နိုင်ငံခြားသားများအတွက်
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန် Q&A စုစည်းမှု

外国人のための災害時Q&A集（ミャンマー語版）

公益財団法人
東京都つながり創生財団
Tokyo Metropolitan Foundation "TSUNAGARI"

နိဒါန်း

အရှေ့ဂျပန်ငလျင်ကြီးဖြစ်ပွားပြီးနောက် နှစ် 100 ကျော်လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်သော 2023 ခုနှစ်၊ တိုကျိုတွင် နောက်ပိုင်း နှစ် 30 အတွင်း ဖြစ်နိုင်ခြေ 70% ရှိသော ငလျင်ပြင်းအား 7 အဆင့်ရှိ ငလျင်သည် မြို့တော်အောက်တည့်တည့်တွင် လှုပ် ခတ်မည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါသည်။ ထိုအခြေအနေထဲတွင် တိုကျိုမြို့ရှိ နိုင်ငံခြားသားလူဦးရေသည် လက်ရှိ 2024 ခုနှစ် 1 လပိုင်းတွင် ယခုထိအမြင့်ဆုံးဖြစ်သော 6 သိန်း 4 သောင်း ဦးကို ကျော်လွန်ခဲ့ပါသည်။ နိုင်ငံခြား သားများသည် ဒေသလူ့အဖွဲ့အစည်းကို အတူတကွ ထူထောင်သောအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် မရှိမဖြစ်သော တည်ရှိမှု ဖြစ်သည့်အပြင် တဖက်တွင်လည်း ထိုနိုင်ငံသားနှင့်အကျင့်စရိုက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်သည် အမျိုးမျိုး ကွဲပြားမှုများ တိုးပွားလျက် ရှိပါသည်။

ယခုအထိ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ နိုင်ငံခြားသားများအားပံ့ပိုးမှုကို ပြန်လှည့်ကြည့်လျှင် တခါမှ မဖြစ်ဖူး သောထိခိုက်မှုများဖြစ်ခဲ့သော 1995 ခုနှစ် ဟန်းရှင်း၊ အဝါ့ဂျိငလျင်ကြီးကြောင့် နိုင်ငံခြားသားများစွာမှ ထိခိုက်မှုကို ခံစားခဲ့ရခြင်းမှ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန် သတင်းအချက်အလက်ဒုက္ခသည်ဖြစ်တတ်သောနိုင်ငံခြားသားများ အတွက် ပံ့ပိုးမှုကို အာရုံစိုက်လာခဲ့ကြပါသည်။ ထို့နောက် 2004 ခုနှစ်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော နိအိဂတစီရင်စု ချူးအဲစုငလျင်နှင့် 2007 ခုနှစ်တွင် ချူးအဲစုကမ်းလွန်ငလျင်တွင် ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းမည့် ပရဟိတအဖွဲ့နှင့် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံဝက်ဘ်ဆိုက်စသည်တို့မှ ချိတ်ဆက်၍ အားကြိုးမာန်တက်ဖြင့် နိုင်ငံခြားသားပံ့ပိုးမှုများကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ဤကဲ့သို့ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် နိုင်ငံခြားသားပံ့ပိုးမှု Know-How များကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဝေမျှထားသင့်ပြီး မြို့အတွင်းရှိ ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံဝက်ဘ်ဆိုက်နှင့် နိုင်ငံခြားသားပံ့ပိုးမှု အသင်း၊ နိုင်ငံတကာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု NGO များမှ အသင်းဝင်ထားသော “နိုင်ငံတကားဖလှယ်မှု၊ ပူးပေါင်းမှု TOKYO ဆက်သွယ်ရေးအသင်းကြီး” မှ 2009 ခုနှစ်တွင် ဤ Q&A စုစည်းမှု၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်သည့် “ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားချိန် နိုင်ငံခြားသားပံ့ပိုးမှု Q&A လက်စွဲ” ကို ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အချိန်တွင် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံဝက်ဘ်ဆိုက်နှင့် နိုင်ငံခြားသားပံ့ပိုးမှုအသင်းမှ နိုင်ငံခြားသားများထံမှ မေးမြန်းစုံစမ်းမှုများကို ဖြေဆိုပေးနိုင်ရန် မေးမြန်းနိုင်ခြေရှိသော မေးခွန်းများနှင့် ထိုအတွက် အခြေခံကျသောအဖြေများကို စုစည်းထား ပါသည်။

ထိုနောက်ပိုင်းတွင်လည်း 2011 ခုနှစ် အရှေ့ဂျပန်ငလျင်ကြီး၊ 2016 ခုနှစ်တွင် ခုမမိုတိုငလျင်၊ ထို့နောက် ယခုနှစ် 2024 ခုနှစ် 1 ခုနှစ်တွင် နိုတိုကျွန်းဆွယ်ငလျင်စသည့် ငလျင်ကြီးများ ဖြစ်ပေါ် ခဲ့ပါသည်။ ထပ်မံ၍ မကြာသေးမီ နှစ်များအတွင်း နှစ်တိုင်းလိုပင် ဂျပန်နိုင်ငံ၏တစ်နေရာရာတွင် လေဘေး၊ ရေဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိပြီး ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုသည် တဆင့်ပိုမို၍ လိုအပ်လာနေပါသည်။ ထိုအခြေအနေထဲတွင် အင်တာနက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်သတင်းအချက်အလက် ဒစ်ဂျစ်တယ်ပြောင်းလဲမှုများမှတဆင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန် လုပ်ဆောင်ရန်များလည်း ပြောင်းလဲမှုကို ပြသခြင်းနှင့်အတူ နိုင်ငံခြားသားများသည် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန် တွင် ကြည့်ရှုပေးရန်လိုအပ်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းစသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်း၏အသိများသည်လည်း ပြောင်းလဲ လာခဲ့ပါသည်။

အစပိုင်း လက်စွဲစာအုပ်သည် ပထမဆုံးထုတ်ဝေခြင်းမှ 10 နှစ်ကြာပြီး 2019 ခုနှစ်တွင် စနစ်ပြောင်းလဲပြင်ဆင် ခြင်းများမှ ပြင်ဆင်ချက်များကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ ဤကဲ့သို့ နောက်ခံအကြောင်းများအရ အကြောင်းအရာကို တစ်ခုလုံး ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခဲ့ပါသည်။ လေဘေး၊ ရေဘေးအန္တရာယ်များအရ ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်ပေါ် မီ မေးခွန်းများကို ပေါင်းထည့်ခြင်းအပြင် အလုပ်လုပ်သော ဝက်ဘက်ဆိုက်နှင့် အပလီကေးရှင်းများကို မိတ်ဆက်ခြင်းစသဖြင့် လျင်လျင်မြန်မြန်ပြောင်းလဲနေသောအခြေအနေများနှင့်ကိုက်ညီအောင် မည်ကဲ့သို့ သတင်း အချက်အလက်များ ရယူရမည်ကို ထည့်သွင်းခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် ကြည့်ရှုရာတွင် ပေါ်လွင်စေရန်လည်း ပုံများ အများ အပြားထည့်သွင်းခြင်းအပြင်၊ ဤစာအုပ်မှတဆင့် နိုင်ငံခြားသားကိုယ်တိုင်မှ သင်ယူရန်အချက်ကိုလည်း စဉ်းစား ကာ ခေါင်းစဉ်ကို “နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန် Q&A စုစည်းမှု” ဟု ပြောင်းလဲခဲ့ပါသည်။ ထပ်မံ၍ အင်တာနက်မှတဆင့် အချိန်နှင့်တပြေးညီ နှင့် အဓိကအချက်များကို ရယူနိုင်ရန် PDF ဗားရှင်းအပြင် WEB ဗားရှင်းကိုလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

အားလုံးသိရှိထားသည့်အတိုင်း ဒေသန္တရအဖွဲ့အသီးသီးအလိုက် ပံ့ပိုးမှုစနစ်၊ ခိုလှုံရာနေရာ စီမံမှုများ၊ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သော ဘာသာစကား၊ ဝန်ဆောင်မှုများသည် အမျိုးမျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ် ပွားပြီးနောက် အချိန်ကြာမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ အခြေအနေများ ကွဲပြားသွားသည်ကိုလည်း ကောင်းကောင်း စဉ်းစားမိပါသည်။ ဒေသ၏ လက်တွေ့သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေကာ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန် အသုံးဝင်နိုင်မည့် Q&A ဖြစ်လာစေရန် တည်းဖြတ်ပြင်ဆင်မှုများ ပေါင်းထည့်ပေးရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ဤ Q&A စုစည်းမှုသည် နိုင်ငံခြားသားကိုယ်တိုင်နှင့် ထိုအတွက်ပံ့ပိုးကူညီသူများ ထို့ပြင် နိုင်ငံမရွေး မည်သူ့ အတွက်မဆို အနည်းငယ်ပင်ဖြစ်စေ အသုံးဝင်မည်ဆိုလျှင် ဝမ်းမြောက်ပီတိဖြစ်ပါသည်။

2024 ခုနှစ် 3 လ

မာတိကာ

1 ဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီ 1

1-1 ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်ဘာလုပ်ရမလဲ။ 1

1-2 ကြီးမားသောမုန်တိုင်းကျရောက်မည်ဟု ကြားသိရခဲ့သည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 1

1-3 မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းသတင်းများကို မည်သည့်နေရာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသလဲ။ 2

1-4 မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်း ဝင်ရောက်မည်ဟု ကြားသိခဲ့ရသည်။ အပြင်သွားလို့ ရပါသလား။ 2

1-5 မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်း ဝင်ရောက်မည်ဟု ကြားသိခဲ့ရသည်။ မြစ်ကအနီးတွင်ရှိ၍ စိတ်ပူပါသည်။ 3

1-6 သတိပြုရန်အဆင့် အသိပေးမှု ရောက်ရှိလာပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 5

1-7 "ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံ" ဆိုတာဘာလဲ။ ဘယ်မှာ ကြည့်နိုင်ပါသလဲ။ 5

1-8 နှင်းများစွာကျမည်ဟု ကြားသိခဲ့ပါသည်။ ဘာကို သတိပြုရပါမလဲ။ 6

2 ခိုလှုံခြင်း 7

2-1 ငလျင်ကြီးဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် မည်သည့်နေရာသို့ တိမ်းရှောင်ရပါမလဲ။ 7

2-2 မိုးသည်းထန်ခြင်း၊ မုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ မည်သည့်နေရာသို့ တိမ်းရှောင်ရပါမလဲ။ 8

2-3 ခိုလှုံရေးစခန်း၊ ခိုလှုံရာနေရာသည် ဘယ်မှာရှိပါသလဲ။ 9

2-4 ခရီးသွားဧည့်သည်များ (ကာလတိုနေထိုင်မှုဗီဇာ) လည်း ခိုလှုံရာနေရာသို့ သွား၍ရပါသလား။ 10

2-5 မသန်စွမ်းသူများလည်း ခိုလှုံရာနေရာသို့ သွား၍ရပါသလား။ 10

2-6 ခိုလှုံရာနေရာတွင် နိုင်ငံခြားသားများအတွက် သီးခြားစဉ်းစားထားမှု ရှိပါသလား။ 10

2-7 ကားဖြင့် ခိုလှုံ၍လည်း ရပါသလား။ 11

2-8 ကားစီးနေစဉ် ငလျင်ကြီးဖြစ်ပေါ် ခဲ့လျှင် ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 11

2-9 အိမ်သည်ပျက်စီးမနေသော်လည်း တိမ်းရှောင်တာ ပိုကောင်းပါမည်လား။ 12

2-10 အိမ်သို့ အထုတ်သွားယူ၍ ရပါသလား။ 13

2-11 ယခုရှိသောနေရာမှ အိမ်သို့ပြန်ရန် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 13

2-12 ကားဖြင့်နေထိုင်ပါသည်။ စားစရာစသည်တို့ကို လက်ခံယူ၍ ရပါသလား။ 14

2-13 အမိနိုင်ငံသို့ ပြန်ချင်ပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 15

3 ရောဂါ၊ ဒဏ်ရာ 16

3-1 ဒဏ်ရာ (ရောဂါ) ရခဲ့ပါသည်။ မည်သည့်နေရာတွင် ဆရာဝန်ထံ ပြသ၍ ရပါသလဲ။ 16

3-2 ငွေကြေး (အာမခံကတ်) မရှိပါ။ ဆရာဝန်ပြ၍ ရပါသလား။ 16

3-3 ဂျပန်စကား မပြောတတ်ပါ။ ဆရာဝန်ပြသည့်အခါ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 17

3-4 အသိမိတ်ဆွေတစ်ဦး သေဆုံးသွားပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 17

4 စားစရာ၊ ပစ္စည်း 18

4-1 စားစရာကို မည်သည့်နေရာမှ ရယူနိုင်ပါသလဲ။ 18

4-2 သောက်စရာရေနှင့် နေထိုင်ရန်သုံးရေကို မည်သည့်နေရာမှ ရယူနိုင်ပါသလဲ။ 18

4-3 Halal အစားအစာနှင့် သက်သတ်လွတ်အစားအစာများကို မည်သည့်နေရာတွင် ရယူ နိုင်ပါသလဲ။ 19

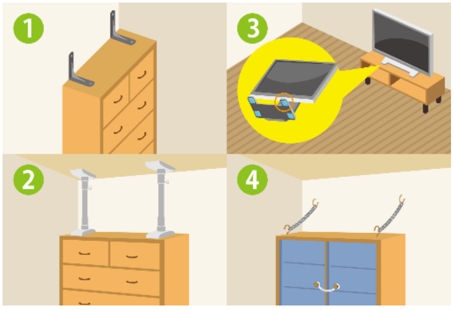
4-4 ဓာတ်မတည့်မှုရှိပါသည်။ စားလျှင်အဆင်ပြေမည့်စားစရာသည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိပါသလဲ။ 19
4-5 ကလေးနို့ ဖြည့်စွက်အစားအစာသည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိပါသလဲ။ 20
4-6 စားစရာကို မည်သည့်နေရာတွင် ဝယ်နိုင်ပါသလဲ။ 20
4-7 ပူနွေးသောစားစရာကို မည်သည့်နေရာတွင် စားနိုင်ပါသလဲ။ 20
4-8 ခိုလှုံရာနေရာမဟုတ်သော နေရာတွင်နေထိုင်နေပါသည်။ စားစရာ ရယူနိုင်ပါသလား။ 21
4-9 အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးနှင့် ဒိုက်ဘာများကို ရယူနိုင်ပါသလား။ 21
5 ဆက်သွယ်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက် 22
5-1 ဖုန်းဆက်၍ မရပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ပါမလဲ။ 22
5-2 မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းကို ရှာဖွေနေပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 23
5-3 ဘေးအန္တရာယ်သတင်းအချက်အလက်များကို ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသလဲ။ 25
5-4 နိုင်ငံခြားဘာသာဖြင့်သတင်းနှင့် အချက်အလက်များကို ဘယ်မှာ သိနိုင်ပါသလဲ။ 26
5-5 ဂျပန်စကားမပြောတတ်ပါ။ စကားပြန်ရှိပါသလား။ 28
5-6 အင်တာနက် ချိတ်ဆက်မရပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 29
5-7 စာနှင့်အထုတ်များကို ပို့နိုင်ပါသလား။ 29
5-8 ကျောင်းများ မည်သည့်အချိန်မှ ပြန်စမလဲ။ 30
5-9 ကျောင်းများ၏ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲများသည် အစီအစဉ်အတိုင်း ရှိပါသလား။ 30
6 နေထိုင်မှုဘဝ 31
6-1 ခိုလှုံရာနေရာတွင် အဝတ်အစား ရယူနိုင်ပါသလား။ 31
6-2 ရေနွေးစိမ်ကန်ဝင်ခြင်းကို မည်သည့်နေရာတွင် ဝင်နိုင်ပါသလဲ။ 31
6-3 အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရှိပါသည်။ မည်သည့်နေရာသို့ ခေါ်သွားရပါမလဲ။ တိရစ္ဆာန်အစားအစာ ရှိပါသလား။ 31
6-4 ဘဏ်များ မည်သည့်အချိန်မှ စဖွင့်ပါသလဲ။ ငွေထုတ်၍ ရပါသလား။ 32
6-5 အမှိုက်ကို မည်သည့်နေရာတွင် ပစ်ရပါမလဲ။ 32
7 အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး 33
7-1 လျှပ်စစ်၊ ရေပိုက်လိုင်း၊ ဂတ်စ်များကို မည်သည့်အချိန်တွင် အသုံးပြု၍ ရနိုင်ပါသလဲ။ 33
7-2 ရထား၊ ဘတ်စ်၊ လေယာဉ်၊ သင်္ဘောသည် မည်သည့်အချိန်မှစ၍ စီးနိုင်ပါသလဲ။ 36
7-3 ကားဖြင့်သွားလာချင်ပါသည်။ လမ်းများဖြတ်သန်းသွားလာ၍ ရပါသလား။ 37
8 နေထိုင်မှု 38
8-1 အိမ်မှ ထွက်ခွာ၍ သူငယ်ချင်းအိမ်သို့ သွားပါမည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 38
8-2 ငလျင်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် အိမ်တွင် အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်းစာရွက်များ ကပ်ထားပါသည်။ ဒါက ဘာပါလဲ။ 38
8-3 အိမ်သည်ပျက်စီးခြင်း၊ ရေဝင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 39
8-4 အိမ်ကိုပြင်မည်လုပ်သည့်အခါ ငွေအများကြီးပေးချေရန် အပြောခံရပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 40
8-5 “အပြာရောင်အခင်း” ဆိုတာ ဘာလဲ။ မည်သည့်နေရာတွင် ရယူနိုင်ပါသလဲ။ 41
8-6 ကြမ်းပြင်အပေါ်အထိရေတွေရောက်လာခဲ့ပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 41
8-7 အိမ်ပျက်စီးသွားသည့်အတွက် နေထိုင်၍မရပါ။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 41

8-8 အိမ်ပျက်စီးသွားပါသည်။ နေထိုင်ရန်လိုအပ်သောငွေကို လက်ခံရယူနိုင်ပါသလား။ 42
8-9 ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အိမ်ပျက်စီးသွားသော်လည်း အိမ်ယာချေးငွေ ကျန်ရှိနေပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 43
8-10 ဤဒေသသည် မည်သို့ဆောင်ရွက်၍ နဂိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်ပါမည်လဲ။ 43
9 လုပ်ထုံးလုပ်နည်း၊ ထောက်ခံစာ 44
9-1 အိမ်ပျက်စီးသွားပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 44
9-2 "ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာ (risai shoumeisho)" ဆိုတာ ဘာပါလဲ။ ဘယ်နေရာမှ ရယူ နိုင်ပါသလဲ။ 44
9-3 ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ကားပျက်စီးသွားပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 45
9-4 ပတ်စ်ပို့ ပျောက်သွားပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 45
9-5 နေထိုင်ခွင့်ကာလ ကုန်သွားပါပြီ။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 45
9-6 နေထိုင်သူကတ်ပြား ပျောက်သွားပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 46
9-7 ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် ပျောက်သွားပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 46
9-8 ထိခိုက်နစ်နာခဲ့ပါသည်။ ငွေလက်ခံရယူနိုင်ပါသလား။ 46
9-9 ယာယီအားဖြင့် ငွေချေးငှားနိုင်ပါသလား။ 47
9-10 အခွန်နှင့်အာမခံကြေးများကို ပေးချေရန် ငွေမလုံလောက်ပါ။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 47
9-11 အိမ်ပြောင်းခဲ့ပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 47
9-12 မိသားစု သေဆုံးသွားပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 48
10 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဂရုစိုက်ခြင်း 49
10-1 ကလေးသည် ငလျင်ကြောင့် ထိတ်လန့်၍စိတ်ဓာတ်ကျနေပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 49
10-2 မိသားစုနှင့် အသိများ သေဆုံးခြင်းကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 50
11 ပရဟိတလုပ်ခြင်း 51
11-1 အစားအစာနှင့်အဝတ်အစားများကို ဘေးအန္တရာဖြစ်ပွားသောဒေသများသို့ လှူတန်းလိုလျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။ 51
11-2 ငွေလှူချင်လျှင် မည်သည့်နေရာတွင် လှူနိုင်ပါသလဲ။ 51
11-3 မြို့နယ်ရုံးမှသူဆိုသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ်သူထံမှ ဖုန်းလာခဲ့ပြီး၊ ငွေလှူဒါန်းရန် ပြောလာပါသည်။ ပေးချေလို့ ရပါသလား။ 52
11-4 ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်၍ ဒုက္ခရောက်နေသူများအတွက် ကူညီပေးချင်ပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။ 52
ဝေါဟာရစုစည်းမှု 53

1 ဘေးအန္တရာယ်မကျရောက်မီ

1-1 ဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန်ဘာလုပ်ရမလဲ။

စားစရာ၊ သောက်စရာများကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ပရိဘောဂများ အသေတပ်ဆင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါမည်။
ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်လျှင် မည်သို့ဆောင်ရွက်မည်ကို မိသားစုနှင့် ဆုံးဖြတ်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။



အသေးစိတ်ကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။

■ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း (TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/prepare.html (ဂျပန်ဘာသာ)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/myanmar/disaster/howto/prepare.html (မြန်မာဘာသာ)

1-2 ကြီးမားသောမုန်တိုင်းကျရောက်မည်ဟု ကြားသိရခဲ့သည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

မုန်တိုင်းမလာမီ စားစရာ၊ သောက်စရာများကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ အပြင်တွင်ရှိသည့် ပစ္စည်းများကို အိမ်အတွင်းသို့ ထည့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါမည်။
ထို့အပြင် လက်ရှိ ရှိနေသောနေရာသည် မည်မျှ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်၊ ဘယ်နေရာသို့ ထွက်ပြေးလျှင် သင့်တော်မည် ကို ရှာဖွေ၍၊ မိသားစုနှင့် ဆက်သွယ်ရန်နည်းလမ်းများကို ဆုံးဖြတ်ပါမည်။

အသေးစိတ်ကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။

■ မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်း၊ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းမဝင်မီ လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ (TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/rainstorm.html (ဂျပန်ဘာသာ)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/myanmar/disaster/howto/rainstorm.html (မြန်မာဘာသာ)

1-3 မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းသတင်းများကို မည်သည့်နေရာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသလဲ။

မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းသတင်းများကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

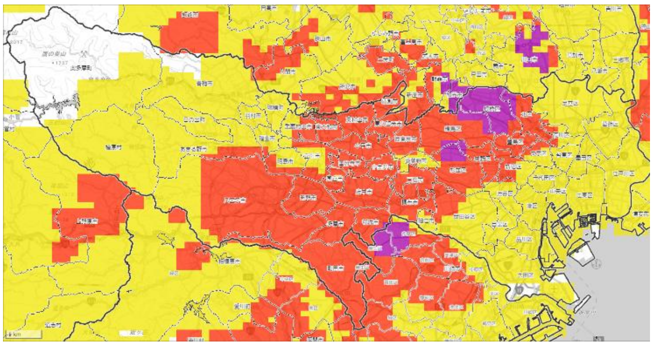
■ မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒဦးစီးဌာနဝက်ဘ်ဆိုက် (ဘာသာစကား 14 ခု)

https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=jp (ဂျပန်ဘာသာ)

https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=mm (မြန်မာဘာသာ)

