あんしんは　ひごろのよういで　ふえていく

ถ้าคุณเตรียมตัวป้องกันภัยพิบัติในทุก ๆวัน คุณจะรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น

ひごろとは、まいにち　のことです。

คำว่า 'ひごろ' หมายถึง เรื่องราวชีวิตประจำวัน

171 でんごんダイヤル　わすれずに

อย่าลืมบริการโทรข้อความฉุกเฉิน ‘171’

171 はさいがいのとき、メッセージをいれたり、きいたりできるでんわのサービスです。むりょうです。

171 เป็นบริการโทรฟรี
ที่สามารถฝากข้อความหรือฟังข้อความได้ในกรณีเกิดภัยพิบัติ

うちのなか　ころばぬように　かたづける

จัดห้องให้เรียบร้อยเพื่อที่เราจะได้ไม่หกล้ม

AED （えーいーでぃー）どこにあるかな　しってるかい？

คุณรู้ไหมว่าเครื่อง **AED** อยู่ที่ไหน**?** เครื่องนี้ใช้สำหรับผู้ที่หมดสติและไม่หายใจ คุณสามารถหามันได้ตามร้านใหญ่ๆ และโรงเรียน

おとなりさん、こえをかけあう　だいじだね

การรู้จักและสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านเป็นสิ่งสำคัญมาก

かわあそび　ライフジャケット きていこう

สวมเสื้อชูชีพให้ดีเมื่อเล่นน้ำในแม่น้ำ

かわであそぶときは、ライフジャケットを　ただしくつけてからあそびましょう。

เสื้อชูชีพสวมให้ถูกต้องก่อนที่จะเล่นน้ำในแม่น้ำ

きゅうすいしゃ　おみずをくれる　くるまです。

รถบรรทุกน้ำจ่ายน้ำดื่มในกรณีเกิดภัยพิบัติ

Rot banthuk nam chai nam duem nai korani koet p hai phibat.

くるまのガソリン　はやめにいれよう

น้ำมันรถแม้ไม่หมด เติมเผื่อไว้ก่อนกันเถอะ

ガソリンは、はんぶんつかったら、なるべくはやくいれましょう

น้ำมันเหลือครึ่งถัง ควรเติมเผื่อไว้

げんかんに　せいかつようすい　ポリタンク

วางถังสำรองน้ำใช้ไว้ที่หน้าประตูบ้าน

こうずいは　みずがかわから　ながれます

ในกรณีที่เกิดน้ำท่วม น้ำจะไหลจากแม่น้ำเข้าสู่เมือง

Nai korani thi koet nam thuam Nam cha lai chak mae nam khao su mueang

みずが、どうろのうえに、あがってくる「ないすいはんらん」も、こうずいです。

น้ำที่เอ่อขึ้นมาบนถนนหรือน้ำท่วมขังก็ ถือเป็นน้ำท่วมเหมือนกัน

さいがいじ　あつまるばしょをきめておこう

กำหนดจุดนัดพบกับครอบครัวของคุณในกรณีเกิดภัยพิบัติ

Kamnod chut nat phop kap khropkhrua khong khun nai korani koet phai phibat

しやくしょで　もらっておこう　ハザードマップ

ハザードマップは、さいがいのときにあぶないところやひなんするところが、かいてあります。

รับแผนที่ความเสี่ยงได้ที่ศาลากลางเมือง แผนที่ความเสี่ยงจะแสดงสถานที่อันตรายและสถานที่ที่ต้องอพยพในกรณีเกิดภัยพิบัติ

Rap phaen thi khwam siang dai thi sala klang mueang Phaen thi khwam siang cha saeng sathanti antarai lae sathanti thi tong opayop nai korani koet phai phibat.

すぐはいろう。じしんがおきたら　つくえのしたへ

เมื่อเกิดแผ่นดินไหว ให้รีบหลบไปอยู่ใต้โต๊ะโดยเร็ว

muea keid p̄hæ̀n din h̄ịw h̄î rīb h̄lb pị xyù tî tóa doy rĕw.

