

【1】事故や災害、病気のとき

I 救急・消防／警察



(1) 救急・消防 (☎119)

火事や救急(急な病気やけが)、救助(災害などで助けてほしいとき)で救急車や消防車を呼ぶときは、「119」に電話します。

(対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語など)

「119」で伝えること

- ①「火事です。」「救急です。」「救助してください。」
- ②「〇〇が燃えています。」「病気(けが)の人がいます。」
「逃げられないので助けてください。」
- ③「住所は〇〇です。」「場所は〇〇です。」
- ④電話をかけた人の名前と電話番号



(2) 埼玉県救急電話相談 (☎#7119または☎048-824-4199)

急な病気やけがで、救急車を呼ぶか迷ったときは、電話で相談できます。

(毎日24時間、子どもの症状の相談は☎#8000または☎048-833-7911)

(3) 警察 (☎110)

交通事故や犯罪があったときは、「110」に電話します。

電話では、はじめに自分の国の言葉を伝えてください。

(対応言語：英語、中国語、韓国語、ベトナム語、タガログ語など55の言語)

「110」で伝えること

- ①「〇〇語を話します。」
- ②「事故です。」「事件です。」
- ③「場所は〇〇です。」
- ④電話をかけた人の名前と電話番号



[1] Trong trường hợp bị tai nạn, gặp thảm họa hoặc mắc bệnh

1 Cấp cứu, cứu hỏa/Cảnh sát



(1) Cấp cứu, cứu hỏa (☎ 119)

Khi cần gọi xe cứu thương hoặc xe cứu hỏa để chữa cháy, cấp cứu hoặc cứu hộ, hãy gọi “119”.
(Ngôn ngữ hỗ trợ: Tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Bồ Đào Nha, v.v...)

Nói gì khi gọi “119”

- ① “Có hỏa hoạn.” “Tôi cần cấp cứu.”
“Xin hãy cứu hộ cho tôi.”
- ② “○○ đang cháy.”
“Ở đây có người bị bệnh (bị thương).”
“Tôi không thể thoát ra được, hãy giúp tôi.”
- ③ “Địa chỉ là ○○.” “Địa điểm là ○○.”
- ④ Tên và số điện thoại của người đã thực hiện cuộc gọi



(2) Tư vấn khẩn cấp qua điện thoại của tỉnh Saitama

(☎#7119 hoặc ☎ 048-824-4199)

Khi bạn bị bệnh hoặc bị thương bất ngờ mà phân vân không biết có nên gọi xe cấp cứu hay không, bạn có thể xin tư vấn qua điện thoại.

(Hỗ trợ tư vấn 24 giờ mỗi ngày, vui lòng liên hệ ☎#8000 hoặc ☎ 048-833-7911 để được tư vấn về các triệu chứng của trẻ em)

(3) Cảnh sát (☎ 110)

Khi gặp tai nạn giao thông hoặc tội phạm, hãy gọi “110”.

Trên điện thoại, trước tiên hãy nói cho người bắt máy biết ngôn ngữ tiếng mẹ đẻ của bạn.

(Ngôn ngữ hỗ trợ: 55 thứ tiếng, bao gồm tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Tagalog, v.v...)

Nói gì khi gọi “110”

- ① “○○-go o hanashimasu
(Tôi sẽ nói chuyện bằng tiếng ○○).”
- ② “Có tai nạn.” “Có sự cố.”
- ③ “Địa điểm là ○○.”
- ④ Tên và số điện thoại của người
đã thực hiện cuộc gọi



2

さいがい じしん たいふう
災害（地震・台風など）

(1) 地震

日本は、地震が多いです。地震のときは、揺れて物が落ちたり、火事になることがあります。揺れが止まるまで安全な場所で待ちましょう。地震の大きさや発生した場所、これから揺れが続くかは、テレビやラジオで確認しましょう。

(2) 台風・大雨

日本は、夏や秋に台風が多いです。台風は、強い風が吹き、大雨が降ります。注意報や警報が発表されたときは、外出は避けて、家の外にあるものは家の中に入れましょう。大雨が降ると道路に雨水が溜まる場合があります。また、川は水が増えて危ないので、近くに行かないでください。

(3) 防災気象情報と警戒レベル

防災気象情報は、災害の情報や、避難する（逃げる）タイミングを5つのレベルで表しています。テレビやラジオ、市役所のホームページで発表されます。よく確認して行動しましょう。

