

ငလျင်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များ

地震への備えと対応

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ငလျင်အလှုပ်အများဆုံးသောနိုင်ငံဖြစ်သည်။

日本は地震が多い国です。

ငလျင်အတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

地震への備え

- ၃ ရက်စာပမာဏအတွက် ရေနံနှင့် အစားအသောက်များပြင်ဆင်ထားပါ။
- တံခါးအရှေ့နှင့် အိပ်စက်သည့်နေရာများအနီးတွင် ပရိဘောဂပစ္စည်းများ မထားရ။
- ဘေးကင်းရေးလမ်းကြောင်းနှင့် ဘေးကင်းရေးနေရာများကိုလေ့လာစစ်ဆေးထားပါ။
- 3日分の水と食料を用意する。
- ドアの前や寝る場所の近くには家具を置かない。
- 避難経路と避難場所を確認しておく。

ငလျင်ကြရောက်ပါက

地震がおきたら

- စားပွဲခုံ၏ အောက်ကိုဝင်၍ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ။
- အိမ်မှာအန္တရာယ် ရှိသည့်အခါ၊ ဘေးကင်းရာနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခိုလှုံပါ။
- အပြင်မှာရှိနေသည့်အခါ၊ ကျောပိုးအိတ်၊ အဝတ်အစားများဖြင့် ဦးခေါင်းကိုကာကွယ်ပါ။
- ပင်လယ်အနီး အနားရှိနေသည့်အခါ၊ အမြင့်ရှိသောနေရာများသို့ ရွှေ့ပြောင်းခိုလှုံပါ။
- 机の下に入って、身を守る。
- 家が危ない時は、避難所へ避難する。
- 外にいる時は、バッグや服で頭を守る。
- 海の近くにいる時は、高い所へ避難する。



မတော်တဆ အန္တရာယ်ကြရောက်ပါက ၁၁၀ ကိုခေါ်ဆိုပါ

110

事件・事故は110番

မတော်တဆ အန္တရာယ်ကြရောက်၍ ရဲဌာနကိုဆက်သွယ်သည့်အခါ ဖုန်း ၁၁၀ ကိုခေါ်ဆိုပါ။
အင်္ဂလိပ်၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ စပိန်၊ ပေါ်တူဂီဘာသာများဖြင့် စကားပြန်ရနိုင်သည်။

事件事故を警察に連絡するときは110番して下さい。
英語、中国語、韓国語、
スペイン語、ポルトガル語での通報ができます。

စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးဌာန အမှတ်(၅)



そうさだいごか
捜査第五課

ဂျပန်အတွင်းလုံခြုံစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် မြန်မာဘာသာစာရင်း
日本で安全に暮らすために
ミャンマー語版



ကျိုတိုခရိုင် ရဲဌာနချုပ်

京都府警察本部

ရာဇဝတ်မှုနဲ့ မကြုံတွေ့ရအောင်

はん ざい
犯罪にあわないために

တန်ဖိုးကြီးပစ္စည်းများကိုရောင်းခြင်း၊ ငှားခြင်းမျိုးမလုပ်ရ
貴重品は売らない、貸さない

- နေထိုင်ခွင့် ကတ်ကိုရောင်းခြင်း၊ ငှားခြင်းမျိုးမလုပ်ရ
- ဘဏ်စာအုပ်နှင့်ဘဏ်ကတ်များကို ရောင်းခြင်း၊ ငှားခြင်းမျိုးမလုပ်ရ
- မိမိကအသုံးမပြုသော လက်ကိုင်ဖုန်းအား စာချုပ်ချုပ်ခြင်း၊ ရောင်းစားခြင်းမျိုးမလုပ်ရ။
- 在留カードを売らない、貸さない。
- 通帳やキャッシュカードを売らない、貸さない。
- 自分が使わないスマートフォンは契約しない、売らない。