- မိုးလေဝသခန့်မှန်းချက်၊ မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းသတင်းများကို ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
- မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်းအန္တရာယ်၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်းအန္တရာယ် ရှိမရှိကို မြေပုံအရောင်ဖြင့် သိရှိနိုင်ပါသည်။ လက်ရှိ ရှိနေသောနေရာ၏ မြေပုံအရောင်ကို ကြည့်၍ လျင်မြန်စွာ တိမ်းရှောင်ရအောင်။

Created by modifying the Japan Meteorological Agency's homepage (https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=pt)



မြေပြိုခြင်းအန္တရာယ်၊ ရေကြီးရေလျှံခြင်းအန္တရာယ်၊ ရေလွှမ်းမိုးခြင်း၏ မြေပုံအရောင် ကြည့်ရှုနည်းကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။

■ Kikikuru (အန္တရာယ်ရှိမှုပျံ့နှံ့စေခြင်း) အကြောင်း (TIPS)

https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_distribution.html (ဂျပန်ဘာသာ)

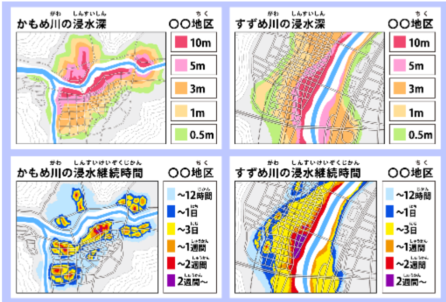
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/myanmar/disaster/howto/hazard_distribution.html (မြန်မာဘာသာ)

1-4 မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်း ဝင်ရောက်မည်ဟု ကြားသိခဲ့ရသည်။ အပြင်သွားလို့ ရပါသလား။

(1) မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းကျရောက်သည့်အခါ၊ မြစ်ရေလျှံခြင်း၊ တောင်ပြိုခြင်း၊ လေဖြင့် ပစ္စည်းများ ပျံဝဲလာခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။ ခိုလှုံခြင်းမှလွဲ၍ အပြင်သို့ မထွက်ဘဲ နေကြရအောင်။

(2) မဖြစ်မနေ အပြင်သို့ ထွက်သည့်အခါ မြစ်နှင့်တောင်များအနီးသို့ မသွားမိအောင် နေပါ။
ထို့ပြင် အဆောက်အအုံများ၏ မြေအောက်ခန်းနှင့် မြေအောက်လမ်းများသို့ မသွားဘဲ နေကြရအောင်။

1-5 မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်း ဝင်ရောက်မည်ဟု ကြားသိခဲ့ရသည်။ မြစ်ကအနီးတွင်ရှိ၍ စိတ်ပူပါသည်။



(1) ယခုရှိနေသောနေရာသည် ရေမည်မျှ ဝင်ရောက်မည်ကို ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံ စသည်တို့တွင် စစ်ဆေးပါ။
စစ်ဆေးနည်းကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ရေလွှမ်းမိုးမှုဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံအကြောင်း (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html
(ဂျပန်ဘာသာ)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/myanmar/disaster/howto/hazard_maps.html
(မြန်မာဘာသာ)

(2) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့်အခါ မိုးလေဝသနှင့်ဇလ ဗေဒ ဦးစီးဌာနနှင့် လက်ရှိ ရှိနေသော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ရုံးမှ “သတိပြုရန်အဆင့်” ဆိုသည့် အသိပေးမှု ထွက်ရှိပါမည်။ သတိပြုရန်အဆင့်ကို စစ်ဆေး၍ အဆင့် အလိုက် ပြုမူကြရအောင်။

အသေးစိတ်ကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ သတိပြုရန်အဆင့်များအကြောင်း (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/alert_levels.html (ဂျပန်ဘာသာ)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/myanmar/disaster/howto/alert_levels.html (မြန်မာဘာသာ)

(3) ယခုရှိနေသောနေရာသည် အန္တရာယ်ရှိလျှင် မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းအိမ်များသို့ သွားခြင်းစသဖြင့်၊ လျှင်မြန်စွာ တိမ်းရှောင်ခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
ခိုလှုံသည့်အခါ အောက်ပါတို့ကို သတိပြုကြရအောင်။

- အပြင်သည် လင်းနေသေးလျှင် လမ်းလျှောက်၍ ခိုလှုံပါမည်။
- အပြင်သည် မှောင်နေလျှင် ဓာတ်မီးကို သုံးပါမည်။
- ဖိနပ်အရှည်သည် အတွင်းသို့ရေဝင်လျှင် လေးလာမည်ဖြစ်သည့်အတွက် အန္တရာယ်များပါသည်။ အားကစားဖိနပ်စီး၍ တိမ်းရှောင်ပါမည်။
- ရေဝပ်နေသောနေရာများသည် အန္တရာယ်များပါသည်။ ထီး သို့မဟုတ် တုတ်စသည်တို့ကို အသုံးပြု၍ အန္တရာယ်ကင်းမကင်း စစ်ဆေး၍ လမ်းလျှောက်ပါမည်။
- တောင်အနီး၊ မြစ်အနီး၊ မြေမျက်နှာပြင်ထက်နိမ့်သောလမ်းများကို ဖြတ်မသွားပါ။

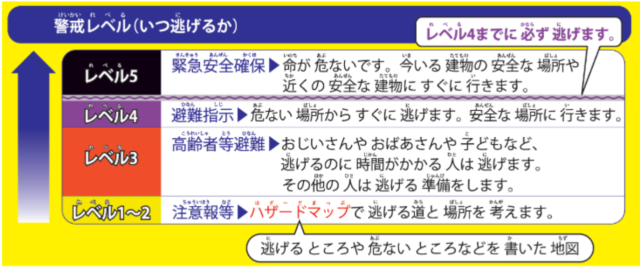
(4) မုန်တိုင်းနှင့် မိုးသည်းထန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားသည့်အခါ မြစ်ရေအခြေအနေကို သွားမကြည့်ရပါ။
မိုးသည်းထန်စွာ ရွာသွန်းပြီးနောက် ရေလွှမ်းမိုးမှုဖြစ်ပွားခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။ မိုးသည်းထန်ပြီးနောက် သတိ ထားပါ။
မြစ်ရေအခြေအနေကို သိရှိလိုပါက အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။
■ မြစ်ချောင်းများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး သတင်းအချက်အလက် (မြေယာ၊ အခြေခံအဆောက်အအုံ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးနှင့် ခရီးသွားလာရေးဝန်ကြီးဌာန)
https://www.river.go.jp/kawabou/ (ဂျပန်ဘာသာ)

မြစ်ရေအခြေအနေကြည့်ရှုနည်း
① မြစ်ဘေးတွင် အစိမ်းရောင်ကင်မရာအမှတ်အသား ထွက်လာမည်ဖြစ်သည့်အတွက် အပေါင်းခလုတ်ကို နှိပ်ပါမည်။
② ကင်မရာအမှတ်အသားကို နှိပ်လိုက်လျှင် လက်ရှိမြစ်ပုံကို ကြည့်နိုင်ပါသည်။

出典:国土交通省 川の防災情報ホームページ(https://www.river.go.jp/kawabou/)

1-6 သတိပြုရန်အဆင့် အသိပေးမှု ရောက်ရှိလာပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

သတိပြုရန်အဆင့်သည် အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် နိုင်ခြေရှိသည့်အခါ မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒသတင်းဌာနနှင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ရုံးမှ ထုတ်လွှင့်သော အသိပေးမှု ဖြစ်ပါသည်။
သတိပြုရန်အဆင့်သည် 1 မှ 5 အထိ ရှိပါသည်။ အဆင့်အလိုက် လုပ်ဆောင်ရမည်များ သတ်မှတ်ထားပါသည်။
အန္တရာယ်ရှိသောနေရာတွင် ရှိနေလျှင် အဆင့် 4 မတိုင်မီ တိမ်းရှောင်ပါ။

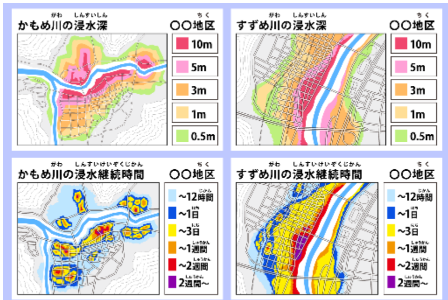


出典：防災リーフレット（東京都生活文化スポーツ局発行）
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000000144.html

သတိပြုရန်အဆင့်အကြောင်း အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ သတိပြုရန်အဆင့်များအကြောင်း (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/alert_levels.html (ဂျပန်ဘာသာ)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/myanmar/disaster/howto/alert_levels.html (မြန်မာဘာသာ)

1-7 "ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံ" ဆိုတာဘာလဲ။ ဘယ်မှာ ကြည့်နိုင်ပါသလဲ။

"ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံ" ဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ် နိုင်ခြေရှိသည့်နေရာများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ခိုလှုံရမည့် နေရာများကို နားလည်နိုင်သည့် မြေပုံဖြစ်ပါသည်။
ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံသည် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားနှင့် ဒေသ အပေါ်လိုက်၍ ကွဲပြားပါသည်။



ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံအကြောင်း အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ရေလွှမ်းမိုးမှုဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံအကြောင်း (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html (ဂျပန်ဘာသာ)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/myanmar/disaster/howto/hazard_maps.html (မြန်မာဘာသာ)

1-8 နှင်းများစွာကျမည်ဟု ကြားသိခဲ့ပါသည်။ ဘာကို သတိပြုရပါမလဲ။

နှင်းများစွာကျလျှင် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုပါ။

- လမ်းများသည် ချော်လဲလွယ်နေပါသည်။ ချော်လဲရန် ခက်ခဲသောဖိနပ်များကို စီး၍ လက်အိတ် ဝတ်ပါ။
- လမ်းလျှောက်သည့်အခါ ဖိနပ်အောက်အပြားတစ်ခုလုံးဖြင့် ခြေလှမ်းအကျယ်ကို ခပ်စိတ်စိတ် လျှောက်ပါ။
- ရထားနှင့်ဘတ်စ်ကားများ မထွက်ခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။ သတင်းများတွင် ဆက်သွယ်ရေးသတင်းအချက် အလက်များကို စစ်ဆေးပါ။

- စက်ဘီးနှင့် ဆိုင်ကယ်များ ချော်၍ လဲကျတတ်ပါသည်။ စက်ဘီးနှင့် ဆိုင်ကယ်ကို မစီးပါနှင့်။
- ကားမောင်းလျှင် ကားတိုင်ယာချိန်းကြိုးတပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆောင်းရာသီသုံးတိုင်ယာသို့ လဲလှယ် ရပါမည်။

2 ခိုလှုံခြင်း

2-1 ငလျင်ကြီးဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် မည်သည့်နေရာသို့ တိမ်းရှောင်ရပါမလဲ။

(1) ခိုလှုံရန်နေရာအနေနှင့် ခိုလှုံရေးစခန်းနှင့် ခိုလှုံရာနေရာစသဖြင့် ရှိပါသည်။

- ခိုလှုံရေးစခန်း (*hinan basho*)

ငလျင်ကြီးဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် ထွက်ပြေးရန်နေရာ ဖြစ်ပါသည်။
ခိုလှုံရေးစခန်းသည် အောက်ပါပုံ ပါရှိ ပါသည်။
ခိုလှုံရေးစခန်းသည် ပန်းခြံကြီးများနှင့် မြေပြင်ကျယ်စသည်တို့ များပါသည်။
စားစရာနှင့် ရေများ မရှိခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။
တည်းခို၍ မရပါ။

- ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*)

ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အိမ်တွင်နေထိုင်၍မရသည့်အခါ နေထိုင်သောနေရာဖြစ်ပါသည်။
ခိုလှုံရာနေရာ ထားရှိသည့်နေရာတွင် အောက်ပါပုံ ပါရှိ ပါသည်။ တည်းခိုနိုင်ပါသည်။
ခိုလှုံရာနေရာတွင် စားစရာ၊ သောက်စရာ၊ အိပ်ယာခင်း၊ နေ့စဉ်သုံးပစ္စည်းများ ရယူနိုင်ပါသည်။
ခိုလှုံရာနေရာထားရှိမည့်နေရာကို ကြိုတင်သတ်မှတ် ထားပါသည်။
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးမှ ကျောင်းနှင့် မြို့ထဲရှိ အဆောက်အအုံ များကို ယခုမှစ၍ ခိုလှုံရာနေရာထားရှိပါမည်ဟု အကြောင်းကြားပါသည်။

(2) ငလျင်ကြီးဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် ဆူနာမီ (*tsunami*) လာခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။
ပင်လယ်အနီးတွင်ရှိနေလျှင် ချက်ချင်း ပင်လယ်မှ ခွာ၍ မြင့်သောနေရာ၊ လုံခြုံသောနေရာသို့ ထွက်ပြေးပါ။
ဆူနာမီခိုလှုံရေးစခန်းနှင့် ဆူနာမီခိုလှုံရေးအဆောက်အအုံ ရှိသည့်အခါ ထိုနေရာသို့ ထွက်ပြေးပါ။
ဆူနာမီခိုလှုံရေးစခန်းနှင့် ဆူနာမီခိုလှုံရေးအဆောက်အအုံတွင် အောက်ပါပုံ ပါရှိပါသည်။

ဆူနာမီသည် နောက်ကျ၍ ရောက်လာခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။
တီဗွီနှင့် ရေဒီယို ကျေးရွာ၊ မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်ရုံးမှ ထုတ်လွှင့်မှုများကို စစ်ဆေးပါ။
ဆူနာမီသည် မြစ်ရေကိုလှိုံတက်၍ ရောက်လာခြင်းမျိုး လည်း ရှိပါသည်။
ဆူနာမီအန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ကြားသိရလျှင် မြစ်၏အဝေး သို့ ထွက်ပြေးပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ဆူနာမီ

2-2 မိုးသည်းထန်ခြင်း၊ မုန်တိုင်းဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ မည်သည့်နေရာသို့ တိမ်းရှောင်ရပါမလဲ။

ယခုရှိနေသောနေရာသည် အန္တရာယ်ရှိသောအခါနှင့် ကြီးမားသောမုန်တိုင်း လာနိုင်ခြေရှိသောအခါတွင် ရထားများ မရပ်တန့်မီ လုံခြုံသောနေရာတွင်ရှိသော မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများသို့ သွားရောက်ခြင်း၊ လျင်မြန်စွာခိုလှုံခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းများ မဖြစ်ပေါ်မီ ယခုရှိနေသော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက် နှင့် မြို့နယ်ရုံးများတွင် ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) ထားရှိခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံကို ကြည့်၍ မည်သည့်နေရာတွင် ခိုလှုံရန်သင့်တော်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ထားရအောင်။
မြစ်အနီးအနားစသဖြင့် မိုးသည်းထန်သည့်အခါ အသုံးမပြုနိုင်သောခိုလှုံရာနေရာများရှိပါသည်။ သတိပြုပါ။

ခိုလှုံရာနေရာအကြောင်းကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ခိုလှုံရာနေရာအကြောင်း (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/shelter.html (ဂျပန်ဘာသာ)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/myanmar/disaster/howto/shelter.html
(မြန်မာဘာသာ)

ရေလွှမ်းမိုးမှုဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံကြည့်ရှုနည်းနှင့် ခိုလှုံရာနေရာအကြောင်း အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ရေလွှမ်းမိုးမှုဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံအကြောင်း (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/hazard_maps.html (ဂျပန်ဘာသာ)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/myanmar/disaster/howto/hazard_maps.html
(မြန်မာဘာသာ)

2-3 ခိုလှုံရေးစခန်း၊ ခိုလှုံရာနေရာသည် ဘယ်မှာရှိပါသလဲ။

(1) ယခုရှိနေသော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်၏ ဝက်ဘ် ဆိုက်ကို ကြည့်ပါ။
"○○ (ယခုရှိနေသော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ် အမည်) ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*)" ဖြင့် ရှာရပါမည်။

(2) အောက်ပါ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရှာဖွေပါ။
■ တိုကျိုမြို့တော်ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး မြေပုံ (တိုကျိုမြို့တော်အထွေထွေရေးရာဌာန အထွေထွေဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဌာန)
https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/
(စက်ဘာသာပြန်ပါရှိပါခြင်း
(အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ))

နားမလည်လျှင် အနီးအနားရှိသူ သို့မဟုတ် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ မေးမြန်းပါ။

(3) ခိုလှုံရာနေရာသို့ သယ်သွားရန်ပစ္စည်းများနှင့် ခိုလှုံရာနေရာ သတ်မှတ်ချက်စည်းမျဉ်းများကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ခိုလှုံရာနေရာအကြောင်း(TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/disaster/howto/shelter.html (ဂျပန်ဘာသာ)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/myanmar/disaster/howto/shelter.html (မြန်မာဘာသာ)

2-4 ခရီးသွားဧည့်သည်များ (ကာလတိုနေထိုင်မှုဗီဇာ) လည်း ခိုလှုံရာနေရာသို့ သွား၍ရပါသလား။

ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) သည် အိမ်ပျက်စီးသွားခြင်း၊ မီးလောင်သွားခြင်း၊ မိမိအိမ်တွင် နေထိုင်၍မရတော့ခြင်း စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ခရီးသွားဧည့်သည် (ကာလတိုနေထိုင်မှုဗီဇာသမား) သည် ယာယီနေထိုင်ရန်အဆောက်အဦး (*ichiji taizai shisetsu*) (ကျောင်း၊ မြို့နယ်ရုံးနှင့် ကြီးမားသောအဆောက်အဦးများစသဖြင့်) သို့ သွားပါ။
ယာယီနေထိုင်ရန်အဆောက်အဦးတွင် စားစရာ၊ သောက်စရာ၊ အိပ်ယာခင်း၊ အိမ်သာ စသည်တို့ ရှိပါသည်။

ယာယီနေထိုင်ရန်အဆောက်အဦး၏နေရာကို တိုကျိုမြို့တော်ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးမြေပုံတွင် ကြည့်ပါ။
အင်တာနက်ကို အသုံးပြု၍မရလျှင်၊ အနီးအနားရှိသူကို မေးပါ။
■ တိုကျိုမြို့တော်ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး မြေပုံ (တိုကျိုမြို့တော်အထွေထွေရေးရာဌာန အထွေထွေဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဌာန)
https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/ (စက်ဘာသာပြန်ပါရှိပါခြင်း (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ))

2-5 မသန်စွမ်းသူများလည်း ခိုလှုံရာနေရာသို့ သွား၍ရပါသလား။

(1) မသန်စွမ်းသူများလည်း ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) သို့ သွား၍ ရပါသည်။ ခိုလှုံရာနေရာသို့ သွားလျှင် စုံစမ်းရန်ကောင်တာမှသူထံသို့ မိမိအခြေအနေနှင့် ကူညီစေချင်သောကိစ္စကို ပြောပြပါ။
(2) သာမန်ခိုလှုံရာနေရာများထက် မသန်စွမ်းသူများအတွက် စဉ်းစား၍ပြုလုပ်ထားသောခိုလှုံရာနေရာကို "လူမှုဖူလုံရေးခိုလှုံရာနေရာ (*fukushi hinanjo*)" ဟု ခေါ်ပါသည်။
လူမှုဖူလုံရေးခိုလှုံရာနေရာသည် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်မှ ဖြစ်လာ သည်က များပါသည်။ လူမှုဖူလုံရေးခိုလှုံရာနေရာကို မည်သည့်နေရာတွင် ပြုလုပ်မည်ကို ခိုလှုံရာနေရာ တာဝန်ခံပုဂ္ဂိုလ်ထံ သို့မဟုတ် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးသို့ မေးမြန်းပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - လူမှုဖူလုံရေးခိုလှုံရာနေရာ

2-6 ခိုလှုံရာနေရာတွင် နိုင်ငံခြားသားများအတွက် သီးခြားစဉ်းစားထားမှု ရှိပါသလား။

ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) ကိုလိုက်၍ ကွဲပြားပါသည်။
ဘာသာရေးအရ ဂရုပြုရန်လိုအပ်သောကိစ္စများရှိသည့်အခါ (ဝတ်ပြုရန်နေရာ ရှိမရှိ၊ စား၍မရသောအရာများ ရှိခြင်း စသဖြင့်) နှင့် နေမကောင်းခြင်း စသည့် သီးခြားရောဂါလက္ခဏာရှိသည့်အခါ၊ စိတ်ပူစရာကိစ္စ ရှိသည့် အခါ၊ ခိုလှုံရာနေရာတာဝန်ခံထံ မေးမြန်းပါ။

2-7 ကားဖြင့် ခိုလှုံ၍လည်း ရပါသလား။

ခိုလှုံသည့်အခါ ကားအသုံးမပြုဘဲ နေပါ။
လူအများကြီးမှ တပြိုင်နက် ကားအသုံးပြုလျှင် အရေးပေါ်ယာဉ် (လူနာတင်ယာဉ်၊ မီးသတ်ကား၊ ရဲကား) စသည် တို့ ဖြတ်သန်းသွားလာ၍ မရ ဖြစ်ပါမည်။
မုန်တိုင်းနှင့် မိုးသည်းထန်ခြင်းဖြစ်သည့်အခါ ကားသည် ရေထဲနစ်မြုပ်သွားခြင်းမျိုးလည်း ရှိပါသည်။
ထို့ပြင် တိုကျိုမြို့တွင် ငလျင်ကြီး (ပြင်းအား 6 အပျော့ (*shindo 6 jaku*) အထက်) ဖြစ်ပွားပြီးနောက်၊ အဝိုင်းလမ်းမကြီး အမှတ်စဉ် 7 (*kannana-dori*) ၏အပြင်မှ အတွင်းသို့ ကားဖြင့် ဝင်ရောက်၍ မရတော့ပါ။ လမ်းမကြီးများသည် ဖြတ်သန်း၍ မရတော့ပါ။

2-8 ကားစီးနေစဉ် ငလျင်ကြီးဖြစ်ပေါ်ခဲ့လျှင် ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

ကားနောက်မီးကို ထွန်း၍ အရှိန်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းလျှော့ကာ လှုပ်ရမ်းမှု ပြီးဆုံးရန် စောင့်ပါမည်။
လှုပ်ရမ်းမှု ပြီးသွားလျှင် စီးလာသောကားကို နေရာကျယ်တွင် ရပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းမ၏ဘယ်ဘက်တွင် ရပ်ပါမည်။
အရေးပေါ်ယာဉ် (လူနာတင်ယာဉ်၊ မီးသတ်ကား၊ ရဲကား) များ ဖြတ်သန်းသွားလာသည့်အတွက် ကားကို ထား၍ တိမ်းရှောင်မည်ဆိုလျှင် ကားကို အချိန်မရွေး ရွှေ့လျားနိုင်ရန် လုပ်ထားရပါမည်။
တံခါးကို လော့မချထားဘဲ၊ ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာရေးထားသောစာရွက်နှင့် သော့ကို ထားသွားရပါမည်။
အဖိုးတန်ပစ္စည်းနှင့် ယာဉ်စစ်ဆေးပြီးလက်မှတ်ကို ယူသွားရပါမည်။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ယာဉ်စစ်ဆေးပြီးလက်မှတ်