けいかい 警戒 レベル	ひなん じょうほう 避難情報	こうどう あなたの行動
1	そうきちゅういじょうほう 早期注意情報	きしょうじょうほう かくにん ひなんじゅんび はじ 気象情報などを確認して、避難準備を始めましょう。
2	ちゅういほう 注意報 おおあめ こうずいちゅういほう (大雨・洪水注意報)	ひなん ばしょ ひなん ばしょ 避難場所と避難場所への い かた かくにん 行き方を確認しましょう。  
3	こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避難	こうれいしゃ ひなん じかん 高齢者や避難に時間のかかるひとは、避難を始めましょう。
4	ひなんしじ 避難指示 ぜんいんひなん (全員避難)	きけん くいき す ひと 危険な区域に住んでいる人や、 きけん かん ひと 危険を感じる人は、すぐに ひなん ばしょ い 避難場所へ行きましょう。 ※外に出ることが危険なときは、 いえ なか あんぜん ばしょ 家の中の安全な場所にいましょう。 
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 さいがいはいっせい (災害発生)	いのち きけん じょうきょう いのち まも いちばんよ おも 命が危険な状況です。命を守るために、一番良いと思う こうどう 行動をとりましょう。

2 Thảm họa (động đất, bão, v.v...)



[1] Trong trường hợp bị tai nạn, gặp thảm họa hoặc mắc bệnh

(1) Động đất

Nhật Bản thường xuyên xảy ra động đất. Khi xảy ra động đất, có thể sẽ có rung chuyển làm đồ vật rơi xuống hoặc xảy ra hỏa hoạn. Hãy chờ ở một nơi an toàn cho đến khi ngừng rung lắc. Hãy xác nhận cường độ của trận động đất, vị trí xảy ra và liệu rung chuyển có tiếp tục hay không thông qua tivi và đài radio.

(2) Bão, mưa lớn

Nhật Bản có nhiều bão vào mùa hè và mùa thu. Bão thường kèm theo gió mạnh và mưa lớn. Khi có cảnh báo thận trọng hoặc cảnh báo, hãy tránh đi ra ngoài và cất những vật dụng ngoại thất vào trong nhà. Trời mưa lớn có thể khiến nước mưa đọng lại trên đường. Ngoài ra, không nên đến gần sông vì mực nước sông dâng lên rất nguy hiểm.

(3) Thông tin khí tượng phòng chống thảm họa và các mức cảnh báo

Thông tin khí tượng phòng chống thảm họa cho biết thông tin về thảm họa và thời điểm sơ tán ở 5 cấp độ. Các thông tin này sẽ được phát đi trên tivi, đài radio, trang web của tòa thị chính thành phố. Hãy xác nhận kỹ các thông tin này và hành động.

Mức cảnh báo	Thông tin sơ tán	Hành động của bạn
1	Thông tin cảnh báo sớm	Hãy xác nhận thông tin khí tượng và bắt đầu chuẩn bị sơ tán.
2	Các thông tin lưu ý về mưa to, ngập lụt	Hãy xác nhận địa điểm lánh nạn và cách đi đến địa điểm lánh nạn.  
3	Sơ tán người cao tuổi, v.v...	Những người cần thời gian để sơ tán như người cao tuổi, v.v... hãy bắt đầu sơ tán.
4	Chỉ thị lánh nạn	Những người sống trong khu vực nguy hiểm hoặc cảm thấy nguy hiểm, hãy đến địa điểm lánh nạn ngay lập tức. * Nếu thấy nguy hiểm khi ra ngoài, hãy ở nơi an toàn trong nhà. 
5	Biện pháp bảo đảm an toàn khẩn cấp	Đây là tình huống nguy hiểm đến tính mạng. Hãy hành động theo cách tốt nhất bạn có thể để cứu lấy mạng sống của mình.

(4) 八潮市洪水地震ハザードマップ(危機管理防災課 ☎内線305)

避難所・避難場所(地震や台風などの災害が起きたときに逃げる場所)を確認できます。

外国語版(英語、中国語、ベトナム語)は、市役所のホームページで見ることができます。

(5) 災害情報アプリ「Safety tips」QR①

日本の緊急地震速報、津波警報、気象特別警報などを知らせるアプリです。

(対応言語: 英語、中国語、ベトナム語など14の言語)

(6) 防災行政無線テレホンサービス(☎0120-840-225)

