ခါတိုးမြို့နိုင်ငံခြားဘာသာစကား လူနေမှုလမ်းညွှန်စာအုပ် ၂၀၂၅
(အိတ်ဆောင်မှု)

ဆေးကုသရေးဌာန P1

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု P2

အမှိုက် P3・4

လမ်းစည်းကမ်း၊ လူနေမှုစည်းကမ်း P5

မိမိ၏အချက်အလက်များဖြည့်သွင်းခြင်း၊ အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ် P6

အသုံးတည့်မည့် ဂျပန်ဘာသာစကား P7

စမတ်ဖုန်းအစရှိသည်များဖြင့်ကြည့်လိုပါက
အထက်ပါ QRကုတ်မှ ကြည့်ရှုပါ။

ခါတိုးမြို့နှင့် NPO အဖွဲ့အစည်း ခါတိုးမြို့နိုင်ငံတကာကူးလူးဆက်ဆံရေးအသင်း

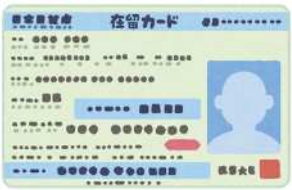
ဆေးကုသရေးဌာန

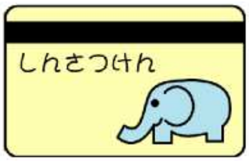
ရောဂါ/ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်သည့်အခါ ဝေဒနာအလိုက်အထူးပြုကုသမှုဌာနရှိရာ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ သွားပါ။

○ ဆေးရုံ/ဆေးခန်းသို့ သွားချိန်တွင် ယူဆောင်သွားရမည့်အရာများ

・ကိုယ်ပိုင်နံပါတ် ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်(သို့) ကျန်းမာရေးအာမခံ အရည်အချင်းပြည့်သူ အတည်ပြုလက်မှတ် (ရှိထားသူသာ)

・နေထိုင်ခွင့်ကတ်　・ဆေးမှတ်တမ်း　・ဆေးရုံ/ဆေးခန်းပြသမှုကတ်　・ပိုက်ဆံ





※နိုင်ငံခြားဘာသာစကား နားမလည်ခြင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ဂျပန်ဘာသာစကား ပြောဆိုနိုင်သူနှင့် အတူသွားရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

※အိမ်မှမထွက်ခင် ဆေးကုသရေးဌာနသို့ တယ်လီဖုန်းဆက်ခြင်းစသည်များဖြင့် ကြိုတင်အတည်ပြုရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

○ ဆေးရုံရှာဖွေခြင်း

・အိုးနိုမြို့ ခါတိုးမြို့ ဆရာဝန်များအသင်း အင်တာနက်စာမျက်နှာ - ခါတိုးမြို့မှ ဆေးရုံကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။
https://www.onokato-med.or.jp (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

・ ဟယောဂိုခရိုင် ဆေးကုသရေးဌာနအချက်အလက်စနစ် - ဟယောဂိုခရိုင်တွင်းမှဆေးရုံကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။
(ဂျပန်-အင်္ဂလိပ် ဘာသာများဖြင့်သာ)
https://web.qq.pref.hyogo.lg.jp/hyogo/

○ ပိတ်ရက်များတွင် အရေးပေါ်ဆရာဝန်ပြသရန် ရှာဖွေခြင်း

・စနေနေ့၊ ပိတ်ရက် (တနင်္ဂနွေနေ့၊ အများပြည်သူအားလပ်ရက်စသည်) တွင်လည်း ပြသနိုင်သောဆေးကုသရေးဌာနများရှိပါသည်။

⇒စစ်ဆေးရန်နည်းလမ်း - အိုးနိုမြို့ ခါတိုးမြို့ဆရာဝန်များအသင်း အင်တာနက်စာမျက်နှာ

ဤနေရာတွင်ကြည့်ပါ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ချိန်တွင် TV/ ရေဒီယို/ အီးမေးလ်များဖြင့်မှန်ကန်သောသတင်းများ ရယူလုပ်ရှားကြပါစို့။

○ တိုင်ဖွန်းမုန်တိုင်းနှင့် မိုးသည်းထန်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင်

