

メモ

がいこくじん // 外国人のための // ぼうさい 防災ハンドブック

Life Safety Handbook for Foreign Residents
面向外国人的防灾手册 外国人专用防灾手册 외국인을 위한 방재 핸드북
Cẩm nang phòng chống thiên tai dành cho người nước ngoài

English 简体中文 繁體中文 한국어 Tiếng Việt

にほんご
やさしい日本語

じしん
地震

かじ
火事

きゅうきゅう
救急
119

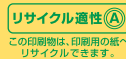
じしん かじ きゅうきゅう
地震、火事、救急のとき
あなたは どうしますか？



いえ ちか しょうぼうしょ
あなたの家の近くの消防署

とうきょう しょう ぼう ちょう
東京消防庁
TOKYO FIRE DEPARTMENT

令和5年3月発行 無断転載を禁じる



とうきょう しょう ぼう ちょう
東京消防庁
TOKYO FIRE DEPARTMENT

緊急のときの電話 119 と 110

<p>火事 のとき</p> 	<p>119 に 電話します</p>	 <p>消防車が 来ます。 車の色は赤です。</p>
<p>救急(病気・けが) のとき</p> 	<p>119 に 電話します</p>	 <p>救急車が 来ます。 車の色は白です。</p>
<p>警察を 呼ぶとき</p> 	<p>110 に 電話します</p>	 <p>パトカー(警察) が来ます。</p>

119 に電話すると、聞かれること

- 火事ですか、救急ですか。
※病気・けがのときは「救急」です。
- 住所を教えてください。
- 近くに何が見えますか。
- どうしましたか。
- 名前を教えてください。

あなたの国のことばで

話すことができます。

◎通訳と話すことができます。

◎電話を切らないで、待ってください。

英語、中国語(北京語)、韓国語、ポルトガル語、
スペイン語は、24時間話すことができます。

そのほかのことばで、話すことができる
時間もあります。



火事 火事を見たら、すぐにまわりの人に教えてください。そして、119番に電話してください。

消火器があるときは、消火器を使って、火を消してください。
火が天井に届くくらい大きくなったら、火を消すのをやめて逃げてください。



消火器の使い方

- 1 ピン(安全栓)を抜きます
- 2 ホースを燃えているものに向けます
- 3 レバーを握ります

●火ではなく、燃えているものに向けます。3~5m 離れてください。

やさしい日本語

地震 地震のときは、自分の頭と体を守ります。そして、安全な場所にいます。

<p>家や会社にいるとき</p> 	<p>家や会社にいるとき</p> 	<p>外にいるとき</p> 
--	--	---

<p>家具が倒れたり、物が落ちてきます。テーブルの下に入ったり、クッションなどで頭や体を守ってください。</p>	<p>急いで外に出ないでください。物が落ちてくるかもしれないしれません。</p>	<p>窓ガラス、看板などが落ちてくる可能性があります。バッグや服で頭を守ってください。</p>
--	--	---


揺れなくなったら

<p>放送を聞いてください</p> 	<p>施設(映画館など)や店にいるとき</p> 	<p>家が危ないとき</p> 
--	--	---


<p>ラジオやテレビ、役所の放送を聞いてください。</p>	<p>放送、施設や店の人の話を聞いてください。</p>	<p>家にいると危ないときは、避難所に行ってください。</p>
-------------------------------	-----------------------------	---------------------------------

知ってますか？

避難所 家にいると危ないときに、行くことができる安全な場所です。避難所の場所は「東京都防災マップ」を見てください。



緊急地震速報 近くで起きた地震で、大きく揺れるかもしれないとき、スマートフォン、テレビ、ラジオ、防災行政無線(役所の放送)で教えてくれます。



Emergency Calls 119 & 110

In Case of **Fire** 

Call **119**



A firetruck will come.
The vehicle is red.

In Need of an **Ambulance**
(illness or injury) 

Call **119**



An ambulance will come.
The vehicle is white.

Calling the **Police** 

Call **110**



A police car (police) will come.