せかいでは　じしんはにほんが　おおいらしい

ญี่ปุ่นเป็นหนึ่งในประเทศที่มีความเสี่ยงต่อแผ่นดินไหวสูงที่สุดในโลก

Ỵ̀īpùn pĕn h̄nụ̀ng nı prathes̄

¯ thì mī khwām s̄eìyng t̀x p̄hæ̀n din h̄ịw s̄ūng thì̀s̄ud nı lok

それぞれの　がっこうにある　ぼうさいそうこ

โรงเรียนแต่ละแห่งมีคลังเก็บอุปกรณ์ป้องกันภัยพิบัติ บางเมืองอาจมีคลังเก็บอุปกรณ์ป้องกันภัยพิบัติอยู่ในสวนสาธารณะหรือศูนย์ชุมชน

Rongreīyn tæ̀la h̄æ̀ng mī khlạng kĕb xupkrṇ p̂xngkạn p̣hạy phibạti bāng meụ¯

xng xāc mī khlạng kĕb xupkrṇ p̂xngkạn p̣hạy phibạti xyù nı s̄wn s̄āṭhārṇa h̄rụ¯x ṣ¯ūnýchumchn.

ぼうさいそうこは、こうえんやこうみんかんにあるまちもあります。

たんすには　かなぐ や つっぱり　たおれない

ติดตั้งโครงยึดกันแผ่นดินไหวและเหล็กค้ำยันเข้ากับหีบเพื่อป้องกันไม่ให้หีบล้ม

Tid tậng khorng yụd kạn p̄hæ̀n din h̄ịw læa h̄eľk kĥả yạn k̄hêā kạb h̄īb pheụ¯`x p̂xngkạn mị` h̄î h̄īb l̂m

ちょうないかい　ひなんくんれん　さんかしよう

เข้าร่วมการฝึกซ้อมเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติที่จัดโดยสมาคมชุมชน

K̄hêā ř̀wm kār f̄ụk ŝxm terīym khwām phr̂xm rạbmụ¯x p̣hạy phibạti thì̀ cạd doy s̄mākhm chumchn

つうがくろ　きけんなところを　しらべよう

ตรวจสอบจุดอันตรายในเขตโรงเรียน

Trwc s̄xb cud xạntrāy nı k̄het rongreīyn

ていでんは　でんきがつかなくなることです

「Teiden」 หมายถึง ไฟดับ ไฟฟ้าขัดข้อง

「Teiden」 h̄māy t̄hụng fị dạb fị̂fā k̄hạdk̄ĥxng

どのへやも　かいちゅうでんとう　おいておく

มีไฟฉายไว้ในทุกห้อง

mī fị̄chāy wị̂ nı thuk ĥxng

なによりも　にげるがいちばん　ひなんしじ

ถ้าได้ยินคำว่า **"Hinanshiji** (อพยกฉุกเฉิน)**"** ให้อพยกในทันที

ラジオやテレビで「ひなんしじ」がでたら、あんぜんなところへいそいでにげてください。

ถ้าได้ยินคำว่า **" Hinanshiji**

(อพยกฉุกเฉิน)**"** ทางวิทยุหรือโทรทัศน์ ให้รีบวิ่งไปยังที่ปลอดภัยทันที

T̄ĥā dị̂yin khả wà"chukchein" thāng withyu h̄rụ̄x thorthạs̄̄ ń h̄î rīb wìng pị yạng thì̀ plxdp̣hạy thạnthī

にんげんは　からだがひえると　きけんです

ร่างกายเย็นจัด อันตรายถึงชีวิต

ぬるぬるする　かわはきけんだ　ちかづかない

ตลิ่งลื่นอันตราย อย่าเข้าไปใกล้

ねんのため　おふろのみずは　ためておこう

รองน้ำใส่อ่างไว้ เผื่อใช้ยามฉุกเฉิน

おふろにはんぶんくらい、みずをためておきましょう。でもちいさいこどもがいるときは、あぶないのできをつけてください。

หากมีเด็กเล็กอยู่ด้วย
เติมน้ำลงในอ่างอาบน้ำประมาณครึ่งหนึ่ง ป้องกันเด็กจมน้ำ

のみみずを　さいていみっか　よういする

เตรียมน้ำดื่มให้เพียงพอสำหรับใช้ 3 วันเป็นอย่างน้อย

Terīym ñả dụ̄`m hī pheīyng phx sảh̄rạb chî 3 wạn pĕn xỳāng ñxy

ばんそうこう　きゅうきゅうセットも　わすれずに

ใส่ผ้าพันแผลและชุดปฐมพยาบาลลงในกระเป๋าฉุกเฉินของคุณ

Sì p̂hā phạn p̄hæl læa chud pṭ¯hmphyābāl lng nı krapĕā c̄hukc̄hein k̄hxng khuṇ

ひなんじょで　みんなでささえる　たすけあい

ร่วมแรงร่วมใจ ช่วยเหลือกัน ณ ศูนย์อพยพ

ふっきゅうとは　うごかないのが　なおること

Fukkyu (การฟื้นฟู)

