ဦးခေါင်းအား အိတ်တစ်ခုခုဖြင့်ကာကွယ်ထားရမည်။

အုတ်နံရံကြီးများနှင့်ကျဉ်းမြောင်းသောလမ်းများနဲ့ဝေးဝေးတွင်နေရမည်။

ရေလှိုင်းကြီးတတတ်သောကြောင့်သမုဒ္ဒရာကြီးများ၊ မြစ်များနှင့်ဝေးဝေးတွင်နေရမည်။

【ကား】

ကားကိုလမ်းရဲ့ဝဲဘက်ချမ်းတွင်ချရပ်ထားရမည်။ ကားဆင်းပြီးပြေးသောအခါ ကားသော့ကိုမယူသွားဘဲ ထားခဲ့ရပါမည်။ ကားထဲမှာရှိသော အရေးကြီးပစ္စည်းများ၊ ဗော်တော်ကားစိစစ်အတည်ပြုမှုလက်မှတ်များအား ယူဆောင်သွားပါ။

【ဘတ်စ်ကား၊ ရထား】

ဝန်ထမ်းများရဲ့လမ်းညွှန်မှုများကို လိုက်နာရမည်။

ဘေးရှောင်စခန်းဟုဆိုလိုရာတွင် အောက်ပါအဆောက်အအုံများကိုဆိုလိုပါသည်။

1. စာသင်ကျောင်းဆောင်များ၊အများပြည်သူနှင့်ဆိုင်သောခန်းမဆောင်များ စသည့်အဆောက်အအုံများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါ ဘေးရှောင်စခန်းအဖြစ်အသုံးပြုပါမည်။

2. ဘေးရှောင်စခန်းတွင် ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ပတ်သက်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကို သိနိုင်ပါသည်။

3. လူပေါင်းစုံနေထိုင်ရမည်ဖြစ်သည့်အတွက် စည်ကမ်းချက်များလည်းသတ်မှတ်ထားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ...

- စခန်းထဲတွင် ဖိနပ်မစီးရပါ။
- အစားအစာများပေးဝေချိန်တွင် ပမာဏသတ်မှတ်ထားခြင်းများ၊ အချိန်သတ်မှတ်ထားခြင်းများ ရှိပါသည်။
- အိမ်သာစည်ကမ်း၊အမှိုက်ပစ်စည်ကမ်းများလည်း ရှိပါသည်။
- စကားကိုကျယ်လောင်စွာ မပြောရပါ။

- မိမိနိုင်ငံရဲ့နေထိုင်ပုံ၊ဘာသာများနှင့်မတူညီသည့်အတွက် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုများလည်းရှိနိုင်ပါတယ်။
- အခြေအနေနားမလည်မှုများ၊မလုပ်နိုင်သောကိစ္စများရှိပါကလည်း ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

TSUNAMI လာသည့်အခါ

① လျှင်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် TSUNAMI လာတတ်ပါသည်။

② သမုဒ္ဒရာ၊မြစ် စသောနေရာများနှင့်ဝေးရာတွင် နေရမည်။

③ သမုဒ္ဒရာတို့နှင့်ဝေးနိုင်သမျှဝေးပြီး မြင့်များသောအရပ်သို့ တတ်နိုင်သလောက်တိမ်းရှောင်ရမည်။

မီးဘေးကြုံရပါက

① မီးသတ်ဌာနသို့ ချက်ချင်းသတင်းပေးရမည်။ အိမ်နီးချင်းများအားချက်ချင်း အကြောင်းကြားပေးရမည်။ မီးသတ်ဌာန119 သို့ အရေးပေါ် ဖုန်းခေါ်ဆိုရမည်။

② လျှင်မြန်စွာမီးငြိမ်းရမည်။ မီးတောင်လောင်နေချိန်တွင် မီးသတ်ဆေးများဖြင့်မီးသတ်ခြင်း၊ ရေလောင်းခြင်းများကို ပြုလုပ်ထားရမည်။

③ လျှင်မြန်စွာပြေးရမည်။ မျက်နှာကြက်ပေါ်ထိမီးတောက်လောင်သည့်အခြေအနေ၊ မီးအရှိန်ဟုန်မြင့်နေသည့်အခြေအနေရောက်လာပါက အိမ်ပြင်သို့ ချက်ချင်းထွက်ရမည်။ မီးခိုးများဖုန်းကြပ်လာမည်ဖြစ်၍အသက်ရှူနိုင်ရန်အတွက် စုံခွတ်သောလက်ကိုင်ပဝါဖြင့် နှုတ်ကိုအုတ်ထားကာ ကြမ်းခေါင်တွင် တွားသွားသည့်အနေအထားဖြင့် လွတ်ရာသို့ပြေးပါ။