What you are asked when you call 119

- Fire or ambulance?
- In case of illness or injury: "ambulance".
- Tell us the address of where you are.
- What do you see nearby?
- What happened?
- Tell us your name.

You can use your native tongue.

- You can speak with an interpreter.
 - Do not hang up the phone. Stand by.
- English, Mandarin Chinese, Korean, Portuguese, and Spanish are available 24 hours a day. Other languages are available occasionally.



Fire

If you witness a fire, tell people around you immediately. Then call 119.



When there is a fire extinguisher nearby, use it to put out the fire. If the flames reach the ceiling, stop and flee the scene.



How to Use a Fire Extinguisher



- 1 Pull the safety pin.
 - 2 Point the nozzle toward the base of the fire.
 - 3 Squeeze the lever.
- Point the nozzle toward a burning object, not the blaze. Stand 3 to 5m from the flames.

English

Earthquake

In the event of an earthquake, protect your head and body. And, stay in a safe place.

Home or Office



Furniture may fall over, or things may fall. Protect your head and body by getting under a table or covering yourself with a cushion.

Home or Office



Do not rush outside. Things might fall.

Outdoors



Window glass, signboards, etc. may fall. Protect your head with a bag or clothing.

After Tremors Stop

Check a broadcast.



Listen to the radio, TV, and municipal broadcasts.

In Facilities (such as movie theaters) or Stores



Listen to the announcements and the guidance from staff.

When a House is Unsafe



If it is unsafe to stay at home, please go to a shelter.

Did you know?

Shelter



Safe places to go when home is unsafe. For the location of shelters, see "Metropolitan Prevention Map".



Earthquake Early Warning



There may be a large jolt from an earthquake that occurred nearby. In this case, this warning system will notify you via smartphone, TV, local radio, and the municipal disaster management radio system.

紧急情况请拨打 119 和 110

火灾的时候



拨打 119



消防车会来。
消防车的颜色是红色的。

急救的时候



拨打 119



救护车会来。
救护车的颜色是白色的

呼叫警察的时候



拨打 110



巡逻车会来

拨打 119 时会被提问的内容

- 请问是火灾还是急救。
※疾病或受伤的情况是“急救”。
- 请告诉我您的住址。
- 附近能看到什么？
- 怎么了？
- 请告诉我您的名字。

我们可以使用您的母语进行沟通。

◎我们可以安排翻译。

◎请不要挂断电话。

我们可以提供 24 小时的英语、中文（普通话）、韩语、葡萄牙语、西班牙语沟通服务。也有可以使用其他语言进行沟通的时间段。



火灾

如果发现火灾、请立即告诉周围的其他人。然后拨打119。



如果周围有灭火器，请使用灭火器灭火。

如果火势已经达到烧到屋顶了，请放弃灭火立刻逃离现场。

灭火器的使用方法



1 拔掉保险销

2 将喷管对准燃烧
的物体

3 握压把手

● 请不要对准火，而是对准燃烧的物体。保持3~5m的距离。

简体中文

地震

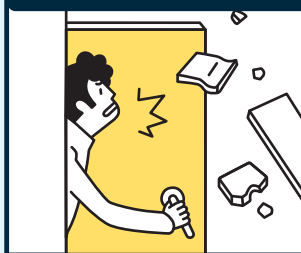
地震的时候，请保护好自己和身体。并确保自己在安全的地方。

如果是在家里或者公司的话



会有家具倒下或物品坠落。请躲到桌子下方，并用抱枕之类的物品保护头和身体。

如果是在家里或者公司的话



请不要着急外出。因为可能会有物品坠落。

如果是在室外



可能会有窗户玻璃、看板之类的东西掉落。请用包或者衣服保护头部。

当摇晃停止后

请注意听新闻广播



请收听政府官方的广播或电视报道。

如果是在电影院之类的公共设施或商店里



请收听报道或者听公共设施 and 店里的人的指示。

当待在家里会有危险时



当待在家里会有危险时请去避难所。

你知道吗？

避难所



是当待在家里会有危险时可以去的安全的场所。

请参考《东京防灾地图》确认避难所的位置。



紧急地震速报



当发生在附近的地址可能造成剧烈的摇晃时，防灾行政无线电（政府的广播）会通过智能手机、电视、广播告诉大家。

緊急時 請撥打 119 與 110

火災時



請撥打

119



將出動消防車。
車體為紅色。

緊急時

(生病·受傷)