(၁)အိမ်တွင်းထဲသို့ဝင်နေပြီး အိမ်ပြင်ထွက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားပါ။

(၂)မြစ်ချောင်း၊ ရေကန်၊ တောင်၊ လယ်ကွင်း၊ ရေမြောင်းစသည့်အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာအနီးမကပ်ပါနှင့်။

○ လျှင်လှုပ်ချိန်တွင်

(၁)စားပွဲနှင့် အိတ်များဖြင့် ခေါင်းကို ကာကွယ်ပါ။

(၂)လျှင်လှုပ်ခါမှု ငြိမ်လာပါ မီးကိုငြိမ်းပါ။

(၃)တံခါးကို ဖွင့်၍ ထွက်ပေါက်ကို အသင့်ပြင်ထားပါ။

(၄)အပြင်သို့ အလျင်စလို ထွက်မပြေးပါနှင့်။

○ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ချိန်တွင်

တိမ်းရှောင်ရေးညွှန်ကြားချက် ထုတ်ပြန်ထားသည့်အချိန်နှင့် ကြီးမားသည့်လျှင်လှုပ်သည့်အချိန်မျိုးတွင် သတ်မှတ်ထားသည့် တိမ်းရှောင်ရေးနေရာ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသော အသိမိတ်ဆွေအိမ်သို့သွား၍ တိမ်းရှောင်ပါ။ တိမ်းရှောင်ရေးနေရာအထိ ထွက်ပြေးရန် အန္တရာယ်ရှိပါက အနီးရှိ ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာသို့ တိမ်းရှောင်ပြီး ဘေးကင်းမှုရယူပါ။

သတိပြုရန်အချက်

(၁) မီးငြိမ်းနေကြောင်းအတည်ပြုပါ။ (ဓာတ်ငွေ့မိန်းလိုင်းဘားခလုတ်ပိတ်ပါ။ လျှပ်စစ် မိန်းဆွစ်ချပါ။)

(၂) လုပ်ရှားရလွယ်သော အဝတ်အစားနှင့် ၊ ဦးထုပ်/ သံခမောက်စသည်များဖြင့် ခေါင်းကိုကာကွယ်ပါ။
အားကစားဖိနပ်စသည့် လှုပ်ရှားရလွယ်ပြီး ခြေထောက်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ဖိနပ်ကို စီးပါ။

(၃) ရေဝပ်နေသည့်နေရာကို ဖြတ်သည့်အခါ တုတ်ချောင်းစသည်များကိုကိုင်ပြီး အပေါက်၊ မြောင်းရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

(၄) လမ်းကျဉ်း၊ နံရံ၊ မီးတိုင်၊ မြစ်ချောင်း၊ ရေမြောင်းကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများအနီးသို့မသွားပါနှင့်

အရေးပေါ်ယူသွားရန်ပစ္စည်းစာရင်း

အနည်းဆုံး ၃ရက်စာပြင်၍ကျောပိုးအိတ်စသည်တွင်ထည့်ထားပါ။

○ ဟယောဂို ဘိုးစိုင်းနက်တို မှတ်ပုံတင်နည်း

ဟယောဂိုခရိုင်နှင့် မြို့မှ အရေးပေါ်အဆင့် မြင့်မားသည့် သတင်းအချက်အလက်၊ လျှင်၊ မိုးလေဝသ သတိပေးချက်စသည့် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးအချက်အလက်မျိုးမျိုးကို အီးမေးလ်၊ အက်ပလီကေးရှင်းများမှတစ်ဆင့် ဖြန့်ချိပါသည်။

ဟယောဂို ဘိုးစိုင်းနက်တို အီးမေးလ်မှတ်ပုံတင်ခြင်း

・" fc@bosai.net "သို့ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

・QR ကုတ်ကို ဖတ်၍ အီးမေးလ်ပို့ပါ။

ဟယောဂို ဘိုးစိုင်းနက်တို အက်ပလီကေးရှင်း

・QR ကုတ်ကို ဖတ်၍ ဒေါင်းလုပ်ယူပါ။

【Google Play】 【App Store】

အမှိုက်

○ အမှိုက်စွန့်ပစ်နည်း

သိမ်းဆည်းမည့်သတ်မှတ်နေ့၏ **မနက် ၈နာရီ ၃၀မိနစ် နောက်ဆုံး**ထား၍ **သတ်မှတ်ထားသည့်နည်းလမ်း**ဖြင့် အမှိုက်စွန့်ပစ်ရေး နေရာသို့ ပို့ထားပါ။