2-9 အိမ်သည်ပျက်စီးမနေသော်လည်း တိမ်းရှောင်တာ ပိုကောင်းပါမည်လား။

(1) ငလျင်ကြီးဖြစ်ပွားပြီးနောက် တိုကျိုမြို့တော်မှ မှတ်ပုံတင်ထားသူသည် သင့်အိမ် အန္တရာယ်ရှိမရှိကို ကြည့်ရန် လာပါ မည်။ ၎င်းကို "အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ချက် (*oukyuu kikendo hantei*)" ဟုခေါ်ပါသည်။
အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ခြင်း ပြုလုပ်လျှင် အိမ် တွင် အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်းရောင် စာရွက်ကို ကပ်ပါမည်။

အနီ - အန္တရာယ်ရှိသည့်အတွက် မဝင်ပါနှင့်။
အဝါ - အိမ်သို့ဝင်ရောက်သည့်အခါ သေချာ ဂရုစိုက်ပါ။
အစိမ်း - ဤအိမ်၏ထိခိုက်မှုသည် နည်းပါးပါသည်။ အိမ်သို့ ဝင်၍ ရပါသည်။

မိမိအိမ်အခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ ခိုလှုံခြင်း လုပ်မည် မလုပ်မည်ကို စဉ်းစားပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ချက်

(2) လျှပ်စစ်၊ ဂတ်စ်၊ ရေပိုက်ကို အသုံးပြု၍ မရသည့်အခါ၊ ထို့ပြင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်မည်လားဟု စိတ်ပူပန်သည့် အခါများတွင်လည်း ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) တွင် နေထိုင်နိုင်ပါသည်။

(3) သို့သော် ခိုလှုံရာနေရာသည် လူများစွာနှင့် နေထိုင်ရသည့် အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မိမိအိမ်တွင် နေထိုင်နေသော်လည်း ခိုလှုံရာနေရာတွင် စားစရာစသည်တို့ကို လက်ခံ၍ ရခြင်းမျိုး များပါသည်။
အိမ်သည် လုံခြုံမှု ရှိလျှင် မိမိအိမ်တွင်နေထိုင်ခြင်း၊ ခိုလှုံရာနေရာတွင် မဟုတ်ဘဲ ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်ဆွေများ၏ အိမ်သို့ သွားခြင်း စသဖြင့် မိမိနှင့်မိမိ မိသားစုနှင့်ကိုက်ညီသော ခိုလှုံခြင်းကို စဉ်းစားပါ။

2-10 အိမ်သို့ အထုတ်သွားယူ၍ ရပါသလား။

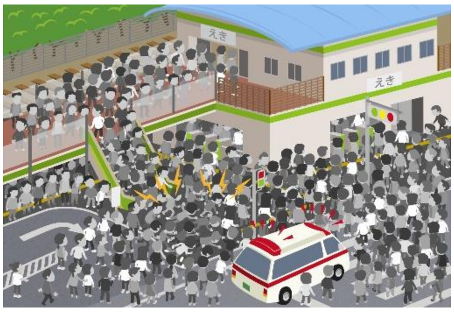
(1) ငလျင်ကြီးဖြစ်ပွားပြီးနောက် အောက်ပါကိစ္စများကို သတိပြုပါ။

- နောက်ဆက်တွဲငလျင် (*yoshin*) ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။ အိမ်သို့ရောက်လျှင် ဂရုစိုက်ပါ။
- ဆူနာမီ (*tsunami*) လာခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။ အိမ်သည် ပင်လယ်နှင့်မြစ်ဘေးနီးလျှင် ဆူနာမီ မလာခြင်း ကို စစ်ဆေးပြီးမှ သွားပါ။
- ငလျင်ကြီးဖြစ်ပွားပြီးနောက် တိုကျိုမြို့တော်မှ မှတ်ပုံတင်ထားသူသည် သင့်အိမ် အန္တရာယ်ရှိမရှိကို ကြည့်ရန် လာပါမည်။ ၎င်းကို "အရေးပေါ်အန္တရာယ် အဆင့်ဆုံးဖြတ်ချက် (*oukyuu kikendo hantei*)" ဟုခေါ်ပါသည်။ အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ခြင်း ပြုလုပ်လျှင် အိမ်တွင် အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်းရောင် စာရွက်ကို ကပ်ပါမည်။
  အနီ - အန္တရာယ်ရှိသည့်အတွက် မဝင်ပါနှင့်။
  အဝါ - အိမ်သို့ဝင်ရောက်သည့်အခါ သေချာ ဂရုစိုက်ပါ။
  အစိမ်း - ဤအိမ်၏ထိခိုက်မှုသည် နည်းပါးပါသည်။ အိမ်သို့ ဝင်၍ ရပါသည်။
  ☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - နောက်ဆက်တွဲငလျင်၊ ဆူနာမီ၊ အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ချက်

(2) မိုးကြီးလေကြီးနှင့်မုန်တိုင်းများဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် မြေပြိုခြင်းနှင့် ရေကြီးခြင်း အန္တရာယ်မရှိသည်ကို စစ်ဆေးပြီးမှ လုပ်ဆောင်ပါ။

2-11 ယခုရှိသောနေရာမှ အိမ်သို့ပြန်ရန် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် လူများစွာတို့သည် တပြိုင်နက်တည်း အိမ်သို့ ပြန်ရန် လုပ်ကြသည့်အခါ ဘူတာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လမ်းမများ ပြည့်ကျပ်ပြီး အန္တရာယ်များပါသည်။ အလျင်စလို အခြားနေရာသို့ မသွားဘဲ အနီးနားရှိ လုံခြုံသော နေရာတွင် ရှိနေပါ။



(1) ကုမ္ပဏီနှင့်ကျောင်းတွင်ရှိလျှင်
3 ရက်ခန့်ကြာ ထိုအတိုင်း ကုမ္ပဏီနှင့် ကျောင်းတွင် ဆက်ရှိနေပါ။
ကုမ္ပဏီနှင့် ကျောင်းတွင် ဘေးအန္တရာယ် သုံး သောက်စရာနှင့် စားစရာ ရှိတတ်ပါသည်။ ကုမ္ပဏီနှင့် ကျောင်းရှိ သူများကို မေးမြန်းပါ။

(2) အိမ်၏အဝေးတွင်ရှိလျှင်
ယာယီနေထိုင်ရန်အဆောက်အဦး (*ichiji taizai shisetsu*) (ကျောင်း၊ မြို့နယ်ရုံး၊ ကြီးမားသောအဆောက်အဦးများစသဖြင့်) သို့ သွားပါ။ စားစရာနှင့် သောက်စရာ ရယူနိုင်ပါသည်။ အိပ်ယာခင်းနှင့် အိမ်သာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(3) အိမ်သို့ပြန်လျှင်

မပြန်မီ လမ်းမနှင့်ရထား၊ ဘတ်စ်ကား အချက်အလက်များကို ရှာဖွေပါ။ လမ်းမများ အန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု သိရှိသည်အထိ မပြန်ပါနှင့်။

အိမ်သို့ပြန်လျှင် လမ်းမကြီးများကို ဖြတ်သွားပါ။

ညဘက်ပြန်ခြင်းမျိုး မလုပ်ပါနှင့်။

အိမ်သို့ပြန်လျှင် "သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန် အိမ်ပြန်ရန်ထောက်ပံ့ရေးစင်တာ" တွင် ရေပိုက်ခေါင်းရေကို ရယူနိုင် ပါသည်။ အိမ်သာငှား၍ သုံးနိုင်ပါသည်။

ငွေကြေးကုန်ကျမှုမရှိပါ။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန် အိမ် ပြန်ရန်ထောက်ပံ့ရေးစင်တာတွင် အောက်ပါအမှတ်အသား ရှိပါ သည်။

24 နာရီစတိုး၊ ဓာတ်ဆီဆိုင်၊ မိသားစုစားသောက်ဆိုင်များ များပါသည်။

ခိုလှုံရာနေရာ၊ ယာယီနေထိုင်ရန်အဆောက်အဦး၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန်အိမ်ပြန်ရန် ထောက်ပံ့ရေး စင်တာ နေရာများကို တိုကျိုမြို့တော်ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးမြေပုံတွင် ကြည့်ပါ။

အင်တာနက်အသုံးပြု၍ မရလျှင် အနီးအနားရှိသူထံ မေးမြန်းပါ။

■ တိုကျိုမြို့တော်ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ (တိုကျိုမြို့တော်အထွေထွေရေးရာဌာန အထွေထွေဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဌာန)

https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/

(စက်ဘာသာပြန်ပါရှိပါခြင်း (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ))

2-12 ကားဖြင့်နေထိုင်ပါသည်။ စားစရာစသည်တို့ကို လက်ခံယူ၍ ရပါသလား။

(1) အနီးနားရှိ ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) တွင် စားစရာ အစရှိသည်တို့ကို ရယူနိုင်သည်က များပါသည်။ ကားဖြင့်နေထိုင်နေသည်ဟု ခိုလှုံရာနေရာတာဝန်ခံထံ ပြောပြ၍ ဘယ်တော့ ရယူနိုင်မည်ကို စစ်ဆေးပါ။

(2) ကားအတွင်းတွင် အချိန်အကြာကြီး မလှုပ်ရှားဘဲနေလျှင် သွေးအစိုင်အခဲများဖြစ်ပေါ်၍ ထိုသွေးခဲများ အဆုတ်ဆီ ရောက်လျှင် သေဆုံးနိုင်ခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ၎င်းကို "အီကိုနိုမီကလပ်စ်ရောဂါလက္ခဏာ အုပ်စု" ဟုခေါ်ပါသည်။

အီကိုနိုမီကလပ်စ်ရောဂါလက္ခဏာအုပ်စု မဖြစ်စေရန် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

- 2နာရီ၊ 3နာရီကြား တစ်ကြိမ် ခြေထောက်ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်းတို့ကို လုပ်ပါမည်။
- ရေများများ သောက်ပါမည်။
- အရက်နှင့် ဆေးလိပ် ဖြတ်ထားပါမည်။
- လွတ်လပ်သောအဝတ်အစားကို ဝတ်ပါမည်။
- အိပ်သောအခါ ထိုင်ခုံကိုလှဲ၍ ခြေထောက်ကို မြင့်ထား ပါမည်။ (အိတ်စသည်တို့ကို သုံးလျှင် ကောင်းပါသည်။)

2-13 အမိနိုင်ငံသို့ ပြန်ချင်ပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

အလွန်ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွားပြီးနောက် သံရုံးမှ ချာတာလေယာဉ်များဖြင့် နိုင်ငံသို့ ပြန်ရန် နည်းလမ်းများကို ပြင်ဆင်လေ့ရှိပါသည်။

အသေးစိတ်ကို မိမိနိုင်ငံ၏သံရုံးထံ မေးမြန်းပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံရှိသံရုံးနှင့်ကောင်စစ်ရုံးများ၏သတင်းအချက်အလက်ကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။

■ ဂျပန်နိုင်ငံရှိနိုင်ငံခြားအစိုးရရုံးများစာရင်း (နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန)

https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html (ဂျပန်ဘာသာ)

https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

3 ရောဂါ၊ ဒဏ်ရာ

3-1 ဒဏ်ရာ (ရောဂါ) ရခဲ့ပါသည်။ မည်သည့်နေရာတွင် ဆရာဝန်ထံ ပြသ၍ ရပါသလဲ။

(1) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဆရာဝန်များ မှ အခမဲ့ ကြည့်ရှုပေးသော ကျန်းမာရေးရှေးဦးသူနာပြုစခန်း များ ထားရှိပါသည်။ အာမခံကတ် မလိုအပ်ပါ။
ကျန်းမာရေးရှေးဦးသူနာပြုစခန်းများ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ကို ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများထံ မေးမြန်း ပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ကျန်းမာရေးရှေးဦးသူနာပြုစခန်း

(2) ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) တွင် ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုများ လာရောက်ခြင်း ရှိပါသည်။ ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြု များ မည်သည့်အချိန် လာရောက်မည်ကို ခိုလှုံရာနေရာတာဝန်ခံထံ မေးမြန်းပါ။

(3) နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောဆေးရုံများအတွက် အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များတွင် မေးမြန်းပါ။
■ တိုကျိုမြို့တော်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်စင်တာ (ဟိမာဝရိ)
(တိုကျိုမြို့တော်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာန)
ဖုန်းနံပါတ် - 03-5285-8181 နေ့စဉ် မနက် 9:00 နာရီမှ ည 8:00 နာရီအထိ

3-2 ငွေကြေး (အာမခံကတ်) မရှိပါ။ ဆရာဝန်ပြ၍ ရပါသလား။

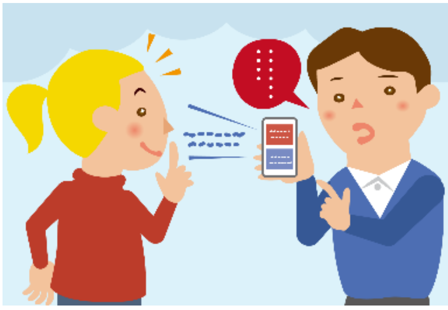
အနီးနားရှိ ကျန်းမာရေးရှေးဦးသူနာပြုစခန်းတွင် ပြသပါ။ ငွေကြေးမလိုအပ်ပါ။ အာမခံကတ် မလိုအပ်ပါ။
ကျန်းမာရေးရှေးဦးသူနာပြုစခန်းများ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ကို ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ရုံးတွင် မေးမြန်းပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ကျန်းမာရေးရှေးဦးသူနာပြုစခန်း

3-3 ဂျပန်စကား မပြောတတ်ပါ။ ဆရာဝန်ပြသည့်အခါ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

(1) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးပြီးချင်းတွင် ကျန်းမာရေးရှေးဦးသူနာပြုစခန်းများ၌ စကားပြန် မရှိပါ။ ဂျပန်စကား နားလည်သောသူနှင့်အတူ သွားပါ။
ဂျပန်စကားနားလည်သူမရှိလျှင် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ မေးမြန်းပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ကျန်းမာရေးရှေးဦးသူနာပြုစခန်း

(2) နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောဆေးရုံများအတွက် အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များတွင် မေးမြန်းပါ။
■ တိုကျိုမြို့တော်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်စင်တာ (ဟိမာဝရီ)
(တိုကျိုမြို့တော်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာန)
ဖုန်းနံပါတ် - 03-5285-8181 နေ့စဉ် မနက် 9:00 နာရီမှ ည 8:00 နာရီအထိ

(3) ဘာသာပြန်အပလီကေးရှင်းကို အသုံးပြု၍ လွယ်ကူသော စကားပြောများ ပြောနိုင်ပါသည်။
ဘာသာပြန်အပလီကေးရှင်း "VoiceTra (ဗွိုက်စ်ထရာ)" အကြောင်း အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။



■ ဘာသာစကားမျိုးစုံဘာသာပြန်အပလီကေးရှင်း VoiceTra (ဗွိုက်စ်ထရာ) (International Institute of Information and Communications Technology (NICT))
https://voicetra.nict.go.jp/ (ဂျပန်ဘာသာ)
https://voicetra.nict.go.jp/en/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

(4) နိုင်ငံခြားဘာသာရပ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမေးခွန်းလွှာ ဖြင့် သင်၏ ဒဏ်ရာနှင့်ရောဂါအခြေအနေကို ပြောပြနိုင်ပါ သည်။
အောက်ပါစာမျက်နှာမှ ဒေါင်းလုတ်ဆွဲပါ။
■ နိုင်ငံခြားဘာသာရပ်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာမေးခွန်းလွှာ (NPO International Community Hearty Konandai, Kanagawa International Foundation)
https://kifjp.org/medical/ (ဘာသာစကား 23ခု)

အထွေထွေရောဂါ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးသည့်မေးခွန်းလွှာ

3-4 အသိမိတ်ဆွေတစ်ဦး သေဆုံးသွားပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

အနီးနားရှိ ရဲအရာရှိထံ ပြောပါ။ ရဲစခန်း ဖုန်းနံပါတ်သည် 110 ဖြစ်ပါသည်။
ရဲအရာရှိ ရောက်လာသည်အထိ ထိုအတိုင်းထားပါ။
ရဲစခန်းကို မသိလျှင် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

4 စားစရာ၊ ပစ္စည်း

4-1 စားစရာကို မည်သည့်နေရာမှ ရယူနိုင်ပါသလဲ။

စားစရာကို ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။ ရယူသည့်အခါ တန်းစီ၍ စောင့်ပါ။
လိုအပ်သည်များကို ပုံမှန် ပေးပို့မည်ဖြစ်သည့်အတွက် ထိုအခါ လိုအပ်သလောက်သာ ရယူပါ။

4-2 သောက်စရာရေနှင့် နေထိုင်ရန်သုံးရေကို မည်သည့်နေရာမှ ရယူနိုင်ပါသလဲ။

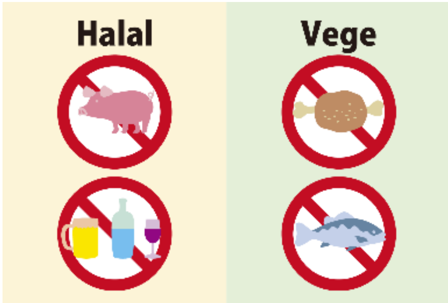
(1) ရေပိုက်ကို အသုံးပြုမရသည့်အခါ ရေပေးဝေရေးနေရာ ထားရှိခြင်း၊ ရေပေးဝေရေးကား လာခြင်းတို့ဖြင့် ရေရယူနိုင်ပါသည်။ ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) များတွင်လည်း ရေရယူနိုင်ပါသည်။
မည်သည့်နေရာတွင် ရေရယူနိုင်မည်ကို ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများထံ မေးမြန်းပါ။
ရေပုံးနှင့် ရေဘူးများဖြင့် ရေကို ထည့်ရန်ပစ္စည်းများ ယူသွားပါ။

(2) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ရေမလာတော့သောအခါ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန် ရေပေးဝေရေး စခန်းတွင် ရေကို ရယူနိုင်ပါသည်။
ရေပုံးနှင့် ရေဘူးများဖြင့် ရေကို ထည့်ရန်ပစ္စည်းများ ယူသွားပါ။
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန် ရေပေးဝေရေးစခန်းများကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

■ အနီးနားရှိ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန် ရေပေးဝေရေးစခန်း (တိုကျိုမြို့တော်ရေပေးရေးရုံး)
https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/ichiran.html
(ဂျပန်ဘာသာ၊ စက်ဖြင့်ဘာသာပြန် ရှိခြင်း)

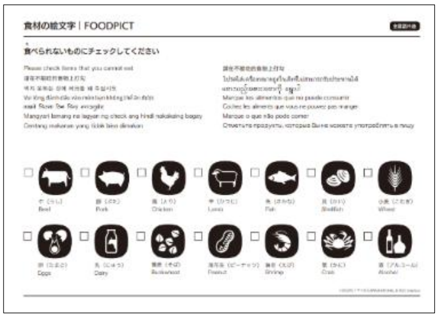
4-3 Halal အစားအစာနှင့် သက်သတ်လွတ်အစားအစာများကို မည်သည့်နေရာတွင် ရယူ နိုင်ပါသလဲ။

(1) ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*)တွင် မရှိသည်က များပါသည်။
စားစရာတွင် မည်သည့်အရာအသုံးပြုထားသည်ကို စစ်ဆေးပြီးမှ စားသုံးပါ။
မည်သည့်အရာအသုံးပြုထားသည်ကို မသိသည့်အခါ ခိုလှုံရာနေရာတာဝန်ခံထံ မေးမြန်းပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - Halal အစားအစာများ



(2) စား၍မရသောအစားအစာရှိသည့်အခါ ဤစာရွက်ကို အသုံး ပြု၍ ခိုလှုံရာနေရာမှ ပုဂ္ဂိုလ်ထံ အသိပေးနိုင်ပါသည်။

■ စားစရာပုံနှင့်စာ (FOODPICT) (Council of Local Authorities for International Relations)
https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tagengo/ercard_foodpict.html (ဂျပန်ဘာသာ)



4-4 ဓာတ်မတည့်မှုရှိပါသည်။ စားလျှင်အဆင်ပြေမည့်စားစရာသည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိပါသလဲ။

ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) တွင် ဓာတ်မတည့်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်ပေးထားသောစားစရာများကို ထားထားခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။ ခိုလှုံရာနေရာတာဝန်ခံထံ မေးမြန်းပါ။
သီးခြားအစားအစာမရှိဟု သိရှိရလျှင် စားစရာတွင် မည်သည့်အရာများပါဝင် သည်ကို စစ်ဆေးပြီးမှသာ စားသုံးပါ။
ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် စားမရသောအရာများရှိလျှင် ဤ စာရွက်ကို အသုံးပြု၍ ခိုလှုံရာနေရာမှ ပုဂ္ဂိုလ်ထံ အသိပေးနိုင်ပါသည်။

■ ဓာတ်မတည့်မှုဆက်သွယ်ရေးစာရွက်
(တိုကျိုမြို့တော်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာန)
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/allergy/leaflet.html (ဂျပန်ဘာသာ)

4-5 ကလေးနို့၊ ဖြည့်စွက်အစားအစာသည် မည်သည့်နေရာတွင် ရှိပါသလဲ။

ခိုလှုံရာနေရာ(*hinanjo*) တွင် နို့မှုန့်နှင့် နို့ရည်၊ ဖြည့်စွက်စာ၊ ဆန်ပြုတ်စသည်တို့ ရှိခြင်းမျိုး များပါသည်။
ခိုလှုံရာနေရာတာဝန်ခံထံ မေးမြန်းပါ။

4-6 စားစရာကို မည်သည့်နေရာတွင် ဝယ်နိုင်ပါသလဲ။

(1) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပြီးခါစတွင် ဆိုင်များ ထိခိုက်ခြင်း၊ ပစ္စည်းများရောင်းကုန်ပြီး ပစ္စည်းများ မရောက်ရှိလာခြင်းမျိုးကြောင့် ဆိုင်များ ပိတ်ထားတာ များပါသည်။

(2) ခေတ္တကြာပြီးနောက် ဆိုင်များပြန်ဖွင့်ပါသည်။ မည် သည့်ဆိုင်သည် မည်သည့်အချိန်တွင် ဖွင့်မည်ကို ခိုလှုံရာနေရာတွင် အချက်အလက်များ ကပ်ထားခြင်းမျိုး များပါသည်။

(3) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် အကြွေးဝယ်ကတ်နှင့် အီလက်ထရောနစ်ငွေကြေး (Suica, PayPay စသဖြင့်) သည် အသုံးပြု မရသည်မျိုး ရှိပါသည်။
ထို့ပြင် ဆိုင်တွင် အကြွေစေ့များ မရှိခြင်းမျိုးလည်း ရှိပါသည်။
တစ်ထောင်တန်နှင့် အကြွေများကို များများ ယူသွားပါ။

4-7 ပူနွေးသောစားစရာကို မည်သည့်နေရာတွင် စားနိုင်ပါသလဲ။

ခေတ္တကြာပြီးနောက် ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) တွင် ပူနွေးသောစားစရာများ ပေးပို့ခြင်းမျိုး များပါသည်။
ထို့ပြင် အများပြည်သူသုံးအဆောက်အအုံနှင့် ပန်းခြံ၊ အသင်း တိုက်၊ စုဝေးရပ်များတွင်လည်း ချက်၍ထုတ်ခြင်း (*takidashi*) (ပူနွေးသောအစား အစာကို ချက်ပြုတ်၍ပေးပို့ခြင်း)ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။