請撥打

119



將出動救護車。
車體為白色。

呼叫警察時



請撥打

110



將出動警車。

119接通時會被問到

- 是火災，還是急救？
※若是生病、受傷，請回答「急救」。
- 請告訴我們住址。
- 附近看得見什麼東西？
- 你怎麼了？
- 請告訴我名字。

我能用你國家的
語言說話。



- ◎可與口譯人員通話。
 - ◎請不要掛電話，在線上等待。
- 英文、中文、韓文、葡萄牙文、西班牙文
24小時皆可通話。
我們也有時間用其他語言溝通。

火災

看見火災發生，請告訴身邊的人。
以及撥打119。



若四周有滅火器，請使用滅火器滅火。
若火已燒至天花板請放棄滅火，迅速逃跑。

滅火器的 使用方法



●不是對著火，是對著燃燒的東西。請遠離3~5公尺。

繁體中文

地震

地震時請保護好自己的頭部與身體。
並移動至安全場所。

在家或公司時



家具傾倒、物品落下。
請迅速躲到桌下，以抱枕類
保護頭部與身體。

在家或公司時



請不要急著外出，
室外可能有掉落物。

在戶外時



窗戶玻璃與招牌可能會掉落。
請以包包或衣服保護頭部。

搖晃停止後

請收聽廣播



請收聽廣播、收看電視或聽
區公所廣播

在公共設施（電影院等）
與店內時



請收聽設施中廣播，
遵從設施、店鋪人員指示

住家發生危險狀況時



若住家有危險狀況，
請至避難所。

大家知道嗎？

避難所



當住家發生危險時，
避難所是相對安全的地方。
避難所位置請參閱
「東京都防災地圖」。



緊急地震
速報



若附近發生地震將引起大規模搖晃時將以智慧
手機、電視、廣播、防災行政無線廣播（來自
地區區公所廣播）告知。

긴급 시 전화 ☎119 와 ☎110

화재의 경우 	☎119 에 전화합니다.		소방차가 옵니다. 차의 색깔은 빨간색입니다.
구급(질병·부상) 시 	☎119 에 전화합니다.		구급차가 옵니다. 차의 색깔은 흰색입니다.
경찰을 부를 경우 	☎110 에 전화합니다.		경찰차가 옵니다.

☎ 119 에 전화하면, 들을 수 있는 것

- 화재입니까, 구급입니까.
※질병·부상의 경우는 「구급」입니다.
- 주소를 알려주세요.
- 근처에 뭐가 보입니까?
- 무슨 일입니까?
- 이름을 알려주세요.

당신 나라의 언어로 말할 수 있습니다.

☎24

◎통역으로 말할 수 있습니다.
◎전화를 끊지 마시고, 기다려 주세요.

영어, 중국어(북경어), 한국어, 포르투갈어, 스페인어는 24시간 말할 수 있습니다. 그 밖의 언어로 말할 수 있는 시간도 있습니다.

화재

화재를 보면, 즉시 주위의 사람에게 알려주세요. 그리고, 119번으로 전화해 주세요.



소화기가 있는 경우, 소화기를 사용해 불을 꺼주세요. 불이 천장에 이를 정도로 크게 났을 때에는, 불 끄는 것을 멈추고 대피해 주세요.

소화기의 사용 방법

1. 핀(안전 마개)을 뽑습니다.
2. 호스를 불타고 있는 것에 향하게 합니다.
3. 레버를 짭니다.

● 불이 아니라, 불타고 있는 것에 향하게 합니다. 3~5m 거리를 두세요.

한국어

지진

지진의 경우에는, 자신의 머리와 몸을 지킵니다. 그리고, 안전한 장소에 있습니다.