คือการทำให้สิ่งที่พังกลับมาใช้งานได้อีกครั้ง

ヘルメット　あたまをまもるよ　おちるもの

หมวกนิรภัยช่วยปกป้องศีรษะของคุณจากวัตถุที่ตกลงมา

H̄mwk nirp̣hạy chẁy pkp̂xng ṣīrs̄'a k̄hxng khuṇ cāk wạtt̄hu thī` tklng mā

ホイッスル　いつもかばんに　いれておこう

พกนกหวีดติดตัวเสมอ

phk nkh̄wīd tidtạw s̄emx

ホイッスルは　さいがいのときに、あなたのばしょをしらせます。いつももっていましょう。

นกหวีดจะช่วยให้ทุกคนรู้ตำแหน่งของคุณในกรณีเกิดภัยพิบัติ

nkh̄wīd ca chèwy h̄î thuk khn rû tảh̄æ̀nng k̄hxng khuṇ nı krṇī keid p̣hạy phibạti

マスクする　ほこりやウイルス　ふせぐため

สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันฝุ่นละอองและไวรัส

S̄wm h̄ǹākāk xnāmạy pheụ̄`x p̂xngkạn f̄ùn laxxng læa wịrạs̄

ひなんじょでも、ほこりやウイルスをふせぐためにマスクをしましょう

ใส่แมสก์ที่ศูนย์อพยพ เพื่อป้องกันฝุ่นและไวรัส

みえるばしょ　よういしておく　ぼうさいバッグ

กระเป๋าฉุกเฉินเก็บไว้ในที่ที่มองเห็นได้เสมอ

むりょうとは　おかねがいらない　ことですよ

「Muryou(มุ-เรียว)」หมายถึง ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย

「Mūŕ yoẃ」h̄māy t̄hụng frī mị`mī kh̀ā chî c̀āy.

タイ語「やさしい　にほんごで　ぼうさいかるた」よみふだ

めじるしは　おうちにはいるよ　ひなんじょは

รูปคนวิ่งเข้าบ้าน คือเครื่องหมายของศูนย์อพยพ



モバイルの　でんちもいれよう　ぼうさいバッグ

ใส่แบตเตอรี่มือถือสำรองลงในกระเป๋าป้องกันภัยพิบัติ

やさしいにほんご　はなしてみよう　ともだちと

คุยกับเพื่อนๆ ด้วยภาษาญี่ปุ่นที่เข้าใจง่ายกันเถอะ

khuy kạb pheụ̄`xn«d̂wy p̣hās'ā yī`pùn thī`

k̄hêācı ngāy kạn t̄hexa

ゆかのうえ　けがしないよう　くつをはく

วางรองเท้าไว้หัวนอน พร้อมใส่หนีภัยยามฉุกเฉิน

じしんでガラスがわれておちると、あぶないです。ねるところにもくつをおいておきましょう

กระจกแตกและร่วงหล่นระหว่างแผ่นดินไหวอาจเป็นอันตรายได้ ควรเก็บรองเท้าไว้ใกล้ที่นอน

よなかでも　じしんそくほう　あわてずに

อย่าตื่นตระหนกหากมีการแจ้งเตือนแผ่นดินไหวตอนกลางคืน

まよなかの、きんきゅうじしんそくほうは、びっくりしますね。あわてないでくださいね。

สัญญาณเตือนภัยแผ่นดินไหวกลางดึกอาจทำให้ตกใจได้ ดังนั้นโปรดอย่าตื่นตระหนก

S̄ạỵỵāṇ teụ¯xn p̣hạy p̄hæ̀n din h̄ịw klāng dụk xāc thả h̄î tkcı dị^ dạng nận pord xỳā tụ¯`n trah̄nk