အမှိုက်စွန့်ပစ်ချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ "ခါတိုးမြို့ အမှိုက်သိမ်းပြက္ခဒိန်" ကို စစ်ဆေးပါ။

(ခါတိုင်းမြို့ အမှိုက်သိမ်းပြက္ခဒိန်ကို မြို့အုပ်ချုပ်ရေးရုံး မြေညီထပ် လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်ဌာနခွဲ၊ ယာရှိရိုးရှော့ပင်းဂုပါးခု ဘိုင်အို ၂ ထပ် မှ "ခါတိုးနို အဲအဲတိုကျို ဂျောဟိုး ခိုးနာ" တို့တွင် ထားရှိပါသည်။)

※အချို့တိုက်ခန်းအိမ်ရာများတွင် သိမ်းဆည်းမည့်နေ့/စွန့်ပစ်နည်းကွဲပြားတတ်ပါသည်။ စီမံခန့်ခွဲသူထံ အတည်ပြုပါ။

သိမ်းဆည်းမှု အပတ်စဉ် အင်္ဂါ၊ သောကြာ

○ မီးရှို့နိုင်သောအမှိုက်များ

※မီးဖိုချောင်အမှိုက်ကို ရေစင်အောင်စစ်ပါ

မီးဖိုချောင်အမှိုက်၊ ပြန်မသုံးနိုင်သည့်စာရွက်၊ ရာဘာပစ္စည်း စသည်များ

သိမ်းဆည်းမှု အပတ်စဉ် ဗုဒ္ဓဟူး

○ ပလတ်စတစ် "ဘူး/ခွက်"နှင့် "ထုပ်ပိုးပစ္စည်း"များ

ဖော့လင်ပန်း၊ ဘူး၊ အိတ်၊ ခွက်၊ အဖုံးစသည်များ

← ဤပုံပါ အမှတ်အသား

အညစ်အကြေးကို သန့်စင်ပြီးမှ စွန့်ပစ်ပါ

<u>ခါတိုးမြို့၏သတ်မှတ်အမှိုက်အိတ်ကိုသုံးပါ။</u>

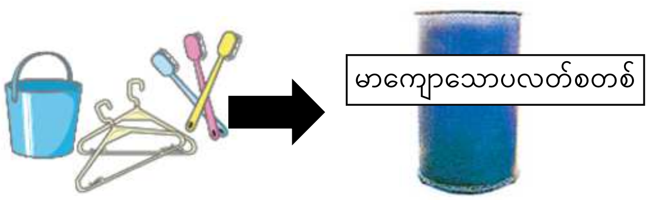
⇒ မြို့အုပ်ချုပ်ရေးရုံး 1F လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်ဌာနခွဲနှင့်ခါတိုးမြို့၏သတ်မှတ်အမှိုက်အိတ်အရောင်းဆိုင်တွင်ဝယ်ယူပါ။

သိမ်းဆည်းမှု တစ်လ တစ်ကြိမ်

○ မာကျောသောပလတ်စတစ်များ

"ဘူး/ခွက်"နှင့် "ထုပ်ပိုးပစ္စည်း"မှအပ ပလတ်စတစ်များ

အရွယ်အစား ၃၀စင်တီမီတာအောက် ပလတ်စတစ်ပုံး၊ အင်္ကျီချိတ်၊ သွားပွတ်တံ၊ အရုပ်၊ ဇွန်း စသည်များ