집이나 회사에 있는 경우 	집이나 회사에 있는 경우 	밖에 있는 경우 
가구가 넘어지거나, 물건이 떨어집니다. 테이블 밑에 들어가거나, 쿠션 등으로 머리와 몸을 보호해 주세요.	서둘러 밖으로 나가지 마세요. 물건이 떨어질지도 모릅니다.	창문 유리, 간판 등이 떨어지는 경우가 있습니다. 가방이나 옷으로 머리를 보호하세요.

흔들리지 않게 되면

방송을 들어주세요. 	시설(영화관 등)이나 가게에 있는 경우 	집이 위험한 경우 
라디오나 TV, 관공서 방송을 들어주세요.	방송, 시설이나 가게의 사람 이야기를 들어주세요.	집에 있는 것이 위험한 경우, 피난소로 가주세요.

알고 있습니까?

피난소




집에 있는 것이 위험한 경우에, 갈 수 있는 안전한 장소입니다. 피난소의 장소는 「도쿄도 방재지도」를 봐주세요.



긴급 지진 속보



가까이 일어난 지진으로, 크게 흔들릴지도 모르는 경우, 스마트폰, TV, 라디오, 방재 행정 무선(관공소의 방송)으로 알려드립니다.

Số điện thoại trong trường hợp khẩn cấp là

119 và 110

Khi có hỏa hoạn,



hãy gọi đến số **119**



Xe cứu hỏa sẽ đến. Màu của xe cứu hỏa là màu đỏ.

Khi gặp trường hợp cấp cứu (bị bệnh hoặc bị thương),



hãy gọi đến số **119**



Xe cứu thương sẽ đến. Màu của xe cứu thương là màu trắng.

Khi gọi cảnh sát,



hãy gọi đến số **110**



Xe cảnh sát sẽ đến.

Khi gọi đến 119, bạn sẽ được hỏi:

- Hỏa hoạn hay cấp cứu?
Trường hợp bị bệnh hoặc bị thương là "cấp cứu".
- Hãy cho tôi biết địa chỉ của bạn.
- Ở gần đó, bạn nhìn thấy gì?
- Có chuyện gì với bạn?
- Hãy cho tôi biết tên của bạn.

Chúng tôi có thể nói chuyện bằng ngôn ngữ của nước bạn.

☉ **Bạn có thể nói chuyện với phiên dịch.**

☉ Vui lòng đợi và đừng tắt máy.

Có thể nói chuyện 24/24 bằng các ngôn ngữ tiếng Anh, tiếng Trung (tiếng Bắc Kinh), tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha. Ngôn ngữ khác có thể nói vào thời gian nhất định nào đó.

Hỏa hoạn

Nếu nhìn thấy hỏa hoạn, hãy báo ngay với những người xung quanh. Và hãy gọi điện đến 119.



Nếu có bình chữa cháy, hãy sử dụng bình chữa cháy dập tắt lửa. Nếu lửa to lên đến trần nhà, hãy ngưng dập tắt lửa và chạy tránh xa nơi hỏa hoạn.

Cách sử dụng bình chữa cháy:



Kéo chốt an toàn → Hướng vòi phun về phía vật đang cháy → Nắm chặt cò bóp để phun bột

- Hướng vòi phun về phía vật đang cháy chứ không phải ngọn lửa. Giữ khoảng cách tầm 3-5m.

Tiếng Việt ベトナム語

Động đất

Khi động đất, hãy bảo vệ đầu và cơ thể của mình. Và ở nơi an toàn.

Khi ở nhà hoặc công ty



Đồ đạc, vật dụng trong nhà sẽ đổ ngã và rơi xuống. Hãy chui xuống gầm bàn, tìm cách che chắn đầu và cơ thể bằng các miếng đệm.

Khi ở nhà hoặc công ty



Đồ đạc có thể rơi xuống bất cứ lúc nào. Không được vội vã ra ngoài.

Khi ở ngoài



Kính cửa sổ hay bảng hiệu có thể rơi xuống bất cứ lúc nào. Hãy dùng túi xách hoặc quần áo che chắn đầu.

Sau khi hết rung lắc,

Hãy chú ý lắng nghe thông báo.



Hãy nghe thông báo của đài radio, tivi hay tòa thị chính.