4-8 ခိုလှုံရာနေရာမဟုတ်သော နေရာတွင်နေထိုင်နေပါသည်။ စားစရာ ရယူနိုင်ပါသလား။

ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) မဟုတ်သောနေရာ (မိမိအိမ်၊ သူငယ်ချင်းအိမ်၊ ကားထဲ၊ ဘုရားကျောင်းနှင့် ဗလီ စသည်) တို့တွင် နေထိုင်နေသူများလည်း ခိုလှုံရာနေရာတွင် စားစရာကို ရယူနိုင်ခြင်းမျိုး များပါသည်။ ခိုလှုံရာနေရာ တာဝန်ခံထံ မေးမြန်းပါ။

4-9 အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးနှင့် ဒိုက်ဘာများကို ရယူနိုင်ပါသလား။

(1) ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) တွင် အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးနှင့် ဒိုက်ဘာများကို ပြင်ဆင်ထားခြင်းမျိုး များပါသည်။ ခိုလှုံရာနေရာတာဝန်ခံထံ မေးမြန်းပါ။

(2) ခိုလှုံရာနေရာတွင် အမျိုးသမီးလစဉ်သုံးနှင့် ဒိုက်ဘာများကို ရယူနိုင်သော်လည်း အများကြီး မရှိပါ။ မိမိနှင့် မိသားစုမှ အသုံးပြုသလောက်ကို ကြိုတင်၍ ပြင်ဆင်ထားပါ။

5 ဆက်သွယ်ခြင်း၊ သတင်းအချက်အလက်

5-1 ဖုန်းဆက်၍ မရပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ပါမလဲ။

(1) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါ လူများစွာမှ ဖုန်းအသုံးပြုသည့်အတွက် ဖုန်းဆက်၍မရပါ။
5-2 တွင် ရေးထားသောနည်းလမ်းအတိုင်း ဆက်သွယ်ပါ။

(2) အရေးပေါ် (ရဲစခန်းနှင့် လူနာတင်ယာဉ်၊ မီးသတ်ကား ခေါ် ခြင်း) ဖြစ်သည့်အခါ ဖုန်းအသုံးပြုမှု ရမည့် အခြေအနေတွင် အများသုံးတယ်လီဖုန်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
နိုင်ငံခြားသို့ခေါ်ဆိုနိုင်သောအများသုံးတယ်လီဖုန်းများတွင် နိုင်ငံခြားသို့ ဖုန်းပြောနိုင်သည်ဟု ရေးထားပါ သည်။

အများသုံးတယ်လီဖုန်းအသုံးပြုနည်း

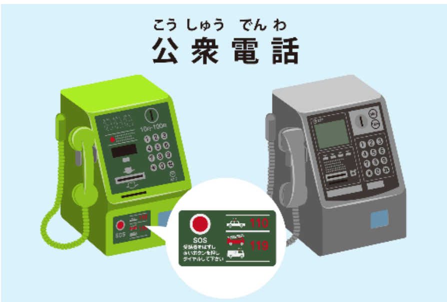
- အရေးပေါ် (ရဲစခန်းနှင့် လူနာတင်ယာဉ်၊ မီးသတ်ကား ခေါ် ခြင်း) ဖြစ်သည့်အခါ

① ဖုန်းစကားပြောခွက်ကို ယူပါမည်။ ပိုက်ဆံမထည့်ပါ။
② အနီရောင်ခလုတ်ရှိသည့်အခါ ခလုတ်ကို နှိပ်ပါမည်။
အနီရောင်ခလုတ်မရှိလျှင် ထိုအတိုင်းဖုန်းဆက်ပါမည်။
③ ရဲစခန်းကိုခေါ်သည့်အခါ 110 ကို နှိပ်ပါမည်။
လူနာတင်ယာဉ်နှင့် မီးသတ်ကားကို ခေါ်သည့်အခါ 119 ကို နှိပ်ပါမည်။

- မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဖုန်းအသုံးပြုချင်လျှင်

① ဖုန်းစကားပြောခွက်ကို ယူပါမည်။ ပိုက်ဆံထည့်ပါမည်။
ပိုက်ဆံသည် 10 ယန်း အကြွေစေ့ သို့မဟုတ် ယန်း 100 အကြွေစေ့ကို အသုံးပြုနိုင်သော အများသုံး တယ်လီဖုန်းများ များပါသည်။
အီလက်ထရောနစ်ငွေကြေးကို အသုံးပြုနိုင်သော အများသုံးတယ်လီဖုန်းများလည်း ရှိပါသည်။
ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ငွေမထည့်သော်လည်း အများသုံးတယ်လီဖုန်းများ အသုံးပြုရခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။

② ဖုန်းနံပါတ်ကို နှိပ်ပါမည်။



အများသုံးတယ်လီဖုန်းနေရာများကို အောက်ပါ စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ အများသုံးတယ်လီဖုန်း ထားရှိရာနေရာရှာဖွေရန် (NTTအရှေ့ဂျပန်)
https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/search/addrlist/13/ (ဂျပန်ဘာသာ)

5-2 မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းကို ရှာဖွေနေပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ လူများစွာမှ ဖုန်းအသုံးပြုသည့်အတွက် ဖုန်းဆက်၍မရပါ။
မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများ အန္တရာယ်ကင်းမကင်းကို အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။
ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်ပေါ်မီ မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ဆက်သွယ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ထားရအောင်။

(1) အင်တာနက်ကို အသုံးပြုခြင်း

① ဘေးအန္တရာယ်သုံးမက်ဆေ့ဘုတ် (web171) (NTT အရှေ့ဂျပန်၊ NTT အနောက်ဂျပန်)
ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် စာဖြင့် မက်ဆေ့စကားကို မှတ်ပုံတင်ထားနိုင်ပါသည်။
ဖုန်းနံပါတ်ကို သိသောသူသည် ထိုမက်ဆေ့ စကားကို မြင်တွေ့နိုင်သည်။
https://www.web171.jp/
(ဂျပန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ)

② လက်ကိုင်ဖုန်းရှိ ဘေးအန္တရာယ်သုံးမက်ဆေ့စကားဝန်ဆောင်မှု
လက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီ (NTT docomo, Softbank, KDDI(au), Y! Mobile, Rakuten Mobile) ၏
ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် စာဖြင့် မက်ဆေ့စကားကို မှတ်ပုံတင်ထားနိုင်ပါသည်။
ဖုန်းနံပါတ်ကို သိသောသူသည် ထိုမက်ဆေ့ စကားကို မြင်တွေ့နိုင်သည်။
အခြားလက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီ၏ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် တင်ထားသော မက်ဆေ့စကားကိုလည်း ကြည့်ရှု နိုင်သည်။

■ NTT docomo
https://www.docomo.ne.jp/info/disaster/disaster_board/
(ရှင်းလင်းချက် - ဂျပန်ဘာသာ)
http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi?es=0 (ဂျပန်ဘာသာ)
http://dengon.docomo.ne.jp/Etop.cgi?es=0 (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

■ SoftBank
https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/boards/
(ရှင်းလင်းချက် - ဂျပန်ဘာသာ)
http://dengon.softbank.ne.jp/ (ဂျပန်ဘာသာ)
http://dengon.softbank.ne.jp/pc-e1.jsp (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

■ KDDI(au)
https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/
(ရှင်းလင်းချက် - ဂျပန်ဘာသာ)
http://dengon.ezweb.ne.jp/ (ဂျပန်ဘာသာ)
http://dengon.ezweb.ne.jp/E/service.do (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

■ Y! mobile

https://www.ymobile.jp/service/dengon/ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

■ Rakuten Mobile

https://network.mobile.rakuten.co.jp/service/disaster_board/
(ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

③ Google Person Finder
မိမိအန္တရာယ်ကင်းမကင်း မှတ်ပုံတင်ခြင်း၊ မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများ၏ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်းကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။
https://google.org/personfinder/japan (ဂျပန်ဘာသာ)
https://google.org/personfinder/japan?lang=my (မြန်မာဘာသာ)

④ Facebook Safety Check
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ Facebook တွင် မိမိအန္တရာယ်ကင်းကြောင်း အစီရင်ခံခြင်း၊ မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများ၏ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်းကို စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။
https://www.facebook.com/help/141874516227713/ (ဂျပန်ဘာသာ)
https://www.facebook.com/about/safetycheck/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

(2) ဖုန်းအသုံးပြုခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်သုံးမက်ဆေ့စကားနံပါတ် (171)
ဖုန်းဆက်၍မရသည့်အခါတွင်လည်း ဖုန်း (လက်ကိုင်ဖုန်း၊ အိမ်ဖုန်း၊ အများသုံးတယ်လီဖုန်း) ဖြင့် မက်ဆေ့ စကားကို ချန်ထားနိုင်ပါသည်။
မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများက မက်ဆေ့စကားချိန်ထားလျှင်လည်း နားထောင်နိုင်ပါသည်။
နားထောင်ရန်လည်း လက်ကိုင်ဖုန်း၊ အိမ်ဖုန်း၊ အများသုံးတယ်လီဖုန်းကို အသုံးပြုပါမည်။
အများသုံးတယ်လီဖုန်းသည် မက်ဆေ့စကားချန်ထားခြင်းရော နားထောင်ခြင်းပါ အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။
အသံလမ်းညွှန်သည် ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ ဖြစ်ပါသည်။

အသုံးပြုပုံကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ဘေးအန္တရာယ်သုံးမက်ဆေ့စကားနံပါတ် (171) (NTT အရှေ့ဂျပန်)
https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/ (ဂျပန်ဘာသာ)
https://www.ntt-east.co.jp/en/saigai/voice171/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

(3) အခြား

① မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းအိမ်အနီးနားရှိ ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) ၏ တာဝန်ခံထံ မေးမြန်းပါ။

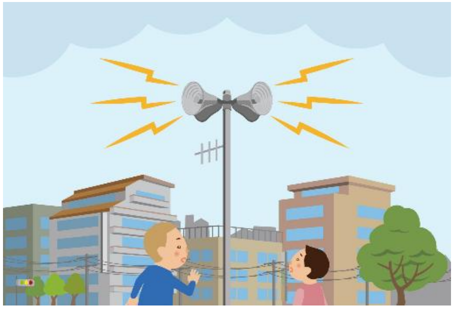
② မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းတို့ နေထိုင်သော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်မြို့နယ်ရုံးထံ မေးမြန်းပါ။

③ မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်း၏ အမိနိုင်ငံသံရုံးထံမေးမြန်းပါ။

5-3 ဘေးအန္တရာယ်သတင်းအချက်အလက်များကို ဘယ်လိုသိနိုင်ပါသလဲ။

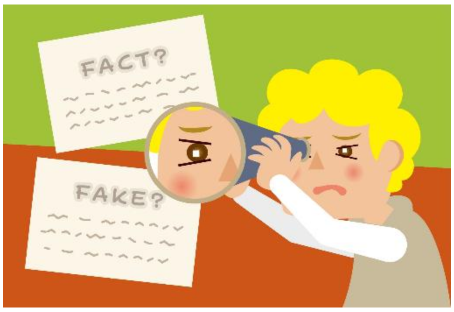
(1) လက်ရှိနေထိုင်နေသော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ် အချက်အလက်များ

① ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးဝက်ဘ်ဆိုက်၊ SNS (Facebook, LINE, X (ယခင် Twitter) စသဖြင့်)၊ ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအပလီကေးရှင်း၊ သတင်းလွှာများမှ သိနိုင်ပါသည်။ အင်တာနက်တွင် ရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူထံ မေးမြန်းပါ။



② အနီးနားရှိ ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) များမှ သိနိုင်ပါသည်။ ခိုလှုံရာနေရာ ကြော်ငြာဘုတ်ကို ကြည့်ပါ။

③ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက် နှင့်မြို့နယ်ရုံးမှ အရေးကြီးသောထုတ်လွှင့်မှု လုပ်ပါ သည်။ ဂျပန်လို နားမလည်လျှင် သင်၏ဘာသာစကားကို နားလည်သောသူထံ ထိုထုတ်လွှင့်မှုသည် မည်သည့်အကြောင်းအရာကို ပြောနေသည်လဲကို မေးမြန်းပါ။



④ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် အလိမ်အညာ သတင်း များ များစွာ ထွက်လာပါသည်။
အလိမ်အညာဖြစ်နိုင်သည်ဟုထင်ရသည့် အချက် အလက်များကို မြင်တွေ့ရသည့်အခါ၊ ကြားသိရသည့် အခါ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး သို့မဟုတ် ရဲ စခန်းထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

(2) တိုကျိုမြို့တော်၊ တစ်နိုင်ငံလုံးသတင်းအချက်အလက်

① [တိုကျိုမြို့တော်] တိုကျိုမြို့တော်အန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအပလီကေးရှင်း (တိုကျိုမြို့တော်အထွေထွေရေးရာဌာန အထွေထွေဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင် ကာကွယ် ရေးဌာန)
တိုကျိုမြို့တော်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ခိုလှုံရန်သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်များကို သိနိုင်သော အပလီကေးရှင်း ဖြစ်ပါသည်။ တိုကျိုမြို့တော် အန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးမြေပုံနှင့်မိုးလေဝသ သတင်းများကိုလည်း ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ (ဘာသာစကား 4 မျိုး)
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1028747/index.html
(ဂျပန်ဘာသာ၊ စက်ဘာသာပြန်ပါရှိခြင်း)

② [တိုကျိုမြို့တော်] တိုကျိုမြို့တော် အန္တရာယ်ကြိုတင် ကာကွယ်ရေးမြေပုံ (တိုကျိုမြို့တော်အထွေထွေရေးရာဌာန အထွေထွေဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင် ကာကွယ် ရေးဌာန)
တိုကျိုမြို့တော်၏ ဘေးအန္တရာယ်သတင်းအချက်အလက်များ၊ ခိုလှုံရန်သတင်းအချက်အလက်များ၊ ခိုလှုံရန်နေရာများ စသည့် အချက်အလက်များကိုသိနိုင်ပါသည်။
https://map.bosai.metro.tokyo.lg.jp/
(စက်ဖြင့်ဘာသာပြန် ပါရှိခြင်း (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ))

③ [တစ်နိုင်ငံလုံး] မိုးလေဝသနှင့်ဇလဗေဒဦးစီးဌာန (ဘာသာစကား 14 မျိုး)
ငလျင်၊ ဆူနာမီ (*tsunami*)၊ မုန်တိုင်း၊ မိုးတိမ်များ ရွေ့လျားလာ မှုစသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို သိနိုင်ပါသည်။
https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=jp
(ဂျပန်ဘာသာ)
https://www.data.jma.go.jp/multi/index.html?lang=mm (မြန်မာဘာသာ)

④ [တစ်နိုင်ငံလုံး]Safety tips (ခရီးသွားလာရေးဦးစီးဌာန)
ဘေးအန္တရာယ်သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ခိုလှုံနည်းများကို သိနိုင်သောအပလီကေးရှင်း ဖြစ်ပါသည်။ (ဘာသာစကား 14 မျိုး)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/info/2024/01/22.html (ဂျပန်ဘာသာ)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/info/2024/01/22.html (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

⑤ [တိုကျိုမြို့တော်] တိုကျိုမြို့တော်ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံဝက်ဘ်ဆိုက် (TIPS)
နိုင်ငံခြားသားများအတွက် အသုံးဝင်သောသတင်းအချက်အလက်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ထုတ်လွှင့်ပါသည်။ (ဂျပန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ - "ဘေးအန္တရာယ်အကြောင်းသင်ယူခြင်း" သည် ဘာသာစကား 10 မျိုး)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/index.html (ဂျပန်ဘာသာ)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/index.html (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

5-4 နိုင်ငံခြားဘာသာဖြင့်သတင်းနှင့် အချက်အလက်များကို ဘယ်မှာ သိနိုင်ပါသလဲ။

(1) NHK WORLD-JAPAN တွင် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် သတင်းကို နားထောင်နိုင်ပါသည်။

- တီဗွီမှထုတ်လွှင့်ခြင်း - 24 နာရီ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်လွှင့်ခြင်း
- ရေဒီယိုမှထုတ်လွှင့်ခြင်း - ပြည်တွင်း AM ရေဒီယို (NHK ရေဒီယိုအမှတ်စဉ် 2) တွင် ဘာသာစကား 9 မျိုးဖြင့် ထုတ်လွှင့်ခြင်း
- ဝက်ဘ်ဆိုက် - ဂျပန်ဘာသာစကားအပါအဝင် ဘာသာစကား အမျိုး 20 ဖြင့် သတင်းကို ထုတ်လွှင့်ခြင်း
- အပလီကေးရှင်း - ဘာသာစကား 19 မျိုးဖြင့် သတင်းကို ထုတ်လွှင့်ခြင်း

(2) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားသတင်းများကို ကြည့်နိုင်ပါသည်။

① မုန်တိုင်းနှင့်ငလျင်စသည့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ

ကြည့်ရန် - NHK WORLD-JAPAN အပလီကေးရှင်းနှင့် ဝက်ဘ်ဆိုက်

ဘာသာစကား - အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ (ပြည်မသုံးစာလုံး၊ အစဉ်အလာသုံးစာလုံး)၊ ကိုရီးယားဘာသာ၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ၊ အာရဗီဘာသာ၊ ဘင်္ဂါလီဘာသာ၊ မြန်မာဘာသာ၊ ပြင်သစ် ဘာသာ၊ ဟိန္ဒူဘာသာ၊ အင်ဒိုနီးရှားဘာသာ၊ ပါရှန်ဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ၊ ရုရှားဘာသာ၊ စပိန် ဘာသာ၊ ဆွာဟီလီဘာသာ၊ ထိုင်းဘာသာ၊ တူရကီဘာသာ၊ ယူကရိန်းဘာသာ၊ အူရဒူဘာသာ

② ပြင်းအား 5 အပျော့ (*shindo 5 jaku*) အထက် ငလျင်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဆူနာမီ၊ အပြင်းစားဆူနာမီ ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်၊ မိုးသည်းထန်စွာရွာမှုဆိုင်ရာအရေးပေါ်သတိပေးခြင်း၊ J သတိပေးချက် ကို ထုတ်လွှင့်ခဲ့သည့်အခါ

ကြည့်ရန် - NHK WORLD-JAPAN အပလီကေးရှင်းနှင့် ဝက်ဘ်ဆိုက်

နည်းလမ်း - "အရေးပေါ်တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုစာမျက်နှာ" ပြုလုပ်ထား၍ ထိုနေရာတွင် NHK အထွေထွေ တီဗွီ၏ အထူးပြသသောသတင်းကို AI အင်္ဂလိပ်ဘာသာစာတန်းထိုး၊ အသံဖြင့် ထုတ်လွှင့်ခြင်း

ဘာသာစကား - အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ

③ ဆူနာမီဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်၊ ဆူနာမီသတိပေးချက်များထုတ်လွှင့်သည့်အခါ

ကြည့်ရန် - NHK အထွေထွေ တီဗွီ၊ NHK ပညာရေးတီဗွီ၊ NHK BS ထုတ်လွှင့်မှု NHK ရေဒီယို အမှတ်စဉ် 2 ထုတ်လွှင့်မှု (တိုကျို 693kHz 500kw)

နည်းလမ်း - ဒုတိယအသံများဖြင့် ဘာသာစကားအမျိုးမျိုးကို ထုတ်လွှင့်ခြင်း

ဘာသာစကား - အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ

④ ငလျင်၊ ဆူနာမီဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်၊ ဆူနာမီသတိပေးချက်များထွက်ပေါ်လာသည့်အခါ မုန်တိုင်းအန္တရာယ်ကြိုတင်သတိပေးချက်များ ထုတ်လွှင့်သည်အခါ

ကြည့်ရန် - NHK WORLD-JAPAN အပလီကေးရှင်း

နည်းလမ်း - မုန်တိုင်းအန္တရာယ်ကြိုတင်သတိပေးချက်အနေနှင့်အသိပေးခြင်း ပြင်းအား 3အထက် သို့မဟုတ် ပြင်းအား 5 အပျော့အထက် (အသုံးပြုသူ ဆက်တင်ပေါ်မူ တည်၍ ကွာခြားခြင်း) ရှိသော ငလျင်ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါနှင့် သတိပေးချက်ကိုကျော်လွန် သော ဆူနာမီ သတိပေးချက်၊ မိုးသည်းထန်ခြင်းနှင့် မုန်တိုင်းများ၏ အထူးသတိပေးချက် သတင်းများကို စမတ်ဖုန်းများတွင် အလိုအလျောက်အသိပေးခြင်း

ဘာသာစကား - အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ တရုတ်ဘာသာ (ပြည်မသုံးစာလုံး၊ အစဉ်အလာသုံးစာလုံး)၊ ဗီယက်နမ်ဘာသာ၊ ပေါ်တူဂီဘာသာ၊ ပြင်သစ်ဘာသာ၊ ဟိန္ဒူဘာသာ၊ အင်ဒိုနီးရှားဘာသာ၊ ကိုရီးယားဘာသာ၊ ရုရှားဘာသာ၊ စပိန်ဘာသာ၊ ထိုင်းဘာသာ
* သတင်းကြိုတင်သတိပေးချက်သည် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ

■ NHK WORLD-JAPAN ဝက်ဘ်ဆိုက် (NHK)
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/
(ဂျပန်ဘာသာအပါအဝင် ဘာသာစကား အမျိုး 20)

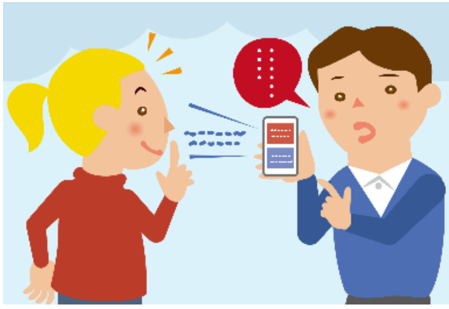
■ NHK WORLD RADIO (NHK)
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/ (ဘာသာစကား 17 မျိုး)

■ NHK WORLD-JAPAN အပလီကေးရှင်း (NHK)
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/#p-notification (ဘာသာစကား 19 မျိုး)
https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/my/app/#p-notification (မြန်မာဘာသာ)

5-5 ဂျပန်စကားမပြောတတ်ပါ။ စကားပြန်ရှိပါသလား။

(1) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် စကားပြန် ချက်ချင်း မရှိခြင်းမျိုး များပါသည်။
ဘာသာစကားနားမလည်လျှင် ဘာသာပြန်အပလီကေးရှင်း စသည်တို့ကို အသုံးပြုပါ။

VoiceTra



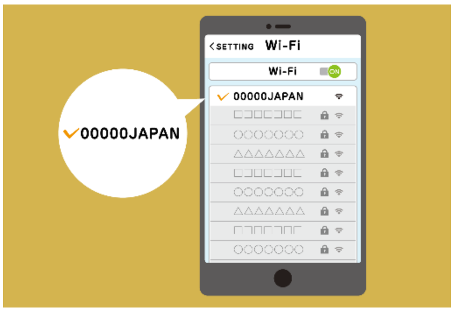
■ ဘာသာစကားမျိုးစုံအသံဘာသာပြန်အပလီကေးရှင်း "VoiceTra (ဗွိုက်စ်ထရာ)" (International Institute of Information and Communications Technology (NICT)) (ဘာသာစကား 31 မျိုး)
ဒေါင်းလုတ် URL
https://apps.apple.com/jp/app/id581137577 (App Store - ဂျပန်ဘာသာ)
https://apps.apple.com/app/id581137577 (App Store - အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra
(Google Play - ဂျပန်ဘာသာ)
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.nict.voicetra&hl=en
(Google Play - အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