ဆိုရှယ်မီဒီယာများ၌
ဖြားယောင်းသွေးဆောင်မှုကိုသတိပြုပါ
SNSでの誘惑に注意



မသမာလိမ်လည်အဖွဲ့များက

「အချိန်ပိုင်းအလုပ်ကောင်းတွေရှိတယ်။」 လို့ဆိုကာ သင့်ကို ဖြားယောင်းသွေးဆောင်လိမ့်မယ်။ သက်သက်သာသာနဲ့ ပိုက်ဆံရမည့် အလုပ်ဆိုတာမရှိပါဘူး။ လုံးဝမလုပ်ပါနဲ့။

ဥပမာ × အခြားသူရဲ့ ဘဏ်ကတ်မှ ငွေကိုထုတ်ယူမှု။

× မသိတဲ့သူဆီကနေ ပစ္စည်းကိုလက်ခံရယူမှု။

詐欺グループは、「いいアルバイトがある。」と言ってあなたを誘惑してきます。楽しんで稼げる仕事はありません。絶対にやめましょう。

例 × 他人のキャッシュカードでお金を引き出す。

× 知らない人から荷物を受け取る。

အဓိကကြသောလမ်းစဉ်းကမ်းများ

おも こう とう
主な交通ルール

- အရက်သောက်ပြီး ကားနှင့် စက်ဘီးများမောင်းနှင်ခြင်းမပြုလုပ်ရ။
- အန္တရာယ်ကြရောက်သည့်အခါ ဖုန်း ၁၁၀ ကိုခေါ်ဆိုပါ။
- စက်ဘီးစီးသည့်အခါ ခေါင်းဆောင်းဦးထုပ်ကိုဆောင်းပါ။ ဘယ်ဘက်အခြမ်းမှာမောင်းနှင်၍၊ ၂ယောက်စီးခြင်းမျိုး မလုပ်ရပါ။ ညဘက်တွင် မီးဖွင့်၍စီးပါ။

- お酒をのんで車や自転車を運転しない。
- 事故をした時は110番。
- 自転車に乗るときはヘルメットをかぶる。左側を通り、二人乗りはだめ。夜はライトをつける。



အဓိကကြသော လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်များ

おも どうろ ひょう しき
主な道路標識



ရပ်

とまれ



အမြင့်ဆုံး အမြန်နှုန်း

最高速度



ယာဉ်ရပ်နားခွင့်မရှိ

駐車禁止



တစ်ဘက်လမ်းမောင်း
ယာဉ်ကြော

一方通行



ယာဉ်များ
ဝင်ရောက်ဖြတ်သွားခွင့်မရှိ

車両進入禁止



စက်ဘီးနှင့်
လူသွားလမ်းမျဉ်းကြောင်း
သီးသန့်

自転車及び
歩行者専用

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ အမှုအကျင့်နှင့် စဉ်းမျဉ်းစဉ်းကမ်းများ

にっ ぽん
日本のマナーとルール

တိတ်ဆိတ်စွာနေပါ
おしずかに

ညဘက်မှာ တိတ်ဆိတ်စွာနေပါ။

夜はおしずかに。

စဉ်းကမ်းမဲ့ အမှိုက်ပစ်ခြင်းကိုမလုပ်ပါနဲ့
ポイ捨てしない

အမှိုက်များကို စနစ်တကျ ခွဲခြား၍ ပစ်ပါ။

ゴミは分別して捨てる。

အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများတားမြစ်ခြင်း
危険な物は禁止

ဓားများကဲ့သို့သော အရာများကို ကိုင်ဆောင်သွားလာခြင်းမျိုး လုပ်ဆောင်၍မရပါ။

ナイフなどを持ち歩いてはいけません。

တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးများ တားမြစ်ခြင်း
違法薬物禁止

တရားမဝင် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို လုံးဝအသုံးမပြုရ။ လက်ဝယ် ကိုင်ဆောင်ထားခြင်းမျိုးကိုပင် တားမြစ်ထားသည်။

違法薬物は絶対に使わない。

持っているだけでも禁止。

မိမိ၏ ID မှတ်ပုံတင်များကို ကိုယ်နှင့်မကွာကိုင်ဆောင်ထားပါ
身分証明を持っておく

နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့် နေထိုင်ခွင့်ကတ်အားအမြဲတမ်း ကိုယ်နှင့်မကွာကိုင်ဆောင်ထားပါ။

パスポートや在留カードはいつも持つておく。