မီးသတ်ပူးသုံးစွဲပုံ

① မောင်းတံခလုတ်အား ဆွဲဖြုတ်ပါ။

② ကြိုးကို မီးလောင်သောနေရာဘက်သို့ ရွှေ့ပါ။

③ လီဗာခလုတ်အား ခိုင်မြဲစွာနှိပ်ပါ။

ဂျပန်အခြေခံစကားပြော

わたしの なまえ は 〇〇 です。 Watashi no namae wa 〇〇 desu.	My name is 〇〇. ကျွန်တော်၊ကျွန်မနာမည် 〇〇 ပါ။
でんわばんごう は 〇〇 です。 Denwa bangou wa 〇〇 desu.	My phone number is 〇〇. ဖုန်းနံပါတ် 〇〇 ပါ။
ばしょ は 〇〇 です。 Basho wa 〇〇 desu.	I am at 〇〇. / I am in 〇〇. နေရာက 〇〇 မှာပါ။
〇〇は なんですか？ 〇〇 wa nan desuka?	What is 〇〇? 〇〇 ဆိုတာ ဘာလဲ။
〇〇は いますか？ 〇〇 wa itsu desuka?	When is 〇〇? 〇〇 က ဘယ်အချိန်လဲ။
いくら ですか？ Ikura desuka?	How much is it? ဘယ်လောက်လဲ။
〇〇 が ほしい です。 〇〇 ga hoshii desu.	I want to get 〇〇. 〇〇 ကို လိုချင်တယ်။
どうしたら いいですか？ Dou shitaru iidesuka?	What should I do? ဘယ်လို လုပ်သင့်သလဲ။
〇〇が あります。 / 〇〇が ありません。 〇〇 ga arimasu. / 〇〇 ga arimasen.	I have 〇〇. / I don't have 〇〇. 〇〇 ရှိတယ်။ 〇〇 မရှိဘူး။

場所 Bashi	Places	နေရာ	
市役所 shiyakusho	city hall	မြို့ထွေအုပ်ရုံး	
保健所 hokenjo	public health center	ကျန်းမာရေးစင်တာ	
病院 byouin	hospital	ဆေးရုံ	
入国管理局 nyuukoku kanri kyoku	immigration office	လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး	
駅 eki	station	ဘူတာ	
スーパー suupa	supermarket	ကုန်စုံဆိုင်	
トイレ toire	wash room	အိမ်သာ	
避難所 hinanjo	refuge/evacuation site	ဘေးရှောင်စခန်း	

からだ 体 Karada	Body parts	ခန္ဓာကိုယ်
頭 atama	head	ခေါင်း
おなか onaka	stomach	ဗိုက်
手 te	hand	လက်
足 ashi	leg	ခြေထောက်
ここ koko	here(to point)	ဒီမှာ

ひと 人 Hito	Family members	လူ
父 chichi	father	ဖေဖေ
母 haha	mother	မေမေ
おとうと otto	husband	အမျိုးသား
おんな 妻 tsuma	wife	အမျိုးသမီး
子ども kodomo	child	ကလေး
おんな 女 onna	woman	မိန်းကလေး
おとこ 男 otoko	man	ယောက်ျားလေး

အရေးပေါ်အချိန်တွင်အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့်ပစ္စည်းများ

အောက်ပါအချက်များကိုကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမှာဖြစ်တယ်။

ရေနှင့်အစာ	ဆေးဝါးပစ္စည်းများ	ရေဒီယိုနှင့်ဓာတ်မီး
- ကြာရှည်သောပစ္စည်းများ can ဖူးများ၊ ယျက်ရောမလိုသောအစားအစာများ - ရောကလက်စသည့်ကယ်လိုရီများသည့်အစာ - လူတစ်ယောက်မှာလိုအပ်သည့်ရေသည် (၁)ရက်ကို(၃)လီတာဖြစ်သည်။	- အရေးပေါ်အသုံးပြုဆေးပစ္စည်းများ - လက်ရှိသောက်နေသည့်ဆေးဝါးများ	- FM-AM လှိုင်းများမိတဲ့ရေဒီယို - ဓာတ်မီး (ဖြစ်နိုင်လျှင်လူတစ်ဦးကိုတစ်လက်) - ဓါတ်ခဲ

အဝတ်အစားများ	ငွေသား၊တံဆိပ်တုံး၊ ဘဏ်စာအုပ်	နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြား
အတွင်းခံ၊ ဖိနပ်၊ ခြေအိတ်၊ ထီး၊ တစ်ရှူး၊ လက်သုတ်ပုဝါ၊ စာရေးကိရိယာ၊ မီးခြစ်၊ ဖယောင်းတိုင်၊ သွားမွတ်တိ၊ အနွေထည်	ငွေသား၊တံဆိပ်တုံး၊ ဘဏ်စာအုပ်၊ အကြွေးကဒ်များ	နိုင်ငံကူးလက်မှတ်၊ နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားများ

မိုဘိုင်းဖုန်း	အခြား
မိုဘိုင်းဖုန်း၊ ဘက်ထရီ	- ကလေးနို့ဗူး၊နို့ဖွန်း၊အနီးများ - သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက်အနီး၊ ကုန်စည်နှင့်ဆေးဝါးများ - အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်းများ - ပလပ်စတစ်အိတ်၊ ဗီနိုင်း၊ ဒန်စကွေ့လိပ်၊ သတင်းစာ၊ ထုပ်ပိုးတိပ်