(2) ဘာသာပြန်အပလီကေးရှင်းကို အသုံးပြုသော်လည်း စကားပြောရန် ခက်ခဲသည့်အခါ ဂျပန်စကား ပြောတတ်၍ သင်၏ဘာသာစကားကို ပြောတတ်သူ သို့မဟုတ် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ မေးမြန်းပါ။

5-6 အင်တာနက် ချိတ်ဆက်မရပါ။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

(1) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ အနည်းငယ်ကြာသည့်အခါ လက်ကိုင်ဖုန်းကုမ္ပဏီများ ၏ Wi-Fi ကို အသုံးပြု၍ ရလာနိုင်ပါသည်။
Wi-Fi ကို ON ထားပြီးနောက် ကွန်ယက်အမည် (SSID) တွင် "00000JAPAN" ကို ရွေးပါ။ လျှို့ဝှက်နံပါတ် မလိုပါ။
မည်သူမဆို အခမဲ့ဖြင့် Wi-Fi အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။



(2) TOKYO FREE Wi-Fi ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
အသုံးပြုနိုင်သောနေရာကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။ (ဘာသာစကား 4မျိုး)
■ TOKYO FREE Wi-Fi (တိုကျိုမြို့တော်)
https://www.wifi-tokyo.jp/ja/ (ဂျပန်ဘာသာ)
https://www.wifi-tokyo.jp/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

■ TOKYO FREE Wi-Fi (OpenRoaming) (တိုကျိုမြို့တော်)
https://wi-fi.metro.tokyo.lg.jp/ (ဂျပန်ဘာသာ)
https://wifi.metro.tokyo.lg.jp/en/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

(3) မည်သူမဆိုအသုံးပြုနိုင်သော Wi-Fi ဖြစ်သည့်အတွက် လုံခြုံရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

5-7 စာနှင့်အထုပ်များကို ပို့နိုင်ပါသလား။

အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် စာနှင့်အထုပ်များ ပေးပို့မှုအခြေအနေကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။
■ ပေးပို့မှုသတင်းအချက်အလက် (စာတိုက်ကြီး)
https://www.post.japanpost.jp/unkou.html (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

5-8 ကျောင်းများ မည်သည့်အချိန်မှ ပြန်စမလဲ။

(1) မူလတန်းကျောင်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းမှ ဖုန်းနှင့် မေးလ်စသည်တို့ဖြင့် အကြောင်းကြားမှု ရှိပါသည်။ ဖုန်းပျက်နေလျှင် အသုံးပြုနိုင်သောဖုန်းနံပါတ်ကို ကျောင်းသို့ ပြောပြပါ။

(2) မူလတန်းကျောင်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းအနီးရှိ ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) များတွင် သိရှိနိုင်ပါသည်။

(3) မူလတန်းကျောင်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းရှိသော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ မေးမြန်းပါ။

(4) အခြားကျောင်းများသည် ကျောင်းများသို့ တိုက်ရိုက်မေးမြန်းပါ။

5-9 ကျောင်းများ၏ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲများသည် အစီအစဉ်အတိုင်း ရှိပါသလား။

ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ကျောင်းများသည် ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲအချိန်ကို ပြောင်းလဲခြင်း၊ အခြားရက်များတွင် စာမေးပွဲစစ်ဆေးခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။ ကျောင်းသို့ မေးမြန်းပါ။

6 နေထိုင်မှုဘဝ

6-1 ခိုလှုံရာနေရာတွင် အဝတ်အစား ရယူနိုင်ပါသလား။

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးပြီးချင်းတွင် ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) တွင် အဝတ်အစားကို လက်ခံ၍ မရပါ။ အကျီလဲ ရန်အတွက် အဝတ်အစားကို ယူဆောင်၍ ခိုလှုံရာနေရာသို့ သွားပါ။

6-2 ရေချိုးစိမ်ကန်ဝင်ခြင်းကို မည်သည့်နေရာတွင် ဝင်နိုင်ပါသလဲ။

ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) တွင် ရေနွေးစိမ်ကန် မရှိခြင်းမျိုး များပါသည်။ ရေနွေးစိမ်ကန် အသိပေးချက်ကို ခိုလှုံရာနေရာ၏ ကြော်ငြာဘုတ်တွင် ကြည့်ပါ။

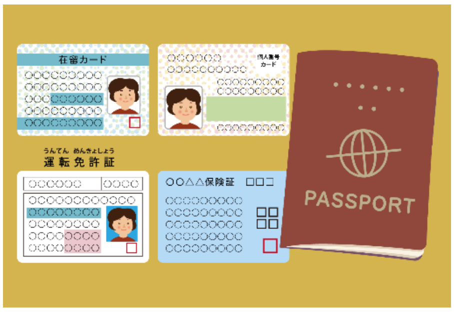
6-3 အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရှိပါသည်။ မည်သည့်နေရာသို့ ခေါ်သွားရပါမလဲ။ တိရစ္ဆာန်အစားအစာ ရှိပါသလား။

(1) အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) သို့ ခေါ်ဆောင် ၍ ရမရသည် ခိုလှုံရာနေရာကိုလိုက်၍ ကွဲပြားပါသည်။
ခိုလှုံရာနေရာတာဝန်ခံထံ မေးမြန်းပါ။
မိမိ၏တိရစ္ဆာန်သုံးအိမ် (လှောင်အိမ်) ရှိလျှင်၊ ခိုလှုံရာနေရာ သို့ ယူလာခဲ့ပါ။
တိရစ္ဆာန်ကို မည်သည့်နေရာတွင် မွေးထားမည်လဲကို ခိုလှုံရာနေရာစည်းမျဉ်းအတိုင်း လိုက်နာပါ။

(2) ခိုလှုံရာနေရာတွင် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်သုံး အစားအစာမရှိပါ။ မိမိဘာသာ ယူလာခဲ့ပါ။

6-4 ဘဏ်များ မည်သည့်အချိန်မှ စဖွင့်ပါသလဲ။ ငွေထုတ်၍ ရပါသလား။

(1) တီဗွီနှင့် ရေဒီယို၊ ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) ၏ ကြော်ငြာဘုတ်တွင် ဘဏ်ဖွင့်မည့်ရက်ကို အသိပေးပါသည်။ ပျမ်းမျှအားဖြင့် 3 ရက်မှ 1 ပတ်ကြာခန့်တွင် ငွေထုတ်၍ ရနိုင်လာပါမည်။



(2) ငွေထုတ်ရခက်ခဲလျှင် ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုသည့်အရာ (ပတ်စ်ပို့၊ နေထိုင်သူကတ်ပြား၊ ယာဉ်မောင်း လိုင်စင်၊ အာမခံကတ်၊ ဝန်ထမ်းကတ်၊ ကျောင်းသားကတ်၊ My Number ကတ် စသဖြင့်) နှင့် ဘဏ်စာအုပ်ကို ယူသွားပါ။

(3) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဘဏ် စာအုပ်၊ အကြွေးဝယ်ကတ်၊ တံဆိပ်တုံး မရှိသော်လည်း ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုသည့်အရာရှိလျှင် ငွေထုတ်၍ ရပါသည်။

6-5 အမှိုက်ကို မည်သည့်နေရာတွင် ပစ်ရပါမလဲ။

(1) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ရက်အတန်ကြာ အမှိုက်သိမ်းကားမလာသည်က များပါသည်။ အမှိုက်သိမ်းကားလာသည်အထိ မိမိအိမ်တွင် အမှိုက်ကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

(2) ဘယ်အချိန်မှစ၍ အမှိုက်သိမ်းမည်လဲကို အနီးနားရှိ ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) တွင် မေးမြန်းပါ။
အမှိုက်စို စသည့် ပုပ်သိုးလွယ်သော အမှိုက်များမှ စပစ်ပါ။
အလျင်စလို ပစ်ရန်မလိုသောအမှိုက်များ (မီးမလောင်နိုင်သောအမှိုက်၊ သယံဇာတအမှိုက်စသဖြင့်) ကို တတ်နိုင်သမျှ မိမိအိမ် တွင် ထိန်းသိမ်းထားပါ။
ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဖြစ်သောအမှိုက်များသည် သာမန်နေထိုင်မှုဘဝတွင် ထွက်လာသောအမှိုက်များနှင့်အတူ ပစ်၍ မရပါ။

(3) ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဖြစ်သောအမှိုက်များကို "ဘေးအန္တရာယ်အမှိုက်များ" ဟု ခေါ်ပါသည်။
ဘေးအန္တရာယ်အမှိုက်များသည် အခြား အမှိုက်များနှင့် ပစ်နည်းမတူဘဲ ယာယီထားသိုရာနေရာတွင် စုထားပါသည်။
ယာယီထားသိုရာနေရာသည် ပန်းခြံနှင့် မြေကွက်လပ်များ ဖြစ်သည်က များပါသည်။
ဘေးအန္တရာယ်အမှိုက်များ ပစ်နည်းနှင့် ပစ်ရန်နေရာကို နေထိုင်သော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးတွင် စစ်ဆေးပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု -ဘေးအန္တရာယ်အမှိုက်များ

7 အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး

7-1 လျှပ်စစ်၊ ရေပိုက်လိုင်း၊ ဂတ်စ်များကို မည်သည့်အချိန်တွင် အသုံးပြု၍ ရနိုင်ပါသလဲ။

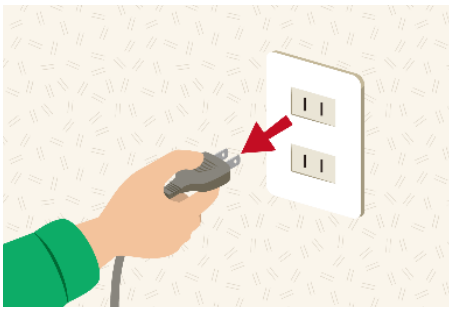
(1) တိုကျိုမြို့၏ လျှပ်စစ်၊ ရေပိုက်လိုင်း၊ ဂတ်စ် အခြေအနေကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

■ လျှပ်စစ် - မီးပျက်ခြင်းသတင်းအချက်အလက် (တိုကျိုလျှပ်စစ်စွမ်းအား)
https://teideninfo.tepco.co.jp/ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

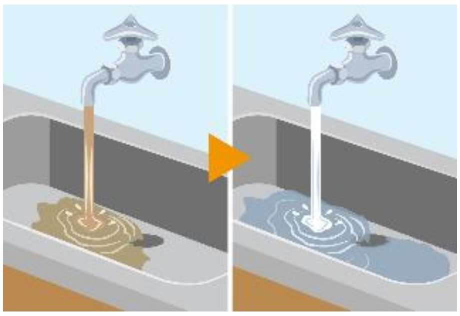
■ ရေပိုက်လိုင်း - ရေပြတ်ခြင်း၊ ရေနောက်ခြင်းသတင်းအချက်အလက် (တိုကျိုမြို့တော်ရေပေးရေးရုံး)
https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/menu_dakusui/
(ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

■ ဂတ်စ် - ပြန်လည်ကောင်းမွန်ခြင်း My Map (ဘာသာစကား 5 မျိုး) (တိုကျိုဂတ်စ်ကွန်ယက်)
https://fmap.tokyo-gas.co.jp/ (ဂျပန်ဘာသာ)
https://fmap.tokyo-gas.co.jp/en (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

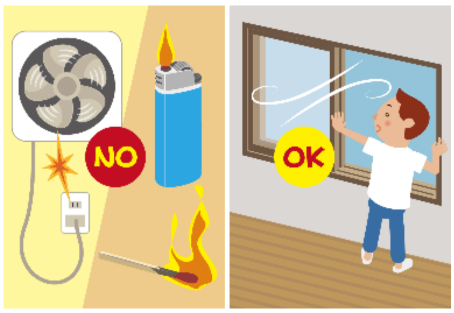
(2) မီးပျက်လျှင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ၏ ပလပ်ကို ဖြုတ်ရပါမည်။
ပလပ်တပ်ထားသည့်အတိုင်းထားလျှင် လျှပ်စစ်အသုံးပြု၍ ရသည့်အခါ မီးလောင်ခြင်းမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသည်။



(3) ရေပိုက်အသုံးပြု၍ ရသည့်အခါ ပထမတွင် ရေနောက်များ ထွက်လာနိုင်ပါသည်။
ရေအကြည်ထွက်လာသည်အထိ အတန်ကြာ ဖွင့်ထားပါ။

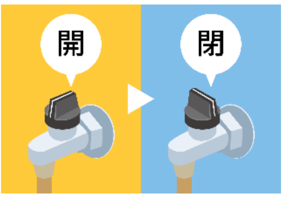


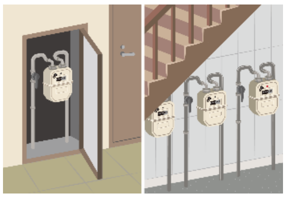
(4) ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဂတ်စ်ရပ်သွားလျှင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။
ဂတ်စ်အနံ့ရမရကို စစ်ရပါမည်။
ဂတ်စ်အနံ့ရလျှင် ဂတ်စ်ယိုစိမ့်မှုဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။
ပြတင်းပေါက်တံခါးဖွင့်၍ လေဝင်လေထွက်အောင် လုပ်ရ အောင်။
လျှပ်စစ်မှ မီးပွင့်နိုင်သည့်အတွက် လေစုပ်ပန်ကာကို မသုံးပါ။
မီးခြစ်နှင့်မီးခြစ်ဆံတို့မှ မီးကို လုံးဝ အသုံးမပြုပါနှင့်။
ချက်ချင်း ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

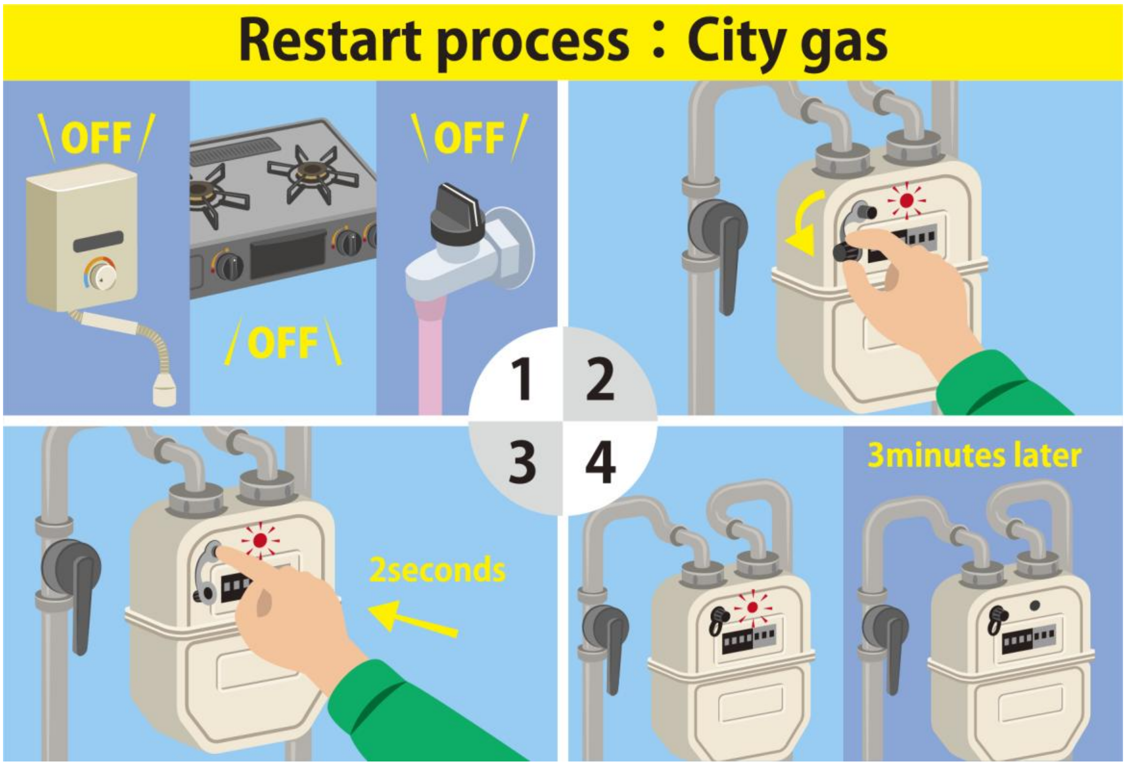


ဂက်စ်အနံ့မရလျှင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

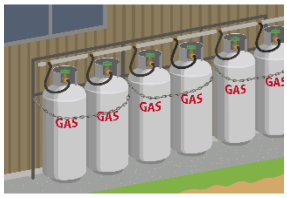
- မြို့တော်ဂက်စ်ဖြစ်လျှင် (အိမ်၏ပြင်ပနှင့်ကွန်ဒိုတွင် ဂက်စ်ပိုက်ခေါင်းမရှိလျှင်)
  - ① ဂက်စ်ကို ပိတ်၍ ဂက်စ်၏အဓိကအဆို့ကို ပိတ်ပါ။
  - ② ဂက်စ်မီတာ၏ ပြန်စရန်ခလုတ်၏အဖုံးကို ဖယ်ပါ။ (အဖုံးမရှိသော ဂက်စ်မီတာများလည်း ရှိပါသည်။)
    ဂက်စ်မီတာသည် အိမ်၏အပြင်နှင့် ကွန်ဒိုလျှောက်လမ်းရှိ အကန့် စသည်တို့ထဲတွင် ရှိပါသည်။
  - ③ ပြန်စရန်ခလုတ်ကို အတွင်းအထိ နှိပ်ပါ။
    2 စက္ကန့်ကြာလျှင် ခလုတ်မှ လက်ချောင်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖယ် ၍ အဖုံးကို မူလအတိုင်း ပြန်ထားပါ။
  - ④ 3 မိနစ်စောင့်ပါ။ အနီရောင်အချက်ပြမီး ပိတ်သွားလျှင် ဂက်စ်ကို အသုံးပြု၍ ရပါပြီ။ အဓိကအဆို့ကို ဖွင့်လိုက်ပါ။
  - ⑤ 3 မိနစ်စောင့်သော်လည်း အနီရောင်အချက်ပြမီး မပိတ်သွားလျှင် နောက်တခေါက် ①မှ ④အထိကို လုပ်ပါ။
    ထိုသို့လုပ်သော်လည်း အချက်ပြမီးမပိတ်သွားလျှင် ဂက်စ်ကုမ္ပဏီကို ဆက်သွယ်ပါ။





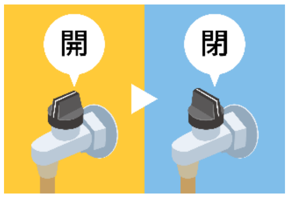


- ပရိုပိန်းဂတ်စ်ဖြစ်လျှင် (အိမ်၏ပြင်ပနှင့်ကွန်ဒိုတွင် ဂတ်စ်ပိုက်ခေါင်း ရှိလျှင်)
  အိမ်အပြင်သို့ထွက်၍ ဂတ်စ်ပိုက်ခေါင်း နေရာကို ကြည့်ပါ။
  ဂတ်စ်ပိုက်ခေါင်းသည် မူလနေရာမှ ရွှေ့နေခဲ့လျှင် ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီ၏ စစ် ဆေးမှု
  လိုအပ်ပါသည်။
  ဂတ်စ်အသုံးမပြုမီ ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီထံ ဆက်သွယ်ပါ။



ဂတ်စ်ပိုက်ခေါင်းသည် မရွှေ့ခဲ့လျှင် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

① ဂတ်စ်ကို ပိတ်၍ ဂတ်စ်၏ အဓိကအဆို့ကို ပိတ်ပါ။

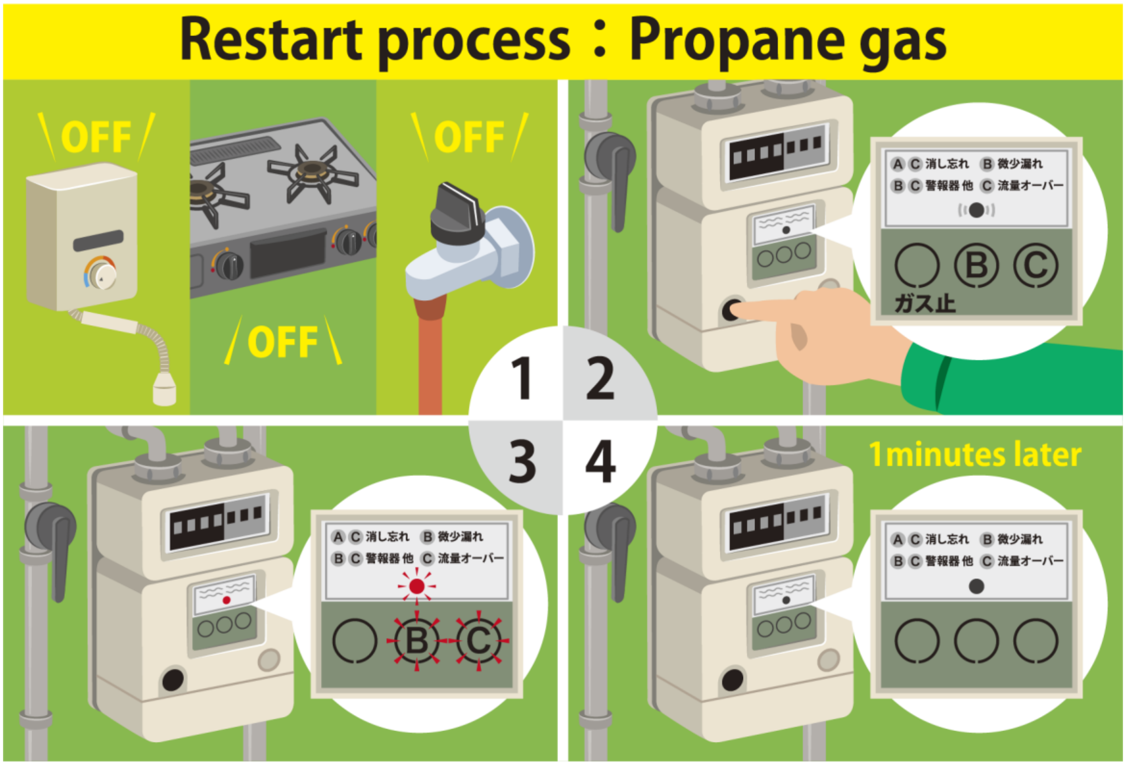


② ဂတ်စ်မီတာတွင်ရှိသော ဘယ်ဘက်ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
ဂတ်စ်မီတာသည် အိမ်၏အပြင်နှင့်
ကွန်ဒို၏လှေ့ျာက်လမ်းရှိအကန့်စသည်တို့ထဲတွင် ရှိပါသည်။