災害など緊急のときに住民に情報を伝えるため、放送することがあります。放送が聞こえなかったときに電話すると、放送を聞くことができます。

(7) 災害が起きたときのために準備するもの

食料品	☐ 水 ☐ 缶詰、レトルト食品 ☐ インスタント食品、ビスケット類 ☐ 粉ミルクまたは液体ミルク(乳児がいる場合) など
燃料	☐ カセットコンロ ☐ ガスボンベ
照明	☐ 懐中電灯など電池や火で点く明かり
生活用品	☐ ごみ袋 ☐ ウエットティッシュ ☐ 軍手 ☐ マスク ☐ いつも飲んでいる薬 ☐ タオル ☐ 携帯用トイレ・おむつ ☐ 生理用品 ☐ ばんそうこうや消毒液などの医薬品 ☐ トイレットペーパー、ティッシュペーパー ☐ 服や下着、くつ ☐ 携帯電話の充電器 など
貴重品	☐ お金 ☐ 保険証 ☐ 銀行の通帳、印鑑(判子) など

3 医療(病気・けが)



(1) 医療機関(病院)

医療機関には、日常でよくかかる病気や軽傷の患者の診療を行う

「診療所(クリニック、医院)」と、重症な患者にも対応できる

「病院」があります。



(4) Thành phố Yashio Bản đồ nguy cơ lũ lụt và động đất

(Ban Quản lý khủng hoảng và phòng chống thảm họa ☎ Số nội bộ 305)

Bạn có thể xác nhận về cơ sở lánh nạn, địa điểm lánh nạn. Bạn có thể xem bản tiếng nước ngoài (tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Việt) trên trang web của tòa thị chính thành phố.

(5) Ứng dụng cung cấp thông tin thảm họa “Safety tips” QR①

Đây là ứng dụng cho biết cảnh báo sớm động đất khẩn cấp, cảnh báo sóng thần, cảnh báo khí tượng đặc biệt, v.v... của Nhật Bản.

(Ngôn ngữ hỗ trợ: 14 thứ tiếng, bao gồm tiếng Anh, tiếng Trung, tiếng Việt, v.v...)

(6) Dịch vụ điện thoại hệ thống phát thanh khẩn cấp không dây

(☎ 0120-840-225)

Các chương trình phát thanh có thể được phát đi để truyền tải thông tin đến người dân trong trường hợp khẩn cấp như thảm họa, v.v... Nếu bạn không nghe được chương trình phát thanh, bạn có thể gọi điện thoại để nghe chương trình phát thanh.

(7) Những vật cần chuẩn bị trong trường hợp xảy ra thảm họa

Thực phẩm	☐ Nước uống ☐ Đồ hộp, thực phẩm ăn sẵn ☐ Thực phẩm ăn liền, các loại bánh bích quy ☐ Sữa bột hoặc sữa nước (trong trường hợp có trẻ nhũ nhi) v.v...
Nhiên liệu	☐ Bếp ga du lịch ☐ Bình gas mini
Đèn	☐ Nguồn sáng hoạt động bằng pin hoặc lửa, chẳng hạn như đèn pin, v.v...
Đồ dùng sinh hoạt	☐ Túi đựng rác ☐ Khăn giấy ướt ☐ Găng tay ☐ Khẩu trang ☐ Các loại thuốc thông dụng ☐ Khăn lau ☐ Túi đựng chất thải vệ sinh, bỉm ☐ Băng vệ sinh ☐ Băng cá nhân, dược phẩm như dung dịch khử trùng, v.v... ☐ Giấy vệ sinh, giấy ăn ☐ Quần áo, đồ lót, giày ☐ Sạc điện thoại di động v.v...
Vật có giá trị	☐ Tiền ☐ Thẻ bảo hiểm ☐ Sổ tiết kiệm ngân hàng, con dấu v.v...

3 Y tế (bệnh, thương tích)



(1) Cơ sở y tế (bệnh viện)

Các cơ sở y tế bao gồm “nơi khám chữa bệnh (phòng khám, bệnh xá)” cung cấp dịch vụ khám chữa bệnh cho bệnh nhân bị bệnh nhẹ và các bệnh thường gặp trong cuộc sống thường ngày, và “bệnh viện” có thể chữa cho những bệnh nhân bệnh nặng.