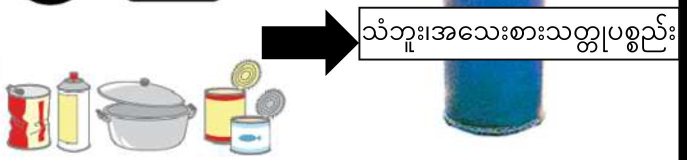


○ သံဘူး၊ အသေးစားသတ္တုပစ္စည်းများ

သံဘူးခွံအတွင်းကိုဆေးပါ၊အညစ်အကြေးကိုသန့်စင်ပါ

သံဘူးခွံ၊ စည်သွပ်ဘူးခွံ၊ သတ္တုအိုးခွက်စသည်များ

← ဤပုံပါ အမှတ်အသား



သိမ်းဆည်းမှု တစ်လ တစ်ကြိမ်

○ ပုလင်း (အရောင်မဲ့၊ အညိုရောင်၊ အခြား)

※အဖုံးကိုဖယ်၍ အတွင်းကိုရေဆေးပါ

※အရောင်ခွဲ၍ ဘူး/ပုံးထဲထည့်ပါ

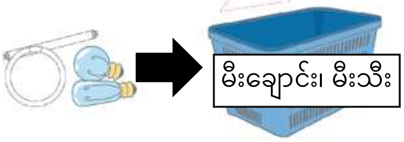
စားစရာ၊ သောက်စရာ၊ ဟင်းခတ်ပစ္စည်းစသည်များ

○ PET ပလတ်စတစ်ဘူး

※အဖုံးနှင့် အပတ်များကိုဖယ်ပြီး အတွင်းကိုရေဖြင့်ဆေးပါ

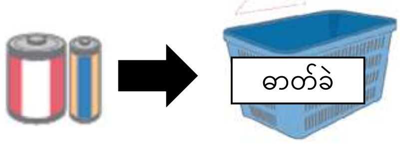
※အဖုံးနှင့် အပတ်များသည် ဘူးခွက်၊ထုပ်ပိုးပစ္စည်း ပလတ်စတစ်

○ မီးချောင်း၊ မီးသီး



○ ဓာတ်ခဲ

※အားသွင်းနိုင်သောဓာတ်ခဲ၊ အသေးစား ဓာတ်ခဲများ မထည့်ရ



○ မီးမရှို့နိုင်သောအမှိုက်

(မီးမလောင်သည့်ပစ္စည်း)

ကြွေထည်မြေထည်၊ ဖန်ထည်၊ အလှကုန်ပစ္စည်းစသည်များ

○ ကြီးမားသော အမှိုက်ကို ထိုအတိုင်း စွန့်ပစ်၍မရပါ

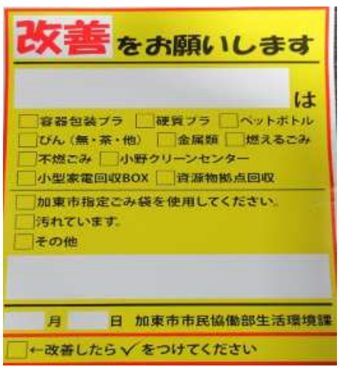
ခါတိုးမြို့၏ခွင့်ပြုချက်ရရှိထားသည့် လုပ်ငန်းဌာနသို့ အပ်နှံပါ။ သို့မဟုတ် အိုးနို ခုလင်းစိန်တာသို့ သယ်သွားပါ။

အိုးနို ခုလင်းစိန်တာ -〒675-1316 Ono-Shi Tenjincho 538-1 ☎0794-62-6250

နမူနာ -

အသေးစားအိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်း　စက်ဘီး　မွေ့ရာ　ဘီရို　စသည်များ

○ အမှိုက်ပစ်ချိန် သတိပြုရန်အချက်များ



ခွဲခြားစွန့်ပစ်ရေးစည်းကမ်းမလိုက်နာသည့်အခါတွင် လက်ဝဲဘက်ပါ တံဆိပ်ကိုကပ်၍ မသိမ်းဆည်းဘဲ ထားခဲ့မည်ဖြစ်သည်။

မိမိစွန့်ပစ်သောအမှိုက်ကို သိမ်းဆည်းသွားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုပါစို့။