③ LCD စာလုံးများနှင့် အချက်ပြမီး ပိတ်သွားသည်အထိ 1 မိနစ် စောင့်ပါ။

④ LCD စာလုံးများနှင့် အချက်ပြမီး ပိတ်သွားလျှင် ဂတ်စ်ကို အသုံးပြု၍ ရပါပြီ။ အဓိကအဆို့ကို ဖွင့်လိုက်ပါ။

⑤ အချက်ပြပြီး မပိတ်သွားလျှင် ဂတ်စ်ကုမ္ပဏီသို့ ဆက်သွယ်ပါ။



7-2 ရထား၊ ဘတ်စ်၊ လေယာဉ်၊ သင်္ဘောသည် မည်သည့်အချိန်မှစ၍ စီးနိုင်ပါသလဲ။

(1) တိုကျိုမြို့၏လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး (ရထား၊ ဘတ်စ်၊ လေယာဉ်၊ သင်္ဘော) အခြေအနေကို အောက်ပါ စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

JR အရှေ့ဂျပန်	https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/ (ဂျပန်ဘာသာ) https://traininfo.jreast.co.jp/train_info/e/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
တိုကျိုမက်ထရို	https://www.tokyometro.jp/index.html#UnkouLinesList (ဂျပန်ဘာသာ) https://www.tokyometro.jp/lang_en/index.html (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
မြို့တော်မြေအောက်ရထား	https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/schedule/ (ဂျပန်ဘာသာ) https://www.kotsu.metro.tokyo.jp/eng/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
မြို့တော်အာရခဝလိုင်း	https://tobus.jp/tlsys/navi (ဂျပန်ဘာသာ) https://tobus.jp/tlsys/navi?LCD=e (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
တိုကိုဘတ်စ်	https://tobus.jp/blsys/navi (ဂျပန်ဘာသာ) https://tobus.jp/blsys/navi?LCD=e (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
ဟနဲဒလေဆိပ်	https://tokyo-haneda.com/flight/index.html (ဂျပန်ဘာသာ) https://tokyo-haneda.com/en/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
နာရီတာလေဆိပ်	https://www.narita-airport.jp/jp/flight/ (ဂျပန်ဘာသာ) https://www.narita-airport.jp/en/flight/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
တိုကိုင်းသင်္ဘော	https://www.tokaikisen.co.jp/?doing_wp_cron=1683853921.3657801151275634765625 (ဂျပန်ဘာသာ) https://www.tokaikisen.co.jp/en/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
အိုဂစဝရပင်လယ်သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး	http://www.ogasawarakaiun.co.jp/ (ဂျပန်ဘာသာ) http://www.ogasawarakaiun.co.jp/english/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

(2) အခြားလမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးသတင်းအချက်များကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

■ မီးရထားပြေးဆွဲမှုသတင်း (NHK)

https://www3.nhk.or.jp/news/traffic/ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

■ Japan Safe Travel Information (ဂျပန်အစိုးရခရီးသွားလာရေးရုံး)

https://www.japan.travel/en/japan-safe-travel-information/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသဖြင့်သာ)

7-3 ကားဖြင့်သွားလာချင်ပါသည်။ လမ်းများဖြတ်သန်းသွားလာ၍ ရပါသလား။

(1) ငလျင်ကြီးဖြစ်ပွားပြီးနောက် လမ်းများသည် အရေးပေါ်ကားများ (လူနာတင်ယာဉ်၊ မီးသတ်ကား၊ မီးသတ် ကား) နှင့် လိုအပ်သောပစ္စည်းများသယ်ယူသောကားများမှလွဲ၍ သွားလာ၍ မရသည်မျိုး များပါသည်။ ပုံမှန် ကားများဖြတ်သန်း၍ရသည်အထိ အသုံးမပြုပါနှင့်။

(2) တိုကျိုတွင် ငလျင်ကြီး (ပြင်းအား 6 အပျော့(*shindo 6 jaku*) အထက်) ဖြစ်ပွားပြီးနောက် အဝိုင်းလမ်းမကြီး အမှတ်စဉ် 7 (*kannana-dori*) အပြင်မှ အတွင်းသို့ ကားများ ဝင်၍ မရတော့ပါ။ လမ်းမကြီးများ ဖြတ်သန်း သွားလာ၍ မရတော့ပါ။

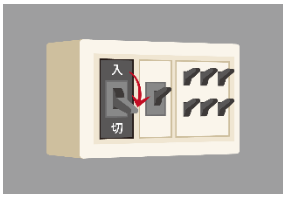
(3) လမ်းမကြီး၏သတင်းအချက်အလက်များကို တီဗွီနှင့်ရေဒီယိုမှ ထုတ်လွှင့်နေပါသည်။ အင်တာနက်မှလည်း ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

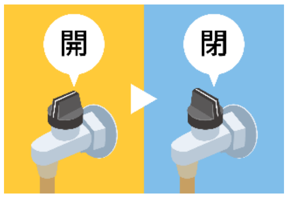
■ တိုကျိုလမ်းမဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်စင်တာ
https://www.jartic.or.jp/ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

8 နေထိုင်မှု

8-1 အိမ်မှ ထွက်ခွာ၍ သူငယ်ချင်းအိမ်သို့ သွားပါမည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

(1) အချိန်အကြာကြီး အိမ်မှထွက်ခွာလျှင် အောက် ပါ တို့ကို လုပ်ဆောင်ပါ။
- လျှပ်စစ်ဘရိတ်ကာချပါ။
- ဂတ်စ်အဓိကအဆို့ကိုပိတ်ပါ။





(2) သင့်ကိုရှာဖွေနေသူထံမှ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးသို့ စုံစမ်းမေးမြန်းမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ အတန်ကြာ အိမ်မှထွက်ခွာပြီးနေလျှင် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးသို့ အသိပေးထားရအောင်။ အချိန်အကြာကြီး နေထိုင်နေခဲ့သောအိမ်မှ ထွက်ခွာသည့်အခါနှင့် တနေရာရာသို့ အိမ်ပြောင်းသည့်အခါ နေထိုင်နေခဲ့သော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးနှင့် အိမ်ပြောင်းပြီးနောက်ရှိ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ရုံးတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအဆင့်ဆင့်ကို လုပ်ပါ။

(3) အိမ်မှ ထွက်ခွာလျှင် တခါတရံနေထိုင်နေခဲ့သောဒေသသို့ ပြန်၍ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးမှ အကြောင်းကြားမှုများကို ကြည့်ပါ။ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးမှ အကြောင်းကြားမှုသည် အိမ်၏ စာ တိုက်ပုံးတွင် စစ်ဆေးပါ။ ထို့ပြင် အနီးအနားရှိ ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) ၏ကြော်ငြာဘုတ်ကို ကြည့်ခြင်း၊ ခိုလှုံရာနေရာတာဝန်ခံထံ မေးမြန်းခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါ။

8-2 ငလျင်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် အိမ်တွင် အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်းစာရွက်များ ကပ်ထားပါသည်။ ဒါက ဘာပါလဲ။

(1) "အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ချက် (*oukyuu kikendo hantei*)" ဟုခေါ် ပြီး အိမ်၏အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင် မှု အဆင့်ကို ပြောပြသောအရာဖြစ်ပါသည်။
ကြီးမားသောငလျင်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် တိုကျိုမြို့တော်မှ မှတ်ပုံတင်ထားသောသူများမှ သင်၏အိမ်သည် မည်မျှ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်ကို ကြည့်ရန်လာ၍ ရလဒ်ကို စာရွက် 3 မျိုး (အနီ၊ အဝါ၊ အစိမ်း) ဖြင့် ကပ်ပါမည်။
စာရွက်ကပ်ထားလျှင် ထိုအကြောင်းအရာအတိုင်း လိုက်နာပါ။
အနီရောင် - အန္တရာယ်ရှိသည့်အတွက် မဝင်ပါနှင့်။
အဝါရောင် - အိမ်သို့ဝင်ရောက်သည့်အခါ သေချာ ဂရုစိုက်ပါ။
အစိမ်းရောင် - ဤအိမ်၏ထိခိုက်မှုသည် နည်းပါးပါသည်။ အိမ်သို့ ဝင်၍ ရပါသည်။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့် ဆုံးဖြတ်ချက်

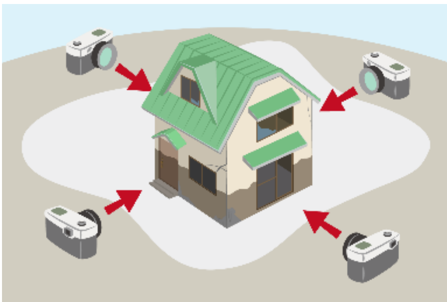
(2) စာရွက်မကပ်မီအထိ အိမ်သည် အန္တရာယ်ကင်းမကင်း မသိပါ။ စာရွက်ကပ်ပြီးသည်အထိ တတ်နိုင်သမျှ အိမ်သို့မဝင်ပါနှင့်။

(3) အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ချက်သည် အဆောက်အဦသည် နောက်ပိုင်းတွင် အသုံးပြု၍ ရမရကို ဖော်ပြသည့် အရာမဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာ (*risai shoumeisho*) အတွက်ဖြစ်သည့် ထိခိုက်မှုစစ်ဆေး ခြင်းနှင့်လည်း မဆိုင်ပါ။
အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ချက် ရလဒ်နှင့်မဆိုင်ဘဲ အိမ်သည် ပျက်စီးနေလျှင် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက် နှင့် မြို့နယ်ရုံးမှ ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာကို ရယူ၍ အိမ်ကို ပြုပြင်ရန် အစီအစဉ်ဆွဲပါ။
အသေးစိတ်ကို ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ရုံးသို့ မေးမြန်းပါ။
ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာအကြောင်း 9-2 တွင်ကြည့်ပါ။

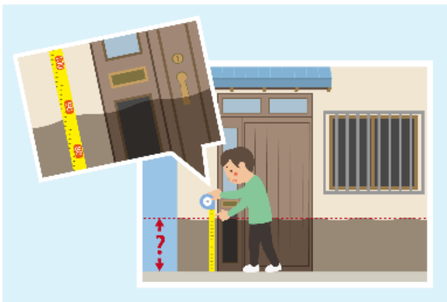
8-3 အိမ်သည်ပျက်စီးခြင်း၊ ရေဝင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

(1) အိမ်ကိုသိမ်းဆည်းခြင်း ပြုပြင်ခြင်းမပြုလုပ်မီ အိမ်၏မည်သည့်နေရာသည် မည်မျှ ပျက်စီးနေသည်၊ ရေများ မည်သည့်နေရာအထိ ဝင်လာသည်ကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာ (*risai shoumeisho*) နှင့် အာမခံကြေးကို လက်ခံသည့်အခါ အသုံးဝင်ပါမည်။
ဓာတ်ပုံကို အိမ်၏အပြင်နှင့် အတွင်းကို ရိုက်ပါ။
အိမ်တစ်ခုလုံးနှင့် ပျက်စီးသွားသောနေရာ၊ ရေဝင်လာသည့်ဓာတ်ပုံကို ရိုက်ပါမည်။

အိမ်အပြင်ဓာတ်ပုံ
- အိမ်တခုလုံးကို 4 မျက်နှာမှ ရိုက်ပါမည်။
- အိမ်ထဲရေဝင်သည့်အခါ ရေအမြင့်နားလည်သည့် ဓာတ်ပုံကို ရိုက်ပါ။



<ဥပမာ>
① မြေမျက်နှာပြင်မှ ရေဝင်သည့်နေရာအထိ ပေတံ (ပေ ဘူး) ဖြင့် တိုင်းတာခြင်း။
② ပေတံ (ပေဘူး)ဖြင့် ရေဝင်သည့်အမြင့်ကို ရိုက်ထားသောဓာတ်ပုံနှင့် အဝေးမှရိုက်သောဓာတ်ပုံ နှစ်ခုလုံး ရိုက်ခြင်း။ လူလည်းအတူရိုက်လျှင် ရေဝင်သည့်အမြင့်ကို နားလည်ရလွယ်ကူစေပါသည်။



အိမ်အတွင်းဓာတ်ပုံ

① ပျက်စီးသွားသောနေရာများ အပါအဝင် အခန်း တစ်ခု လုံးကို ရိုက်ခြင်း။

② ပျက်စီးသွားသောနေရာသီးသန့်ဓာတ်ပုံရိုက်ခြင်း။

(2) ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်၍ ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာကို ရယူပါမည်။ ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာသည် နိုင်ငံနှင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်မှ ထောက်ပံ့မှုများကို ရယူသည့်အခါ လိုအပ်ပါသည်။
ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာအကြောင်း 9-2 တွင် ကြည့်ပါ။

(3) အိမ်တစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွားလျှင် အိမ်ဆောင်ရန်အတွက် ငွေကို ချေးငှားနိုင်ပါသည်။ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ရုံးထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

(4) အိမ်ပြင်သည့်အခါ ဆောက်လုပ်ရေးမလုပ်မီ မည်သည့်ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်မည်၊ ကုန်ကျစရိတ်မည်မျှဖြင့် ဆောက်လုပ်မည်ကို ရေးထားသောစာချုပ်ကို စစ်ဆေးပါ။ အလျင်စလို ပြုပြင်ရန်ပြုလုပ်ရင်း အလိမ်မခံရ အောင် ဂရုပြုပါ။

(5) မည်သူ့ထံ အပ်နှံရင် ကောင်းမည်ကို မသိသည့်အခါ၊ စိတ်ပူသည့်အခါ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထဲ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

8-4 အိမ်ကိုပြင်မည်လုပ်သည့်အခါ ငွေအများကြီးပေးချေရန် အပြောခံရပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

(1) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် အိမ်ဆောက်လုပ်ရေးနှင့်ပြုပြင်ရေးများကြောင့် ငွေကြေး အခက်အခဲများ ဖြစ်ပွားသည်မျိုး ရှိပါသည်။
(ဥပမာ - အမိုးကို အခမဲ့ စစ်ဆေးပေးပြီးနောက် မိုးယိုခြင်းကို ပြုပြင်မည်ဟုဆိုကာ ဈေးကြီးသောစာချုပ်ကို ချုပ်ဆိုခဲ့ရခြင်း။)

အိမ်ဆောက်လုပ်ခြင်းနှင့်ပြုပြင်ခြင်းကို လုပ်သည့်သူလာသော်လည်း ချက်ချင်း မဆုံးဖြတ်ပါနှင့်။
အဆင်မပြေဖြစ်နေလျှင် ရဲစခန်းနှင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး၊ အိမ်နီးနားချင်းများနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

(2) စာချုပ်ချုပ်ပြီးနောက်လည်း ငွေပြန်ရနိုင်သည်များ ရှိပါသည်။ အောက်ပါ ဖုန်းနံပါတ်များထံ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။
■ တိုကျိုမြို့တော်စားသုံးသူရေးရာစင်တာ
ဖုန်းနံပါတ် - 03-3235-1155 (ဘာသာစကား 5 မျိုး)
ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် ငွေမကုန်ကျပါ။ ဖုန်းပြောခကို မိမိဘာသာ ပေးချေရပါမည်။
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/sodan/sodan_foreign.html (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

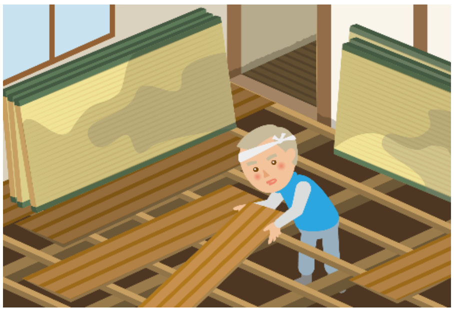
8-5 "အပြာရောင်အခင်း" ဆိုတာ ဘာလဲ။ မည်သည့်နေရာတွင် ရယူနိုင်ပါသလဲ။

(1) "အပြာရောင်အခင်း" ဆိုသည်မှာ ပိုလီသင်းစသည့် ကော်စေ့ မှ ပြုလုပ်ထားသော အခင်း ဖြစ်ပါသည်။
ခေါင်မိုးပျက်စီးသွားသည့်အခါ ပျက်စီးသွားသောနေရာကို အပြာရောင်အခင်းဖြင့် အုပ်လိုက်လျှင် မိုးယိုခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

(2) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများတွင် အပြာရောင်အခင်းကို ဝေပေး ပါသည်။
ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးတွင် မေးမြန်းပါ။

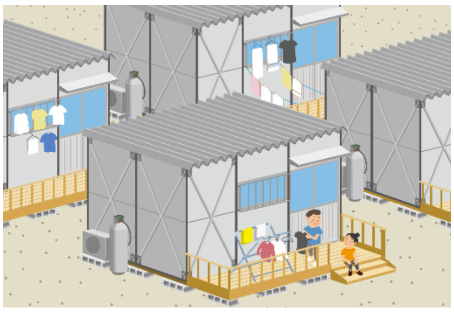
(3) အပြာရောင်အခင်းကို မိမိဘာသာအုပ်ရန် ခက်ခဲလျှင် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်ပရဟိတစင်တာထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
ကျွမ်းကျင်သူဟုဆိုကာ စျေးအများကြီးတောင်းသူများလည်း ရှိပါသည်။ သတိထားပါ။

8-6 ကြမ်းပြင်အပေါ်အထိရေတွေရောက်လာခဲ့ပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။



ထိုအတိုင်းထားလျှင် မှိုစွဲသွားပါမည်။
ကြမ်းနှင့်ဖျာကို ခွာပြီး ကြမ်း ပြင်အောက်ကို အခြောက်ခံပါမည်။
အထူးနည်းပညာလိုအပ်သည့်အတွက် ကျွမ်းကျင်သူထံ အပ်နှံပါ။
ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုး၊ ဘေးအန္တရာယ်ပရဟိတစင်တာ သို့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။
ကျွမ်းကျင်သူဟုဆိုကာ စျေးအများကြီးတောင်းသူများလည်း ရှိပါ သည်။ သတိထားပါ။

8-7 အိမ်ပျက်စီးသွားသည့်အတွက် နေထိုင်၍မရပါ။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။



(1) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများမှ အတန်ကြာ နေထိုင်ရန်အိမ် အဖြစ် "ယာယီအိမ်ယာ" ကို ပြုလုပ်တာများပါသည်။
ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*)နှင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ် ရုံးထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ယာယီအိမ်ယာ

(2) ယာယီအိမ်ယာအပြင် ဆွေမျိုးနှင့်အသိအိမ်၊ အငှားအိမ်စသည့် မည်သည့်နေရာတွင် နေထိုင်လျှင် ကောင်း မည်ကို စဉ်းစားပါ။
အသေးစိတ်ကို အောက်ပါ စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။ (ဘာသာစကား 4 မျိုး)
■ တိုကျိုယာယီအိမ်ယာ (တိုကျိုမြို့တော်အိမ်ယာစီမံရေးဌာနချုပ်)
https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/about/leaflet_tokyokari.html
(ဂျပန်ဘာသာ)
https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/about/pdf/leaflet_tokyokari_A4_en_01.pdf
(အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

8-8 အိမ်ပျက်စီးသွားပါသည်။ နေထိုင်ရန်လိုအပ်သောငွေကို လက်ခံရယူနိုင်ပါသလား။

(1) ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်၍ "ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာ (*risai shoumeisho*)" ကို ရယူပါ။
ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာသည် နိုင်ငံနှင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်မှ ထောက်ပံ့မှုများကို ရယူသည့်အခါ လိုအပ်ပါသည်။
ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာအကြောင်း 9-2 တွင် ကြည့်ပါ။

(2) အိမ်ပျက်စီး၍ ဒုက္ခရောက်နေသူများအတွက် အောက်ပါထောက်ပံ့မှုများ ရှိပါသည်။
- ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှုပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးထောက်ပံ့ငွေ - နေထိုင်မှုဘဝတွင်လိုအပ်သောငွေ ကို ထောက်ပံ့ခြင်း
  ☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှုပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးထောက်ပံ့ငွေ
- ထိခိုက်မှုထောက်ပံ့ရေးရန်ပုံငွေ - နေထိုင်မှုဘဝတွင်လိုအပ်သောငွေကို ချေးပေးခြင်း
  ☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ထိခိုက်မှုထောက်ပံ့ရေးရန်ပုံငွေ
- ဘေးအန္တရာယ်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအိမ်ယာချေးငွေ - အိမ်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ရန်အတွက် လိုအပ် သောငွေကို ချေးပေးခြင်း
  ☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ဘေးအန္တရာယ်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအိမ်ယာချေးငွေ
  အသေးစိတ်ကို "ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ အသုံးပြုနိုင်သောငွေကြေးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များ" တွင် ကြည့်ပါ။
  ☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ အသုံးပြုနိုင်သောငွေကြေးဆိုင်ရာ အထောက် အပံ့များ

(3) မည်ကဲ့သို့သောကိစ္စများတွင် ငွေချေးပေးမည်ဆိုသည်မှာ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးအလိုက် ကွဲပြား ပါသည်။
ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

(4) ငလျင်ကြောင့် အိမ်ပျက်စီးသွားခဲ့သည့်အခါရှိ အာမခံတွင် ဝင်ထားလျှင် ငွေ ရရှိနိုင်ပါသည်။
အာမခံကုမ္ပဏီထံ စစ်ဆေး၍ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။

8-9 ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အိမ်ပျက်စီးသွားသော်လည်း အိမ်ယာချေးငွေ ကျန်ရှိနေပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

အိမ်ယာချေးငွေကို ပြန်ဆပ်နေချိန်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အိမ်ပျက်စီးသွားခဲ့လျှင် အကြွေးကို လျှော့ပေါ့ပေး သော စနစ်ရှိပါသည်။ ဘဏ်နှင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

8-10 ဤဒေသသည် မည်သို့ဆောင်ရွက်၍ နဂိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်ပါမည်လဲ။

နေထိုင်သူအချင်းချင်းမှ အတူတူ စကားပြောဆိုဆွေးနွေး၍ မည်ကဲ့သို့သောဒေသအဖြစ် ပြုလုပ်မည်ကို ဆုံးဖြတ်ပါ မည်။
ထို့နောက် အဆောက်အဦများကို ဆောက်လုပ်သွားပါမည်။
ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးမှ သူများလည်း အတူတူ စကားပြောဆိုဆွေးနွေးသည်မျိုးလည်း ရှိပါသည်။
စကားပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းသည် နှစ်အတန်ကြာမြင့်သည်မျိုးလည်း ရှိပါသည်။
နေထိုင်သူများ၏အတွေးများသည် အလျင်အမြန် စုစည်းမိလျှင် အလျင်အမြန် အဆောက်အဦကို ဆောက်လုပ် နိုင်ပါသည်။
စကားပြောဆိုဆွေးနွေးရာတွင် ပူးပေါင်းပါဝင်ပါ။

9 လုပ်ထုံးလုပ်နည်း၊ ထောက်ခံစာ

9-1 အိမ်ပျက်စီးသွားပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

"ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာ (*risai shoumeisho*)" ကို ရယူပါ။
ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာသည် နိုင်ငံနှင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်မှ ထောက်ပံ့မှုများကို ရယူသည့်အခါ လိုအပ်ပါသည်။
ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာ ရယူနည်းကို ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးတွင် မေးမြန်းပါ။
ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာအကြောင်း 9-2 တွင် ကြည့်ပါ။