Nếu đang ở các tòa nhà (như rạp chiếu phim...) hoặc cửa hàng



Hãy nghe thông báo hoặc nghe hướng dẫn của tòa nhà và nhân viên cửa hàng.

Khi nhà gặp nguy hiểm



Khi cảm thấy nguy hiểm lúc ở nhà, hãy tìm đến nơi lánh nạn.

Bạn có biết không?

Nơi lánh nạn



Khi cảm thấy nguy hiểm lúc ở nhà, nơi lánh nạn là nơi an toàn mà bạn có thể đến.

Địa điểm nơi lánh nạn có thể xem trên

"Bản đồ phòng chống thiên tai Tokyo" →



Tin nhanh về động đất khẩn cấp



Do động đất xảy ra gần khu vực, có thể dẫn đến việc rung lắc nhiều. Lúc đó, sẽ có thông báo qua điện thoại smartphone, tivi, radio và thiết bị vô tuyến về phòng chống thiên tai (thông tin từ tòa thị chính).

東京消防庁からのお知らせ

Information From the Tokyo Fire Department

東京消防庁 ウェブサイト

Tokyo Fire Department Website

防災(地震や台風の準備をすること)のための情報を知らせます。
Life Safety Information



【日本語】



【English】



YouTube 東京消防庁公式 チャンネル

Official Tokyo Fire Department YouTube Channel

外国語の動画を見ることができます。
Videos in foreign languages are available.



【English】



AED

【English】



AED(Automated External Defibrillator)は、心臓に電気を流して、正しいリズムに戻す機械です。電源を入ると、日本語の声で使い方を教えてくれます。

だれでも使うことができます。AEDは、駅や学校、大きな施設にあります。使い方は、QRから見るることができます。

An AED (Automated External Defibrillator) is a device that electrically stimulates the heart to restore it to a normal rhythm. When you turn on the power, a voice in Japanese tells you how to use it. They are user-friendly. AEDs are accessible at train stations, schools, and other large facilities. How to use an AED, please check out the QR.

- 119番の電話のかけ方
- 消火器の使い方
- 火事のとときの逃げ方
- けがをしたときにすること
- 地震のとときにすることなど、たくさん動画があります

You can watch many videos such as:

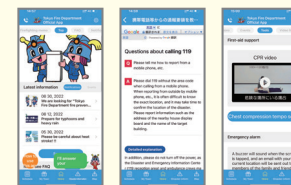
- How to call 119
- How to use a fire extinguisher
- How to evacuate in case of fire
- What to do in case of injury
- What to do in the event of an earthquake

東京消防庁公式 アプリ

Official Tokyo Fire Department App

消防署からののお知らせや、地震や台風などの情報を知らせるアプリです。けがをしたとき、どうしたらいいか、動画で見えることもできます。Googleの自動翻訳で、外国語でも見ることができます。

This app provides news from fire stations and information about earthquakes, typhoons and other disasters. You may watch a video to learn what to do in case of an injury. Google's automatic translation allows you to view that information in foreign languages as well.



【日本語】



消防博物館

Fire Museum

消防の歴史を知ることができる博物館です。昔の資料や、火を消す道具、消防車など、約11,000の資料があります。英語を話すガイドがいます。中国語、韓国語、タイ語などの音声ガイド(音と声のガイド)もあります。

This is a museum where you can learn about the history of fire services in Tokyo. The museum has about 11,000 items, including historical records, fire-extinguishing tools, fire trucks, and more. English-speaking guides are available. Chinese, Korean, Thai, and other audio-guidance devices are also available.



【English】



防災館

Life Safety Learning Centers

地震や、火事の煙の体験ができます。防災(地震や台風の準備をすること)について、学ぶことができます。池袋防災館、本所防災館、立川防災館があります。防災館には、やさしい日本語のパンフレットがあります。

At the Centers, you can experience a simulation of an earthquake and fire smoke. You can also learn about disaster prevention and what to prepare for disasters. There are three life safety learning centers in Tokyo: Ikebukuro, Honjo, and Tachikawa. Each center has brochures in plain Japanese.



【English】