● ဖြစ်လေ့ရှိသော အမှားအယွင်း နမူနာ ●

၁) သတ်မှတ်ထားသောအိတ်ကို အသုံးမပြုခြင်း

၂) မီးရှို့နိုင်သောအမှိုက် အိတ်ထဲတွင် သံဘူး၊ ပုလင်းများ ရောပါနေခြင်း

လမ်းစည်းကမ်း

ယာဉ်မတော်တဆမှုနှင့် မကြုံစေရန်၊ မဖြစ်ပွားစေရန် အခြေခံစည်းကမ်းများကို သေချာစွာ လိုက်နာကြပါစို့။

○ လမ်းစည်းကမ်း

□မော်တော်ယာဉ်၊ စက်ဘီး စီးနင်းချိန်တွင် ခြေကျင်လျှောက်သူကို ဦးစားပေးရမည်။

□မီးပွိုင့်၏ မီးအရောင်အသီးသီး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

●အစိမ်းရောင်⇒ရှေ့ဆက်သွားနိုင်သည် ●အဝါရောင်⇒ရပ် ●အနီရောင်⇒ရပ်

□မီးပွိုင့်ရှိသည့်လမ်းဆုံတွင် အချက်ပြမီးကို လိုက်နာ၍ လမ်းဖြတ်ကူးပါ။

□မီးပွိုင့်မရှိသည့်နေရာတွင် ဝဲယာဘေးကင်းမှုကို စစ်ဆေးပြီး လမ်းဖြတ်ကူးပါ။

□ညအချိန်တွင် ရောင်ပြန်ပစ္စည်းကို ဆင်ယင်ပြီး မြင်သာသည့်အရောင်အဝတ်အစားဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။

○ ခြေကျင်လျှောက်သူစည်းကမ်း

□ခြေကျင်လျှောက်သူလမ်းမှသာ လျှောက်ရမည်။ ထိုလမ်းမရှိလျှင် လမ်း၏လက်ယာခြမ်းမှ လျှောက်ပါ။

○ စက်ဘီးစည်းကမ်း

□ယာဉ်သွားလမ်း၏လက်ဝဲဘက်မှ ရှေ့နောက်တန်းစီ စီးနင်းပါ။ နှစ်ယောက်စီးခြင်း၊ ရင်ပေါင်တန်းစီးခြင်း မပြုရ။

□လက်ကိုင်ဖုန်း၊ စမတ်ဖုန်းကိုယ်တွယ်အသုံးပြုလျက်(သို့) ထီးဆောင်းလျက် မစီးရ။

□ရထားလမ်းကူးနှင့် ခေတ္တရပ်နေရာတွင် မဖြစ်မနေရပ်တန့်ပြီး ဝဲယာဘေးကင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ။

□ညနေပိုင်းရောက်လျှင် စက်ဘီးမီးကို စောလျင်စွာဖွင့်ထားရန် သတိထားကြပါစို့။

□စက်ဘီးအာမခံ ဝင်ထားပါ။

□အရက်သောက်ထားလျှင် စက်ဘီးမစီးရ။

□ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်ဆောင်းပြီး စက်ဘီးစီးကြပါစို့။

လူနေမှုစည်းကမ်း

ဒေသန္တရလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် လုပ်ရှားနေထိုင်ရာ၌ အောက်ပါအချက်များကို သတိထားကြပါစို့။

○ နေထိုင်လှုပ်ရှားမှု ဆူညံသံများ

・လူနေရပ်ကွက်နှင့်တိုက်ခန်းများတွင် သင်၏အခန်းမှအသံကို ဘေးခန်းများက ကြားကောင်းကြားနိုင်ပါသည်။

・ညနက်ချိန်နှင့် မနက်စောစောအချိန်များတွင် တတ်နိုင်သမျှအသံမထွက်စေရန် လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။
နမူနာ) ကျယ်လောင်စွာ စကားပြောသံ၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ တူရိယာ၊ ဖုန်စုပ်စက်၊ အဝတ်လျှော်စက် အသံများ

○ တိုက်ခန်းအိမ်ရာများ၏ လူအများနှင့်ဆိုင်သည့်အစိတ်အပိုင်း အသုံးပြုနည်း

・လှေခါး၊ စင်္ကြံများသည် လူအများသုံးစွဲရန်နေရာများဖြစ်သည်။ မိမိ၏ပစ္စည်းများကို မထားရပါ။