9-2 "ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာ (risai shoumeisho)" ဆိုတာ ဘာပါလဲ။ ဘယ်နေရာမှ ရယူနိုင်ပါသလဲ။

"ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာ (*risai shoumeisho*)" ဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အိမ်သည် မည်မျှပျက်စီးသွားသည်ကို ဖော်ပြသော စာရွက်ဖြစ်ပါသည်။
နိုင်ငံနှင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်မှ ထောက်ပံ့မှုများကို ရယူသည့်အခါ အသုံးပြုပါသည်။
ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးတွင် ရယူနိုင်ပါသည်။
မီးလောင်သည့်အခါ မီးသတ်ဌာနတွင်ရယူရသည်မျိုးလည်း ရှိပါ သည်။

ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်၏ စစ်ဆေးသူမှ ပျက်စီးသွားသော အိမ်၏အခြေအနေကို စစ်ဆေးပြီးမှ ပြုလုပ်ပေးသည့်အတွက် လက်ခံရရှိသည်အထိ အချိန်ကြာပါသည်။

ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာလိုအပ်သောထောက်ပံ့မှုဥပမာ

- ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှုပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးထောက်ပံ့ငွေ - ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အိမ်ပျက်စီး သွားသူများ ရယူနိုင်သောငွေ
  ☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှုပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးထောက်ပံ့ငွေ
- ကယ်ဆယ်ရေးအလှူငွေ - ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရသူများမှ ရယူနိုင်သောငွေ
  ☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ကယ်ဆယ်ရေးအလှူငွေ
- အခွန်နှင့်အာမခံကြေးပေးချေခြင်းကို စောင့်ဆိုင်းခြင်းနှင့် လျှော့ပေးခြင်း (ပေးချေခြင်းကို နောက်သို့ ရွှေ့ဆိုင်းခြင်း၊ လျှော့ချခြင်းကို လုပ်ပေးခြင်း)
- ယာယီအိမ်ယာ (*kasetsu juutaku*) - ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် မိမိအိမ် ပျက်စီးသွားသူများ အခမဲ့ နေထိုင် နိုင်သောအိမ်
  ☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ယာယီအိမ်ယာ

ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာကို ရယူရန် လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းနှင့် ထုတ်ပေးသောကာလများသည် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးအလိုက် ကွဲပြားပါသည်။ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ မေးမြန်းပါ။

9-3 ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ကားပျက်စီးသွားပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

(1) ရေထဲမြုပ်သွားသောကားများသည် ဓာတ်လိုက်နိုင်သောအန္တရာယ်ရှိသည့်အတွက် စက်မနှိုးပါနှင့်။

(2) ကားအာမခံဝင်ထားလျှင် အာမခံကုမ္ပဏီထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

(3) ပျက်စီးသွားသောကားကို စွန့်ပစ်သည့်အခါနှင့် မြေပြိုမှုနှင့်ရေကြီးမှု၊ ဆူနာမီ (*tsunami*) များကြောင့် ကား မျောပါသွားသည့်အခါ အနီးအနားရှိ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဌာနများတွင် ကားပစ်ခြင်း (ကားကို စွန့်ပစ်ခြင်း) အတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လုပ်ရပါမည်။
ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ကားပစ်ခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ ပေးချေခဲ့သော ကားအခွန်များ ပြန်လည်ရရှိခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။
အသေးစိတ်ကို ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ မေးမြန်းပါ။

9-4 ပတ်စ်ပို့ ပျောက်သွားပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

မိမိနိုင်ငံ၏သံရုံးတွင် ပတ်စ်ပို့ပြန်လည်ထုတ်ပေးရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။
လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို သံရုံးတွင် မေးမြန်းပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်ရှိသော နိုင်ငံခြားသံရုံးများနှင့် ကောင်စစ်ဝန်ရုံးများ၏အချက်အလက်များကို အောက်ပါ စာမျက်နှာ တွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ဂျပန်နိုင်ငံရှိနိုင်ငံခြားအစိုးရရုံးစာရင်း (နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန)
https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html (ဂျပန်ဘာသာ)
https://www.mofa.go.jp/about/emb_cons/protocol/index.html (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

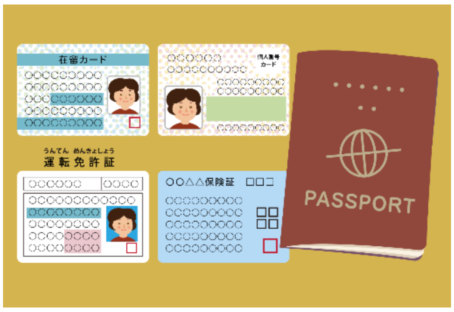
9-5 နေထိုင်ခွင့်ကာလ ကုန်သွားပါပြီ။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

(1) တိုကျိုလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနေထိုင်ခွင့်စီမံဌာနတွင် နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်းတိုးရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။
လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို တိုကျိုလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနေထိုင်ခွင့်စီမံဌာနတွင် မေးမြန်းပါ။
■ နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်ခွင့်အထွေထွေသတင်းအချက်အလက်စင်တာ (နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ဆွေးနွေး ပေးသောစုံစမ်းရန်ကောင်တာ)
ဖုန်းနံပါတ် - 0570-013904

(2) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဗီဇာ (နေထိုင်ခွင့်) လုပ်ထုံးလုပ်နည်း မလုပ်နိုင်ခဲ့သူသည် ကာလ ကျော် လွန်ပြီးနောက်ဖြစ်စေ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းလုပ်နိုင်သည်က များပါသည်။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြည့်ပါ။
နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်ခွင့်ထောက်ပံ့ရေးစင်တာ (FRESC/ဖရက်စ်ခ်) တွင်လည်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။
အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်ဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် ရက်ချိန်းရယူပါ။

■ နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်ခွင့်ထောက်ပံ့ရေးစင်တာ (FRESC/ဖရက်စ်ခ်) (လူဝင်မှုနေထိုင်ခွင့်စီမံဌာန)
https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.1.html
(ဂျပန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
ဖုန်းနံပါတ် - 03-5363-3025 (ဘွတ်ကင်သီးသန့်သုံး)

9-6 နေထိုင်သူကတ်ပြား ပျောက်သွားပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။



တိုကျိုလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနေထိုင်ခွင့်စီမံဌာနတွင် နေထိုင်သူ ကတ်ပြား နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်လည်ထုတ်ပေးရန် လုပ်ထုံး လုပ်နည်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။
ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုသည့်အရာ (ပတ်စ်ပို့၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ အာမခံကတ်၊ ဝန်ထမ်းကတ်၊ ကျောင်းသားကတ်၊ My Number ကတ် စသဖြင့်)ကို ယူသွားပါ။

9-7 ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် ပျောက်သွားပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

(1) ရဲစခန်းတွင် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ပျောက်သွားသည့်အခါ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။
ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုသည့်အရာ (ပတ်စ်ပို့၊ နေထိုင်သူကတ်ပြား၊ အာမခံကတ်၊ ဝန်ထမ်းကတ်၊ ကျောင်းသား ကတ်၊ My Number ကတ် စသဖြင့်)ကို ယူသွားပါ။

ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် ပြန်လည်ထုတ်ပေးရန်မှာ ရဲစခန်း သို့မဟုတ် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်စင်တာတွင် လုပ်ဆောင်ပါမည်။
တိုကျိုမြို့တော် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်စင်တာအကြောင်း အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ပြန်လည်ထုတ်ပေးရေး (ရဲဌာနချုပ်)
https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/menkyo/koshin/saikofu01.html
(ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

(2) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် သက်တမ်းတိုးရန်ကာလ နောက်ဆုတ် ပေးခြင်း၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတွက် ဝန်ဆောင်ခများ မလိုအပ်တော့ခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် ယာဉ်မောင်း လိုင်စင်နှင့်ပတ်သက်သော အထူးစုံစမ်းရန်ကောင်တာကို ထားရှိခြင်းမျိုး ရှိပါသည်။ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ရုံး သို့မဟုတ် ရဲစခန်းတွင် စစ်ဆေးပါ။

9-8 ထိခိုက်နစ်နာခဲ့ပါသည်။ ငွေလက်ခံရယူနိုင်ပါသလား။

နေထိုင်သူမှတ်ပုံတင်ထားသူသည် ကယ်ဆယ်ရေးအလှူငွေနှင့် ဘေးအန္တရာယ်စာနာထောက်ပံ့ငွေကို ရယူ နိုင်ပါသည်။
ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုသည့်အရာ (ပတ်စ်ပို့၊ နေထိုင်သူကတ်ပြား၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ အာမခံကတ်၊ ဝန်ထမ်းကတ်၊ ကျောင်းသားကတ်၊ My Number ကတ်စသဖြင့်)ကို ယူဆောင်၍ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး တွင် လုပ်ထုံး လုပ်နည်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ကယ်ဆယ်ရေးအလှူငွေ၊ ဘေးအန္တရာယ်စာနာထောက်ပံ့ငွေ

9-9 ယာယီအားဖြင့် ငွေချေးငှားနိုင်ပါသလား။

(1) နေထိုင်သူမှတ်ပုံတင်ထားသူသည် နေထိုင်မှုဘဝတွင်လိုအပ်သောငွေကို ချေးယူနိုင်ပါသည်။
ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ကိုလိုက်၍ စနစ်ကွဲပြားသည့်အတွက် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ရုံးထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုသည့်အရာ (ပတ်စ်ပို့၊ နေထိုင်သူကတ်ပြား၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ အာမခံကတ်၊ ဝန်ထမ်းကတ်၊ ကျောင်းသားကတ်၊ My Number ကတ်စသဖြင့်)ကို ယူဆောင်၍ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ရုံး၏ လူမှုဖူလုံရေးဌာန သို့မဟုတ် လူမှုဘဝဖူလုံရေးအသင်းတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။

တိုကျိုမြို့ရှိ လူမှုဘဝဖူလုံရေးအသင်းတည်နေရာကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ မြို့အတွင်းကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်လူမှုဘဝဖူလုံရေးအသင်း စာရင်း (တိုကျိုမြို့တော် လူမှုဘဝဖူလုံရေးအသင်း)
https://www.tcsw.tvac.or.jp/shikuchoson/shakyo.html (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

(2) ဘေးအန္တရာယ်ပြန်လည် ထူထောင်ရေးအိမ်ယာချေးငွေနှင့် ထိခိုက်မှုထောက်ပံ့ရေးရန်ပုံငွေစသဖြင့် အိမ် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ငှားခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ခြင်းတို့ လုပ်သည့်အခါတွင် ထိုငွေများ၏ တစိတ်တဒေသကို ချေးယူနိုင် သောစနစ်ရှိပါသည်။
ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးကိုလိုက်၍ စနစ်ကွဲပြားသည့်အတွက် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုသည့်အရာ (ပတ်စ်ပို့၊ နေထိုင်သူကတ်ပြား၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ အာမခံကတ်၊ ဝန်ထမ်းကတ်၊ ကျောင်းသားကတ်၊ My Number ကတ်စသဖြင့်)ကို ယူဆောင်၍ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့် မြို့နယ်ရုံးတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ဘေးအန္တရာယ်ပြန်လည် ထူထောင်ရေးအိမ်ယာချေးငွေ၊ ထိခိုက်မှုထောက်ပံ့ရေး ရန်ပုံငွေ

9-10 အခွန်နှင့်အာမခံကြေးများကို ပေးချေရန် ငွေမလုံလောက်ပါ။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

အောက်ပါငွေများသည် ငွေပမာဏ သက်သာခြင်း၊ ပေးချေရန်မလိုအပ်သည်များ ရှိပါသည်။
ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးကိုလိုက်၍ စနစ်ကွဲပြားသည့်အတွက် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ပါ။

- အခွန် - နေထိုင်သူအခွန် စသဖြင့်
- အာမခံကြေး - ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးအာမခံကြေး၊ အမျိုးသားပင်စင်အာမခံကြေး၊ နှောင်းပိုင်းအသက်ကြီးသူ အာမခံကြေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအာမခံကြေး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးအသုံးပြုခ
- ကလေးစောင့်ရှောက်ခ - ကလေးထိန်းကျောင်း၊ မူကြို

9-11 အိမ်ပြောင်းခဲ့ပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

အိမ်ပြောင်းခဲ့သောနေရာရှိ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးတွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လုပ်ဆောင်ပါ။
လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်းများကို ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးတွင် မေးမြန်းပါ။

9-12 မိသားစု သေဆုံးသွားပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

(1) ရောဂါကြောင့်မှလွဲ၍သေဆုံးသည့်အခါ ရဲစခန်းသို့ အကြောင်းကြားပါ။ ရဲစခန်းဖုန်းနံပါသည် 110 ဖြစ်ပါသည်။
ရဲစခန်းမှ လာကြည့်သည်အထိ ထိုအတိုင်းထားပါ။
လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ရဲစခန်းမှ ပုဂ္ဂိုလ်ထံ မေးမြန်းပါ။
ဂျပန်စကားနားလည်သူနှင့်အတူ ပြောဆိုမှုကို နားထောင်ပါ။ ဂျပန်စကားနားလည်သူ မရှိလျှင် ကျေးရွာ၊
ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ မေးမြန်းပါ။

(2) ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးသို့ သေဆုံးမှုမှတ်ပုံတင်စာကို တင်ပါ။
သေဆုံးမှုမှတ်ပုံတင်စာကို တင်ရန် ရဲစခန်းမှ ရရှိသော အလောင်းစစ်ဆေးပြီးလက်မှတ် သို့မဟုတ် ဆေးရုံးမှ ရရှိသော
သေဆုံးမှုအတည်ပြုစာ (သို့မဟုတ် အလောင်းစစ်ဆေးပြီးလက်မှတ်) လိုအပ်ပါသည်။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - အလောင်းစစ်ဆေးပြီးလက်မှတ်၊ သေဆုံးမှုအတည်ပြုစာ

(3) မီးသင်္ဂြိုလ်ခြင်းကို အသုဘစီစဉ်မှုကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် သင်၏ဘာသာရေးနေရာများထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
အလောင်းကိုမီးသင်္ဂြိုလ်သည့်အခါ မီးသင်္ဂြိုလ်ခွင့်လက်မှတ် လိုအပ်ပါသည်။
မီးသင်္ဂြိုလ်ခွင့်လက်မှတ်ကို ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးတွင် သေဆုံးမှုမှတ်ပုံတင်စာ တင်ပြသည့်အခါ
ရယူနိုင်ပါသည်။
အလောင်းနှင့်မီးသင်္ဂြိုလ်ပြီးနောက်အရိုးကို မြှုပ်နှံသည့်အခါ မြေမြှုပ်သင်္ဂြိုလ်ခွင့်ပြုစာ လိုအပ်ပါသည်။
မီးသင်္ဂြိုလ်လျှင် မီးသင်္ဂြိုလ်ရန်နေရာတွင် မြေမြှုပ်သင်္ဂြိုလ်ခွင့်ပြုစာကို ရယူနိုင်ပါသည်။
မီးသင်္ဂြိုလ်ခြင်းမှလွဲ၍အခြားသောအခါများအတွက် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - မီးသင်္ဂြိုလ်ခွင့်လက်မှတ်၊ မြေမြှုပ်သင်္ဂြိုလ်ခွင့်ပြုစာ

(4) မိမိ၏မိသားစုသေဆုံးသွားသည့်အခါ ဘေးအန္တရာယ်နစ်နာကြေးကို ရယူနိုင်ပါသည်။ နေထိုင်နေသော ကျေးရွာ၊
ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးထံ မေးမြန်းပါ။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - ဘေးအန္တရာယ်နစ်နာကြေး

10 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဂရုစိုက်ခြင်း

10-1 ကလေးသည် လျောင်ကြောင့် ထိတ်လန့်၍စိတ်ဓာတ်ကျနေပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

(1) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် သူနာပြုမှ ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) များတွင် ပတ်နေပါသည်။
ကလေးကို ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် သူနာပြုထံ ပြသပါ။

(2) ပရဟိတသမားများသည် ခိုလှုံရာနေရာကို ပတ်နေပါသည်။
သီချင်းဆိုခြင်း၊ ဂိမ်းဆော့ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်းများ လုပ်ဆောင် ၍ ပြန်လည်တက်ကြွလာအောင် ဆော့ပေးပါသည်။ ကလေးနှင့်အတူ ပါဝင်ပါ။
ဘယ်တော့လာမည်ဆိုသည်ကို ခိုလှုံရာနေရာ၏ကြော်ငြာဘုတ်တွင် ကြည့်ခြင်း၊ ခိုလှုံရာနေရာရှိ တာဝန်ခံကို မေးမြန်းခြင်း လုပ်ပါ။

(3) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် ကလေး၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဂရုစိုက်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ နောက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန်ရှိကလေး၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဂရုစိုက်မှု (UNICEF ဂျပန်ကော်မတီ)
https://www.unicef.or.jp/kokoro/ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

10-2 မိသားစုနှင့် အသိများ သေဆုံးခြင်းကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေပါသည်။ ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

(1) ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် သူနာပြုမှ ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*) များတွင် ပတ်နေပါသည်။
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် သူနာပြုထံ ပြသပါ။
ထို့ပြင် စကားပြောဆိုခြင်းကို နားထောင်ပေးသောပရဟိတသမားများ ခိုလှုံရာနေရာသို့ လာရောက်ခြင်းမျိုး များစွာရှိပါသည်။ ပရဟိတသမားများထံ ယခုလက်ရှိစိတ်အနေအထားကို ပြောပြပါ။

(2) စိတ်ညစ်စရာများနှင့်ပြဿနာများကို ဖုန်းနှင့် SNS (Facebook Messenger) တို့ဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်သော နေရာများ ရှိပါသည်။

အသေးစိတ်ကို နောက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ Yorisoi Hotline (လူမှုအဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့)
https://www.since2011.net/yorisoi/n2/
(ဘာသာစကား 11ခု)
ဂျပန်ဘာသာအပြင် ဘာသာစကား 10 မျိုးဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သည်။
(ဆွေးနွေး တိုင်ပင်နိုင်သောနေ့ရက်သည် ဘာသာစကားပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားပါသည်။)

■ TELL (Tokyo Inochi no Denwa – Lifeline Tokyo)
https://telljp.com/lifeline/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ဂျပန်တစ်နိုင်ငံလုံးမှ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်သည်။

(3) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဂရုစိုက်မှုနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန် “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဂရုစိုက်ခြင်း” လမ်းညွှန် (တိုကျိုမြို့တော် (အထွေထွေ) စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုဖူလုံရေး)
https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/chusou/joho/rifuretto.files/R5saigaitebiki.pdf
(ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

11 ပရဟိတလုပ်ခြင်း

11-1 အစားအစာနှင့်အဝတ်အစားများကို ဘေးအန္တရာဖြစ်ပွားသောဒေသများသို့ လှူတန်းလိုလျှင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမလဲ။

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသောနေရာများသို့ ပို့ဆောင်လျှင် ရောက်ရှိ ရန် အလွန်အချိန်ကြာမြင့်ပါသည်။ မရောက်ခင်တွင် လိုချင်သော အရာများ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။
ထို့ပြင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သောဒေသများသို့ ပစ္စည်း အများကြီး ရောက်ရှိလျှင် အမျိုးအစားခွဲခြင်း၊ ပေးဝေခြင်းများ လုပ်ရန် အလွန်ပင်ပန်းပါသည်။

တဖက်တွင်လည်း ဓာတ်မတည့်ခြင်းမဖြစ်စေသောအစားအစာများ၊ Halal အစားအစာများနှင့် သက်သတ်လွတ် အစားအစာများ၊ စာကြည့်မျက်မှန်နှင့် နားကြားကိရိယာ၊ ဆေးပစ္စည်းများ စသဖြင့် အထူးပစ္စည်းများ မရောက်ရှိ လျှင် ဒုက္ခရောက်နေသူများ ရှိနိုင်ပါသည်။
☞ ဝေါဟာရစုစည်းမှု - Halal အစားအစာများ

ဦးစွာ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သောဒေသများတွင် အစားအစာနှင့်အဝတ်အစားအလှူ လက်ခံနေခြင်းရှိမရှိကို သေချာပေါက် စစ်ဆေးပါ။
ပြီးလျှင် အမှန်တကယ်လိုအပ်သောပစ္စည်းကို သေချာပေါက် အရောက်ပို့နိုင်မလားကို စဉ်းစားပါ။
ပစ္စည်းထက် ငွေလှူခြင်းသည် ပိုကောင်းသွားသည်မျိုး ရှိပါသည်။

11-2 ငွေလှူချင်လျှင် မည်သည့်နေရာတွင် လှူနိုင်ပါသလဲ။

ဂျပန်နိုင်ငံ၏ကြက်ခြေနီအသင်းများတွင် အလှူငွေလက်ခံနေပါသည်။
အခြားနေရာများအနေဖြင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများ၊ လူမှုဘဝဖူလုံရေးအသင်းများသို့ မေးမြန်းပါ။

11-3 မြို့နယ်ရုံးမှသူဆိုသည့် သံသယဖြစ်ဖွယ်သူထံမှ ဖုန်းလာခဲ့ပြီး၊ ငွေလှူဒါန်းရန် ပြောလာပါသည်။ ပေးချေလို့ ရပါသလား။

(1) ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများမှသူသည် ဖုန်းဖြင့် သို့မဟုတ် အိမ်သို့ လာရောက်၍ လှူဒါန်းရန် ပြောဆိုခြင်းမျိုး မရှိပါ။
သံသယရှိသောဖုန်းဖြစ်လျှင် ချက်ချင်း ဖုန်းချ၍ အိမ်သို့လာမည်ပြောလျှင်လည်း ငြင်းပယ်ပါ။
သံသယဖြစ်ဖွယ်ကိစ္စရှိခဲ့လျှင်၊ ငွေပေးချေမိခဲ့လျှင် ရဲစခန်းနှင့် ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးသို့ အကြောင်းကြားပါ။

(2) ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်များဖြစ်ပွားလျှင် အလှူငွေစသည့်တို့ကို လိမ်လည်မှုများ များစွာ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ မသိသောသူထံမှ လှူဒါန်းရန်ပြောလာသည်ဖြစ်စေ ချက်ချင်း မလှူဒါန်းပါနှင့်။ လှူဒါန်းသည့်အခါ လှူဒါန်းမည့် အဖွဲ့အစည်း၏ လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေနှင့် အလှူငွေအသုံး ပြုမည့် လမ်းကြောင်းကို သေချာစွာ စစ်ဆေးကြရအောင်။

11-4 ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်၍ ဒုက္ခရောက်နေသူများအတွက် ကူညီပေးချင်ပါသည်။ ဘယ်လို လုပ်ရပါမလဲ။

(1) ဒေသအတွင်းရှိ ဘေးအန္တရာယ်ပရဟိတစင်တာများတွင် ပရဟိတလုပ်ဆောင်မှုကို လက်ခံခြင်း ရှိပါသည်။
ဘေးအန္တရာယ်ပရဟိတစင်တာ၏ အချက်အလက်များကို ဒေသအတွင်းရှိ ပရဟိတစင်တာသို့ မေးမြန်းပါ။
■ ဒေသအတွင်းရှိ စေတနာ့ဝန်ထမ်းနှင့် မြို့ပြ လှု်ပရှားမှု ဆွေးနွေးရန်ကောင်တာ
(တိုကျိုစေတနာ့ဝန်ထမ်းနှင့် မြို့ပြလှုပ်ရှားမှုစင်တာ)
https://www.tvac.or.jp/area/ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