受診するときは、保険証（加入している公的医療保険の被保険者証）を医療機関に見せてください。

持病やいつも飲んでいる薬があったら、医師に伝えてください。

症状や身体（からだ）の場所によって、診療科（しんりょうか）が分かれています。診療科がわからないときは、医療機関に確認（かくにん）してください。

ないか 内科	かぜ 風邪、インフルエンザ、発熱、頭痛、めまい、 おうとせき 嘔吐、咳、アレルギーなどの症状	はつねつ ぜうつ きょうつう ふくつう げり
しょうにか 小児科	こ 子ども専門の内科	じび いんこう か 耳鼻咽喉科
ひふ、か 皮膚科	はだ しょうじょう 肌の症状	め しょうじょう 目の症状
しか 歯科	は しょうじょう 歯の症状	せいけい げか 整形外科
		ほね すじ しんけい 骨や筋、神経などの症状

※この他、外科、産科・婦人科、精神科、心療内科、泌尿器科、呼吸器科、消化器科などがあります。

(2) 医療情報提供システム QR②

外国語で受診できる病院を探すことができます。



(3) 休日診療（八潮市立保健センター ☎048-995-3381）

いつも行っている医療機関が休みになる日曜日や休日に、患者の診察・診療を行います。

八潮市立休日診療所 ☎048-995-3383			
場所	八潮市立保健センター内（八潮市八潮八丁目10番地1）		
時間	日曜日、祝日、振替休日、年末年始（12月31日～1月3日） 10：00～12：00、14：00～16：00		
診療内容	内科、小児科		

※休日診療を受診したあと、いつも行っている医療機関を受診してください。

(4) 検査、健康診断（八潮市立保健センター ☎048-995-3381）

市役所では、がんの検査や健康診断などを行っています。定期的に自分の体を検査することで、病気を早く発見し治療することができます。体が痛いときや苦しいときは、健康診断ではなく医療機関を受診してください。

Vui lòng xuất trình thẻ bảo hiểm y tế (thẻ chứng nhận người đang tham gia bảo hiểm y tế công) cho cơ sở y tế khi đến thăm khám. Vui lòng cho bác sĩ biết nếu bạn bị bệnh mạn tính hoặc có dùng loại thuốc nào hằng ngày.

Các khoa khám chữa bệnh được phân chia theo các triệu chứng và các bộ phận cơ thể. Khi bạn không biết nên khám ở khoa nào, hãy xác nhận với cơ sở y tế.

Khoa nội	Các triệu chứng như cảm lạnh, cúm, sốt, nhức đầu, chóng mặt, đau ngực, đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa, ho, dị ứng, v.v...		
Khoa nhi	Khoa nội nhi	Khoa tai mũi họng	Triệu chứng về tai, mũi, họng
Khoa da liễu	Triệu chứng về da	Khoa mắt	Triệu chứng về mắt
Khoa răng, miệng	Triệu chứng về răng, miệng	Khoa ngoại chấn thương chỉnh hình	Triệu chứng về xương, cơ, dây thần kinh, v.v...

* Ngoài ra còn có khoa ngoại, khoa phụ sản, khoa tâm thần, khoa nội tâm thần, khoa tiết niệu, khoa hô hấp, khoa tiêu hóa, v.v...

(2) Hệ thống cung cấp thông tin y tế **QR ②**

Bạn có thể tìm kiếm các bệnh viện có thể khám bệnh bằng tiếng nước ngoài.

(3) Khám chữa bệnh vào ngày nghỉ (Trung tâm chăm sóc sức khỏe của thành phố Yashio ☎ 048-995-3381)

Đây là nơi sẽ khám và điều trị cho bệnh nhân vào Chủ nhật và ngày nghỉ khi cơ sở y tế họ thường đến đóng cửa.



Cơ sở khám chữa bệnh vào ngày nghỉ của thành phố Yashio ☎048-995-3383	
Địa chỉ	Trung tâm chăm sóc sức khỏe của thành phố Yashio (8-10-1 Yashio, Yashio-shi)
Thời gian	Chủ nhật, ngày lễ, ngày nghỉ bù, các ngày cuối năm và đầu năm (ngày 31/12 ~ ngày 3/1) 10:00 ~ 12:00, 14:00 ~ 16:00
Nội dung khám chữa bệnh	Khoa nội, khoa nhi

* Sau khi đến thăm khám vào ngày nghỉ, vui lòng đến thăm khám ở cơ sở y tế mà bạn thường đến.

(4) Kiểm tra xét nghiệm, khám sức khỏe

(Trung tâm chăm sóc sức khỏe của thành phố Yashio ☎ 048-995-3381)

Tòa thị chính thành phố có thực hiện các xét nghiệm ung thư, khám sức khỏe, v.v... Bằng cách kiểm tra cơ thể của mình định kỳ, bạn có thể phát hiện và điều trị bệnh sớm. Khi cơ thể bị đau hoặc khó chịu, vui lòng đến khám tại cơ sở y tế thay vì đợi đến kỳ khám sức khỏe.