မိမိ၏အချက်အလက်ကို ဖြည့်ကြပါစို့ (တတ်နိုင်သမျှ ဂျပန်ဘာသာဖြင့်ဖြည့်ပါ)

名前（なまえ）：________________________________

住所（じゅうしょ）：________________________________

会社（かいしゃ）：________________ ／会社の連絡先（かいしゃのれんらくさき）：________________

生年月日（せいねんがっぴ）：________________ ／国籍（こくせき）：________________

性別（せいべつ）：________________ ／血液型（けつえきがた）：________________

アレルギー（あれるぎー）：________________________________

飲（の）んでいる薬（くすり）：________________________________

宗教（しゅうきょう）：________________ ／話（はな）せる言語（げんご）：________________

家（いえ）から一番近（いちばんちか）い指定避難所（していひなんじょ）：________________________________

အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းနံပါတ်

☎ အမှုအခင်း (အကြမ်းဖက်မှု၊ ခိုးမှု) ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်လျှင်⇒ ရဲဌာန 110 ကိုဆက်ပါ

☎ မီးလောင်၊ အရေးပေါ်နာမကျန်း၊ ဒဏ်ရာရ၊ ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်လျှင်⇒ လူနာတင်ယာဉ် 119 ကိုဆက်ပါ

☎ နေ့စဉ်လူနေမှုဆိုင်ရာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးလိုခြင်း၊ နိုင်ငံတကာကူးလူးဆက်ဆံရေး ပွဲလမ်းတွင်ပါဝင်လိုသည့်အခါ

⇒ NPO အဖွဲ့အစည်း ခါတိုးမြို့နိုင်ငံတကာကူးလူးဆက်ဆံရေးအသင်း (KIA) **0795-42-6633**

လိပ်စာ - 〒673-1431 Kato-Shi Yashiro 1126-1 Yashiro Shopping Park Bio 2F

အီးမေးလ် - kia@katokokusai.org

လက်ခံသည့်အချိန် - 9:00–18:00

ပိတ်ရက်- တနင်္ဂနွေ၊ တနင်္လာ၊ အများပြည်သူအားလပ်ရက်၊ ဒုတိယပတ်အင်္ဂါနေ့၊ နှစ်ကုန်နှစ်သစ်ကူး

အသုံးတည့်မည့် ဂျပန်ဘာသာစကား

ni den washite kudasai
・○○に でんわして ください。(○○ကို ဖုန်းဆက်ပါ။)

keisatsu
けいさつ (ရဲဌာန)

kyukyu
きゅうきゅう (အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်)

syobo
しょうぼう (မီးသတ်ဌာန)

kaisha
かいしゃ (ကုမ္ပဏီ အလုပ်ဌာန)

ga foshi i desu
・○○が ほしいです。(○○လိုချင်ပါတယ်။)

mizu
みず (ရေ)

tabemono
たべもの (အစားအသောက်)

mofu
もうふ (စောင်)

fuku
ふく (အဝတ်အစား)

o nakushimashita
・○○を なくしました。(○○ပျောက်သွားပါတယ်။)

saifu
さいふ (ပိုက်ဆံအိတ်)

kaban
かばん (လက်ကိုင်အိတ်)

kagi
かぎ (သော့)

keitaidenwa
けいたいでんわ (လက်ကိုင်ဖုန်း)

zairyuka-do
ざいりゅうかーど (နေထိုင်သူကတ်)

ga itai desu
・○○が いたいです。(○○ နာတယ်။)

atama
①あたま (ခေါင်း)

me
②め (မျက်စိ/မျက်လုံး)

kuchi
③くち (ပါးစပ်/နှုတ်ခမ်း)

kubi
④くび (လည်ပင်း)

nodo
⑤のど (လည်ချောင်း)

ude
⑥うで (လက်မောင်း)

mune
⑦むね (ရင်ဘတ်)

onaka
⑧おなか (ဗိုက်)

ashi
⑨あし (ခြေထောက်)

senaka
⑩せなか (ကျော)

koshi
⑪こし (ခါး)

oshiri
⑫おしり (တင်ပါး)