(2) ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်တွင် ဂျပန်ဘာသာစကား နားမလည်သောနိုင်ငံခြားသားများအတွက် စကားပြန်၊ ဘာသာပြန် လုပ်ပေးမည့် ပရဟိတသမားများကို ခေါ်ယူသည်မျိုး ရှိပါသည်။
■ တိုကျိုမြို့တော်ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံဝက်ဘ်ဆိုက် (TIPS)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/organization/tonai/ (ဂျပန်ဘာသာ)
https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/english/organization/tonai/ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)

ဝေါဟာရစုစည်းမှု

[ယာယီနေထိုင်ရန်အဆောက်အဦး (*ichiji taizai shisetsu*)]
အိမ်၏ပြင်ပတွင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့၍ အိမ်ပြန်ရန်ခက်ခဲသူများကို လက်ခံသောနေရာ။
3 ရက်ခန့် နေထိုင်နိုင်ပါသည်။ ကျောင်း၊ မြို့နယ်ရုံး၊ ကြီးမားသောအဆောက်အဦများနှင့် အဆောက်အအုံများကို ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။

[ကျန်းမာရေးရှေးဦးသူနာပြုစခန်း (*iryou kyuugosho*)]
သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်တွင် ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော ခိုလှုံရာနေရာနှင့် ဆေးရုံများတွင် ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြုများ စုဝေးပြီး၊ အရေးပေါ်ကုသမှုပြုလုပ်သောနေရာ။

[အီကိုနိုမီကလပ်စ်ရောဂါလက္ခဏာအုပ်စု (*ekonomi kurasu shoukougun*)]
အချိန်အကြာကြီး ထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်းပြုလုပ်သည့်အခါ သွေးပြန်ကြောထဲတွင် သွေးအစိုင်အခဲများ ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။ ထိုသွေးခဲများသည် အဆုတ်ဆီရောက်၍ သွေးကြောပိတ်သည့်အခါ သေဆုံးနိုင်ခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်သည့် ရောဂါ။

[အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ချက် (*oukyuu kikendo hantei*)]
ငလျင်ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ဆက်တွဲငလျင်များကြောင့် ထပ်ဆင့်ဘေးအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက်၊ ငလျင်ကြောင့် ထိခိုက်သွားသောအဆောက်အအုံများ၏ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေများကို တိုကျိုမြို့တော်မှ ကြိုတင်၍ မှတ်ပုံတင်ထားသော အဆင့်သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်သူများမှ စစ်ဆေးပါမည်။
အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ချက်သည် ယာယီပြုလုပ်သောအရာသာဖြစ်ပြီး ထိုအဆောက်အအုံသည် နောက်ပိုင်းတောက်လျှောက် အသုံးပြု၍ ရမရကို ဖော်ပြသောအရာမဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှု ထောက်ခံစာ (*risai shoumeisho*) အတွက် ထိခိုက်မှုစစ်ဆေးခြင်းနှင့်လည်း မတူဘဲ သီးခြားဖြစ်ပါသည်။

စစ်ဆေးမှုရလဒ်သည် အောက်ပါအတိုင်း 3 မျိုးဖြစ်ပြီး အဆောက်အဦများ၏ အဝင်အထွက်ပေါက်များတွင် ကပ်ထားပါသည်။
အနီ - ဤအဆောက်အဦသည် ဝင်ရောက်ရန်အန္တရာယ်ရှိသည်။
အဝါ - ဤအဆောက်အဦသည် ဝင်ရောက်သည့်အခါ သေချာ ဂရုစိုက်ပါ။
အစိမ်း - ဤအဆောက်အဦ၏ထိခိုက်မှုသည် နည်းပါးပါသည်။

အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အောက်ပါစာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ တိုကျိုမြို့တော်ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုပရဟိတစနစ်ကို အခြေခံသော ထိခိုက်အဆောက်အဦများ အရေးပေါ်အန္တရာယ်အဆင့်ဆုံးဖြတ်ခြင်းစနစ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ (တိုကျိုမြို့တော်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန)
https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kenchiku/bousai/kn_t08_01.htm
(ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

[ယာယီအိမ်ယာ (*kasetsu juutaku*)] (အမည်အပြည့်အစုံ - အရေးပေါ်ယာယီအိမ်ယာ)
ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ မီးလောင်ခြင်း၊ ရေထဲမျောပါသွားခြင်းတို့ကြောင့် နေထိုင်ရန်အိမ် မရှိတော့သည့်အခါ ခေတ္တအားဖြင့် အခမဲ့နေထိုင်နိုင်သောအိမ်။ လျှောက်ထားခြင်းကို ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများတွင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

[မီးသဂြိုလ်ခွင့်လက်မှတ် (*kasou kyokasho*)]
ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးမှ ထုတ်ပေးသော အလောင်းကို မီးသဂြိုလ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော စာရွက်စာတမ်း။ သေဆုံးမှုမှတ်ပုံတင်စာကို တင်ပြရန် လိုအပ်ပါသည်။

[ကယ်ဆယ်ရေးအလှူငွေ (*gienkin*)]
အခြားသူများထံမှရရှိသော အလှူငွေများဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရသူများထံ ပေးအပ်သောငွေ။ ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများမှ တဆင့် ပေးအပ်ပါသည်။

[ထိခိုက်မှုထောက်ပံ့ရေးရန်ပုံငွေ (*saigai engo shikin*)]
ထိခိုက်မှုအကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ အိမ်နှင့် ပရိဘောဂများ ပျက်စီးသွားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သွားသူများမှ ချေးယူနိုင်သောငွေ။ ပမာဏကန့်သတ်ချက်ရှိပါသည်။
အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို မိမိနေထိုင်သော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများတွင် စစ်ဆေးပါ။

[ဘေးအန္တရာယ်အမှိုက်များ (*saigai gomi*)]
ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောအမှိုက်များကို ဆိုလိုသည်။ (ဥပမာ- ပျက်စီးသွားသောအိမ်ထောင်ပရိဘောဂများ၊ အိမ်သုံးလျှပ်စစ် ပစ္စည်းများ၊ ပေကျံသွားသောအိပ်ယာ၊ ဖျာ၊ အိမ်အပျက်အစီးအစအနများ၊ သစ်သားအမှိုက်များ စသဖြင့်)
အခြားသောအမှိုက်များနှင့် ပစ်ပုံမတူဘဲ များသောအားဖြင့် ပန်းခြံနှင့် မြေကွက်လပ်များ (ယာယီထားသိုရာနေရာ) တွင် စုထားပါသည်။
အမှိုက်ပစ်နည်းကို ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများတွင် စစ်ဆေးပါ။

[သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန်အိမ်ပြန်ရန်ထောက်ပံ့ရေးစင်တာ(*saigaiji kitaku shien suteshon*)]

ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားချိန်၊ လမ်းလျှောက်ပြန်သူများအတွက် ရေပိုက်လိုင်းမှ ရေရယူနိုင်ခြင်း၊ အိမ်သာအသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊ လမ်းအခြေအနေများကို ပြောပြပေးသောနေရာ။
ဓာတ်ဆီဆိုင်၊ 24 နာရီစတိုး၊ မိသားစုစားသောက်ဆိုင်များသည် အများစုနေရာများဖြစ်ပြီး ဖော်ပြပါအမှတ်အသားကို ကပ်ထားပါသည်။

[ဘေးအန္တရာယ်မသန်စွမ်းမှုစာနာထောက်ပံ့ငွေ (*saigai shougai mimaikin*)]
ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ကြီးမားသောခန္ဓာကိုယ် ထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားသူများ ရယူနိုင်သောငွေ။
အသေးစိတ် အချက်အလက်ကို မိမိနေထိုင်သော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများတွင် စစ်ဆေးပါ။

[ဘေးအန္တရာယ်နစ်နာကြေး (*saigai chouikin*)]
ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် သေဆုံးသူနှင့် ပျောက်ဆုံးသွားသူ၏ မိသားစုမှ ရယူနိုင်သောငွေ။
အသေးစိတ် အချက်အလက်ကို မိမိနေထိုင်သော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများတွင် စစ်ဆေးပါ။

[ဘေးအန္တရာယ်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအိမ်ယာချေးငွေ (*saigai fukko juutaku yuushi*)]
ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အိမ်ယာထိခိုက်မှုရှိသူများသည် အိမ်ပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်နှင့် ပြုပြင်ရန်အတွက် ငွေချေးယူနိုင်သော စနစ်။
အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို ဂျပန်နိုင်ငံအိမ်ယာဆိုင်ရာငွေကြေးအေဂျင်စီ
■ ဘေးအန္တရာယ်ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအိမ်ယာချေးငွေ (ဂျပန်နိုင်ငံအိမ်ယာဆိုင်ရာငွေကြေးအေဂျင်စီ)
https://www.jhf.go.jp/loan/yushi/info/saigai.html (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

[ဘေးအန္တရာယ်စာနာထောက်ပံ့ငွေ (*saigai mimaikin*)]
ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်မှုရှိခဲ့သူများအပေါ် တစ်ဦးချင်းနှင့် ကုမ္ပဏီ၊ အစိုးရအဖွဲ့အစည်းစသည်တို့မှ ပေးပို့သောငွေ။
ငွေပမာဏနှင့် သတ်မှတ်ချက်သည် ကုမ္ပဏီနှင့် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းအပေါ်လိုက်၍ ကွဲပြားပါသည်။

[နေထိုင်သူကတ်ပြား (*zairyuu kado*)]
နိုင်ငံခြားသားသည် 3 လနှင့်အထက် နေထိုင်နိုင်သောနေထိုင်ခွင့် ရရှိထားကြောင်း သက်သေပြသောကတ်။

[အလောင်းစစ်ဆေးပြီးလက်မှတ် (*shitai kenansho*)]
ဆေးရုံမှလွဲ၍အခြားသောနေရာတွင် သေဆုံးသွားသည့်အခါ ရဲဌာနမှ ခေါ်ယူသောဆရာဝန်မှ အလောင်းကို စစ်ဆေးပြီးစီးကြောင်း သက်သေစာရွက်။

[သေဆုံးမှုအတည်ပြုစာ (*shibou shindansho*)]
ဆေးရုံတွင် သေဆုံးသွားသည့်အခါ ဆရာဝန်မှ သေဆုံးသွားကြောင်း အတည်ပြုထားသော သက်သေစာရွက်။

[ယာဉ်စစ်ဆေးပြီးလက်မှတ် (*shakensho*)]
ကားနှင့်ဆိုင်ကယ်များသည် လုံခြုံမှုဆိုင်ရာအခြေခံစံနှုန်းများ ပြည့်မီကြောင်း ထောက်ခံသောစာရွက်စာတမ်း။

[ဆူနာမီ (*tsunami*)]
ငလျင်ဖြစ်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်သော လျင်မြန်၍အလွန်မြင့်သောလှိုင်းများကို ဆိုလိုသည်။
ဆူနာမီသည် အကြိမ်များစွာ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်ပေါ်သည့်အတွက် ဆူနာမီသတိပေးချက်များ ပြီးဆုံးသွားသည်အထိ ပင်လယ်နှင့် မြစ်များ၏ အနီးအနားသို့ မသွားရပါ။

[Halal အစားအစာများ (*hararufudo*)]
အစ္စလာဘာသာ၏ ဘာသာရေးသတ်မှတ်ချက်နှင့်ကိုက်ညီသော အစားအစာ။ ဝက်သားနှင့် အရက်သေစာများကို ကန့်သတ်ထား ပါသည်။

[ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှုပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးထောက်ပံ့ငွေ (*hisaisha seikatsu saiken shienkin*)]
ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် နေထိုင်နေသောအိမ် ပျက်စီးသွားသည့်အခါများတွင် ရယူနိုင်သောငွေ။
အသေးစိတ် အချက်အလက်ကို မိမိနေထိုင်သော ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများတွင် စစ်ဆေးပါ။

[ခိုလှုံရာနေရာ (*hinanjo*)]

ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် အိမ်တွင်နေထိုင်ရန် မဖြစ်နိုင်သောအခါ နေထိုင်သောနေရာ။
ကြီးမားသောမုန်တိုင်းများနှင့် မိုးကြီးလေကြီးများကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်မှု မတိုင်မီ ခိုလှုံရေး
ခိုလှုံရာနေရာများ ထားခြင်းမျိုးလည်း ရှိပါသည်။
အစားအစာ၊ နေ့စဉ်သုံးအသုံးအဆောင်များ၊ အိပ်ယာခင်းများ စသည်တို့ကို ပြင်ဆင်ထားသည်။
ကျောင်းနှင့် အများသုံးအဆောက်အအုံများ များပါသည်။

[ခိုလှုံရေးစခန်း (*hinan basho*)]

ငလျင်ကြီးဖြစ်ပေါ် ပြီးနောက် ထွက်ပြေးရန်နေရာ။
အစားအစာနှင့် ရေမရှိသည်မျိုး ရှိနိုင်ပြီး၊ တည်းခို၍ မရပါ။
ကြီးမားသောပန်းခြံနှင့် မြေပြင်စသဖြင့်။

[လူမှုဖူလုံရေးခိုလှုံရာနေရာ (*fukushi hinanjo*)]
ဂရုစိုက်ရန်လိုအပ်သူ (သက်ကြီးရွယ်အို၊ မသန်စွမ်းသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၊ ကလေးငယ်ရှိသူ စသဖြင့်) များမှ
အထူးကူညီထောက်ပံ့မှုကို ရယူနိုင်သော ခိုလှုံရာနေရာ။
ကြီးမားသောဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ပြီးနောက် အချိန်အတော်ကြာပြီးသည့်အခါမှ လုပ်နိုင်သည်များ များသည့် အတွက်
ဦးစွာ အနီးအနားရှိ ခိုလှုံရာနေရာသို့ သွားရောက်၍ လူမှုဖူလုံရေးခိုလှုံရာနေရာ ဖွင့်လှစ်ရန် စောင့်ဆိုင်းခြင်းမျိုး များပါသည်။

[မြေမြှုပ်သင်္ဂြိုဟ်ခွင့်ပြုစာ (*maisou kyokasho*)]
သေဆုံးသွားသူ၏အရိုးကို အုတ်ဂူစသည်တို့တွင် ထည့်သွင်းရန်အတွက် လိုအပ်သောစာရွက်စာတမ်း။
မီးသင်္ဂြိုဟ်ရန်နေရာသည် မီးသင်္ဂြိုဟ်ခွင့်လက်မှတ်တွင် မီးသင်္ဂြိုဟ်ပြီးတံဆိပ်ကို ထုလိုက်ခြင်းဖြင့် မြေမြှုပ်သင်္ဂြိုဟ်
ခွင့်ပြုစာအဖြစ် သတ်မှတ်သည်မျိုး များပါသည်။

[ကာယကံရှင်ဖြစ်ကြောင်းအတည်ပြုသည့်အရာ]
ပတ်စ်ပို့၊ နေထိုင်သူကတ်ပြား၊ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်၊ အာမခံကတ်၊ ဝန်ထမ်းကတ်၊ ကျောင်းသားကတ်၊ My Number
ကတ်စသဖြင့်။

[နောက်ဆက်တွဲငလျင် (*yoshin*)]
ကြီးမားသောငလျင်ကြီး ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်သောငလျင်ကို ဆိုလိုသည်။
နောက်ဆက်တွဲငလျင်သည် အကြိမ်များစွာဖြစ်ပေါ်ခြင်းမျိုး ရှိသည့်အတွက် ကာလအတန်ကြာ သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

[ဘေးအန္တရာယ်ခံစားရမှုထောက်ခံစာ (*risai shoumeisho*)]
နေထိုင်နေသောအိမ်စသည့် အဆောက်အအုံ ထိခိုက်မှုအရွယ်အစားကို ဖော်ပြသောစာရွက်စာတမ်း။
ထိခိုက်မှုအရွယ်အစားသည် လုံးဝပျက်စီးခြင်း (50% အထက် ပျက်စီးနေခြင်း)၊ ကြီးကြီးမားမားတစိတ်တပိုင်း ပျက်စီးခြင်း
(40% အထက် 50% ကြား ပျက်စီးနေခြင်း)၊ အလယ်အလတ်တစိတ်တပိုင်းပျက်စီးခြင်း (30% အထက် 40% ကြား
ပျက်စီးနေခြင်း)၊ တစိတ်တပိုင်းပျက်စီးခြင်း (20% အထက် 30% ကြား ပျက်စီးနေခြင်း)၊
အနည်းငယ်တစိတ်တပိုင်းပျက်စီးခြင်း (10% အထက် 20% ကြား ပျက်စီးနေခြင်း)၊ တစိတ်တပိုင်းထိခိုက်ခြင်း (10% အောက်
ပျက်စီးနေခြင်း)စသဖြင့် ခွဲခြားထားပါသည်။
ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံးများရှိ စစ်ဆေးသူများမှ ပျက်စီးသွားသောအိမ်၏အခြေအနေကို စစ်ဆေးပြီးမှသာ
ပြုလုပ်ပါသည်။
အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို 9-2 တွင် ကြည့်ပါ။

★★ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါ အသုံးပြုနိုင်သောငွေကြေးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များ ★★

	ထိခိုက်မှုအကြောင်းအရာ၊ စိတ်ဆင်းရဲသောကိစ္စများ	အထောက်အပံ့ အကြောင်းအရာ	စုံစမ်းရန်နေရာ
လူထိခိုက်ခြင်း	မိသားစုသေဆုံးခြင်း	• ဘေးအန္တရာယ်နစ်နာကြေး (အများဆုံး ယန်းသောင်း 500)	ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး
	ခန္ဓာကိုယ်ထိခိုက်သွားခြင်း	• ဘေးအန္တရာယ်မသန်စွမ်းမှု စာနာထောက်ပံ့ငွေ (အများဆုံး ယန်းသောင်း 250)	ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး
အိမ်ယာ ထိခိုက်ခြင်း	နေထိုင်နေသောအိမ် ပျက်စီးသွားခြင်း	• ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှု ပြန်လည် တည်ဆောက်ရေး ထောက်ပံ့ငွေ (အခြေခံထောက်ပံ့ငွေ - အများဆုံး ယန်းသောင်း 100)	ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး
		• ပုဂ္ဂလိကအာမခံစသဖြင့်	အာမခံကုမ္ပဏီ
အလုပ် ထိခိုက်ခြင်း	ကုမ္ပဏီဒေဝါလီခံရ၍ အလုပ်ထွက်လိုက်ရခြင်း	• ပေးရန်ကျန်ငွေ စိုက်ထုတ်ပေးချေခြင်း စနစ်	အလုပ်သမားစံချိန်စစ်ဆေးရေးဌာန
	ကုမ္ပဏီဆက်လက် လည်ပတ်နေသော်လည်း အလုပ်ထွက်လိုက်ရခြင်း	• အလုပ်ဆုံးရှုံးခြင်းထောက်ပံ့ငွေ	Hello Work
ငွေကြေး စိတ်ညစ်စရာ	အကြွေးရှိခြင်း	• ဘေးအန္တရာယ်ထိခိုက်မှု ချေးငွေပမာဏ လျှော့ချပေးခြင်းစနစ်	ရှေ့နေအသင်း
	ငွေချေးလိုခြင်း	• ထိခိုက်မှုထောက်ပံ့ရေးရန်ပုံငွေ	ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး
		• နေထိုင်မှုဘဝဖူလုံရေးရန်ပုံငွေ	လူမှုဘဝဖူလုံရေးအသင်း
နေထိုင်ရေး စိတ်ညစ်စရာ	အိမ်ပြင်လိုခြင်း	• အရေးပေါ် ပြင်ဆင်ခြင်း (အမြင့်ဆုံး ယန်းသောင်း 70 ခန့်) • ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှုပြန်လည် တည်ဆောက်ရေးထောက်ပံ့ငွေ (ထပ်ပေါင်းထောက်ပံ့ငွေ - အများဆုံး ယန်းသောင်း 100)	ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး
		• ဘေးအန္တရာယ်ပြန်လည် ထူထောင်ရေးအိမ်ယာချေးငွေ	ဂျပန်နိုင်ငံအိမ်ယာဆိုင်ရာငွေကြေးအေဂျင်စီ
	အိမ်အသစ်ဆောက်လိုခြင်း၊ ဝယ်လိုခြင်း	• ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှုပြန်လည် တည်ဆောက်ရေးထောက်ပံ့ငွေ (ထပ်ပေါင်းထောက်ပံ့ငွေ - အများဆုံး ယန်းသောင်း 200)	ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး
		• ဘေးအန္တရာယ်ပြန်လည် ထူထောင်ရေးအိမ်ယာချေးငွေ	ဂျပန်နိုင်ငံအိမ်ယာဆိုင်ရာငွေကြေးအေဂျင်စီ
	အိမ်ငှားလိုခြင်း	• ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှုပြန်လည် တည်ဆောက်ရေးထောက်ပံ့ငွေ (ထပ်ပေါင်းထောက်ပံ့ငွေ - အများဆုံး ယန်းသောင်း 50)	ကျေးရွာ၊ ရပ်ကွက်နှင့်မြို့နယ်ရုံး

* ဂျပန်နိုင်ငံရှေ့နေများအသင်း "ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှုပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးထောက်ပံ့မှုမှတ်စု" (2024 ခုနှစ် ဖွန်လ 24 ရက် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထုတ်ဝေခြင်း) မှ ကိုးကားခြင်း။
ငွေပမာဏ ပြောင်းလဲမှု ရှိနိုင်ပါသည်။"

အသေးစိတ်အကြောင်းအရာကို နောက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ ထိခိုက်နစ်နာသူနေထိုင်မှုပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးထောက်ပံ့မှုမှတ်စု (ဂျပန်နိုင်ငံရှေ့နေများ အသင်း)
https://www.nichibenren.or.jp/jfba_info/publication/pamphlet/saiken_note.html
(ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

ပိုမို၍ အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက နောက်စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ရှုပါ။
■ သဘာဝဘေးဒဏ်ခံစားရသူထောက်ပံ့ရေးဆိုင်ရာစနစ်အသီးသီးအကြောင်းအကျဉ်းချုပ်
(ဝန်ကြီးများရုံး ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်စာမျက်နှာ)
https://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/seido.html (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

ဟေးဆေး 21 (2009) ခုနှစ် မတ်လ ပထမအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း
ဟေးဆေး 31 (2019) ခုနှစ် မတ်လ ပြင်ဆင်ထုတ်ဝေခြင်း
ရေးဝ 6 (2024) ခုနှစ် မတ်လ ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း

နိုင်ငံခြားသားများအတွက်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ချိန် Q&A စုစည်းမှု

外国人のための災害時Q&A集（ミャンマー語版）

ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ထုတ်ဝေခြင်း - တိုကျိုမြို့တော် “TSUNAGARI” ဖောင်ဒေးရှင်း
〒163-0808 တိုကျိုမြို့တော်၊ ရှင်းဂျုခုရပ်ကွက်၊ နီရှိရှင်းဂျုခု 2 ကွက်မြောက် 4-1 ရှင်းဂျုခု NS အဆောက်အဦ 8
ဖုန်း - 03-6258-1237
URL - https://www.tokyo-tsunagari.or.jp/
မေးလ် - bousainet@tokyo-tsunagari.or.jp