ラジオから　きんきゅうそくほう　きいておく

ฟังข่าวล่าสุดเกี่ยวกับภัยพิบัติทางวิทยุ

Fạng k̄hả̄w l̀āsūd keìyw kạb p̣hạy phibạti thāng withyu

リュックには　れんらくさきも　いれておこう

ติดป้ายชื่อที่มีชื่อเต็ม หมู่เลือด และข้อมูลติดต่อในกรณีฉุกเฉินไว้ในกระเป๋าเป้ฉุกเฉินของคุณ

Tid p̂āy chụ¯`x thì mīchụ¯`x tĕm h̄mù leụ¯xd læa k̄hx̂mūl tidtx nı krṇī c̄hukc̄hein wị^ nı krapĕā pê c̄hukc̄hein k̄hxng khuṇ

るすのとき　でんきやガスは　けしたかな

อย่าลืมปิดไฟฟ้าและแก๊สทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน

Xỳā lụ̄m pid fị̂fā læa kǽs̄ thuk khrậng k̀xn xxk cāk ĥān

レトルトや　かんづめかくにん　しょうひきげん

"ตรวจวันหมดอายุอาหารฉุกเฉิน"

Khwr trwc s̄xb wạn h̄md xāyu k̄hxng xāh̄ār brrcu t̄hung s̄uy̰y̰ākāṣ̄ læa xāh̄ār krap̆xng pĕn ra ya«pheụ̄`x chî nı krṇī c̄hukc̄hein

レトルトしょくひんやかんづめにも、たべてよいきげんがあります。ふるくないか、ときどきチェックしましょう

อาหารซองและอาหารกระป๋องก็มีวันหมดอายุ ควรหมั่นเช็กอย่างสม่ำเสมอ

ローリングストック　たべたらよういん　ひじょうしょく

กินแล้วเติมใหม่ สำรองเสบียงไว้ใช้ยามฉุกเฉิน

いつもさいがいのためにたべものをよういしておき、たべたらあたらしいものをかいます。これをローリングストックといいます。

เตรียมอาหารไว้รับมือภัยพิบัติเสมอ

เมื่อกินแล้วก็ซื้อของใหม่มาเติม วิธีนี้เรียกว่า โรลลิ่ง สต็อก

(**Rolling Stock)**

わすれない　いつもこころに　ぼうさいを

ไม่ลืมเลือน เตรียมพร้อมป้องกันภัยไว้ในใจเสมอ

さいがいはとつぜんにおこります。いつもこころにぼうさいのきもちをもちましょう

จงระลึกถึงการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติอยู่เสมอ เพราะภัยพิบัติเกิดขึ้นได้โดยฉับพลัน

Cng ralụk t̄hụng kārte rī ym phr̂xm rạbmụ̄x p̣hạy phibạti xyū` s̄emx pherāa p̣hạy phibạti keid k̄hụ̂n dị̂ doy c̄hạb phlạn

ようい　を　しよう　ぼうさいの

เรามาร่วมกันเตรียมพร้อมป้องกันภัยพิบัติกันเถอะ

Reā mā ṙwm kạn terīym phr̂xm p̂xngkạn p̣hạy phibạti kạn t̄hexa

ぼうさいバッグ、マスク、ヘルメット、みず、ハザードマップ、ともだちやかぞくとのたすけあいがたいせつですね。

กระเป๋าฉุกเฉิน หน้ากากอนามัย หมวกกันน็อก น้ำดื่ม
แผนที่เสี่ยงภัย
และการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างเพื่อนและครอบครัว
เป็นสิ่งสำคัญ

あんぴとは　げんきでいるかが　わかること

「Anpi
(การยืนยันความปลอดภัย**)」** หมายถึง การตรวจสอบว่าบุคคลนั้นปลอดภัยดีหรือไม่

「Anpi (kār yụ̄nyạn khwām plxdp̣hạy)」 h̄māy t̄hụng kār trwc s̄xb ẁā bukhkhl nận plxdp̣hạy dī h̄rụ̄x mị̀

注）安否確認のことです。

หมายเหตุ: หมายถึงการตรวจสอบความปลอดภัยของบุคคล

Ĥmāyĥetu: Ĥmāy ṭhụng kār trwc s̄xb khwām plxdp̣hạy k̄hxng bukhkhl