

たいふう おおあめ  
**台風・大雨**

ताइफु र अधिक वर्षा

1. 台風は、8月から10月にたくさん来ます。強い風や大雨になります。
2. 大雨が降ると、がけ崩れ、地すべりや浸水になることがあります。
3. 大雨が降ったときは、川や海の近くに行かないでください。
4. 気象情報に注意して、早めに対策をしましょう。



1. अगस्तबाट अक्टोबरसम्म धेरै ताइफु आउने गर्दछ। शक्तिशाली हावाहुरी र अधिक वर्षा हुने गर्दछ।
2. अधिक वर्षा भएमा बाढी पहिरो आउन सक्छ।
3. अधिक वर्षा भएको बेला समुद्र वा नदीनाला नजिक नजानुहोस्।
4. मौसमको जानकारी राखी बेलामै ध्यान पु-याई पूर्वतयारी गर्नुहोस्।



しょうぼうしょ  
**消防署 ばらण यन्त्र कार्यालय**



さいがい ぼうさい しょうほう  
**災害や防災の情報** प्राकृतिक प्रकोप र प्रकोप नियन्त्रण सम्बन्धि जानकारी

1. **テレビ・ラジオ**  
テレビジョン, रेडियो
2. **吹田市役所**  
सुइता नगरपालिका
3. **気象庁**  
मौसम विज्ञान नियोग
4. **防災ハンドブック**  
प्रकोप निवारण सम्बन्धि पुस्तिका
5. **洪水ハザードマップ**  
बाढी सम्बन्धि हाजार्ड म्याप



<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>

所り目録

いえ かいしゃ ちか ひなんじょ  
**家や会社に近い避難所**  
घर तथा कार्य स्थल बाट नजिकको आश्रय स्थल

がっこう かいしゃ  
**学校・会社**  
विद्यालय/ कार्यालय

たいし かん  
**大使館など**  
राजदुतावास

Passport No.  
पासपोर्ट नम्बर

こくない  
**国内**  
देश भित्र

きんきゆうれんらくさき  
**緊急連絡先**  
आकस्मिक समयको लागि सम्पर्क नम्बर

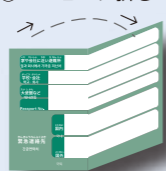
こくがい  
**国外**  
देश बाहिर

所り目録

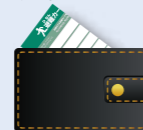
① -----ハサミで切る



② ---- 2つに折る



③ お財布に入れる



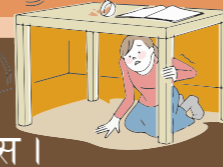
じしん つなみ み まも  
**地震・津波から身を守るため**

भूकम्प, चुनामी बाट ज्यान बचाउनको लागि

じしん おおきたらまずは自分の身体を守る

भूकम्प आएमा सवै भन्दा पहिले आफ्नो ज्यान बचाउनुस।

1. 家の中では、テーブルの下などに入ってください。
2. 外では、ブロック塀や建物から離れてください。



1. घर भित्र हुनुभएमा टेबुल मुनि वा सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्।
2. घर बाहिर हुनुभएमा पर्खाल वा भवनहरुबाट टाढा जानुहोस्।



ゆ 揺れがおさまったら **कम्पन रोकिए पछि**

1. 台所の火やストーブなどを消してください。
2. 逃げる道を必ず作ってください。
3. 余震に気を付けてください。



1. भान्साको आगो तथा स्टोभआदि निभाउनुहोस्।
2. बाहिर निस्कने बाटो बनाई राख्नुहोस्।
3. पराकम्पबाट सावधान रहनुहोस्।

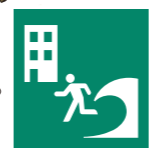


つなみ **津波** चुनामी

1. 大きな地震のあとに、津波がくることがあります。
  2. 絶対に海や川には近づかないでください。
  3. できるだけ海から遠く高いところに早く逃げてください。
- つなみ なんと 津波は何度もくることがあります。



1. ठुलो भूकम्प आएमा चुनामी आउन सक्छ।
2. यस्तो बेला समुद्र वा नदीनाला नजिक कदापी नजानुहोस्।
3. सकेसम्म समुद्रबाट टाढा उच्च स्थानमा जानुहोस्। चुनामी धेरै पटक आउन सक्छ।



つなみ ひなん びる  
**津波避難ビル**  
Tsunami Evacuation Bldg



つなみ ひなん ばしょ  
**津波避難場所**  
Tsunami Evacuation Shelter

この防災ガイドは、(一財)自治体国際化協会の委託を受け、(公財)西宮市国際交流協会が(公財)吹田市国際交流協会と城陽市国際交流協会と協働で作成したものです。

こうざい すいたし こくさい こうりゅう きょうかい  
**(公財) 吹田市国際交流協会・SIFA**  
सुइता सिटि इन्टरनेसनल फ्रेन्डशिप एसोसिएसन

〒565-0862 吹田市津雲台 1-2-1 千里ニュータウンプラザ 6F  
सेनरी न्यू टाउन प्लाजा ६ तल्ला, १-२-१ चुकुमोदाई, सुइता सिटि, ओसाका ५६५-०८६२ जापान

TEL:06-6835-1192

<http://suita-sifa.org/>  
E-mail: [info@suita-sifa.org](mailto:info@suita-sifa.org)

日本語/ネパール語



がいこくじん  
**外国人のための防災ガイド**

विदेशी नागरिकहरुका लागि विपत्त निवारण निर्देशिका

にほん じしん たいふう おおあめ しぜん さいがい お  
**日本は地震、台風、大雨など、自然の災害がよく起こります。**  
こうした災害がおきると、私たちの地域でも大きな被害がでることが予想されます。

ふだんから災害への準備をして、災害のときは落ち着いて行動ください。

जापानमा भूकम्प, ताइफु, अधिक वर्षा जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरु धेरै आउने गर्दछ।

यस्ता प्रकोपहरु आएमा हाम्रो ईलाकामा पनि ठुलो क्षति हुन सक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ। त्यसैले पहिलेबाट नै प्रकोपबाट बच्ने तयारी गरि राख्नु पर्दछ। साथै प्रकोप आईहालेमा नहड्बडाई आफु बच्ने काम गर्नु पर्दछ।



# さいがい そな 災害に備えてください

प्राकृतिक प्रकोपको लागि पूर्व तयारी गर्नुहोस् ।

- 非常持ち出し品をかばんなどに入れて、すぐに持ち出せるようにしましょう。



अत्यावश्यक सामग्रीहरू झोलामा राखी तुरुन्त लिएर जान मिल्ने अवस्थामा राख्नुहोस् ।

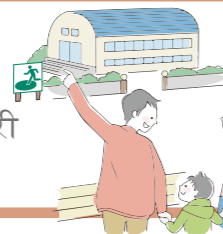
- 食べ物や飲み水を3日~7日分用意しましょう。3 देखि 7 दिन सम्मको लागि खानेकुरा, पिउने पानी तयार गरि राख्नुहोस्



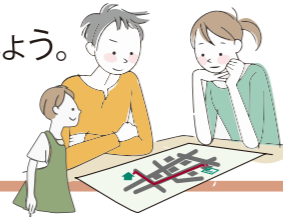
- 大きな家具などを、倒れないようにしましょう。 ठुला फर्निचरहरू नढल्ने गरि राख्नुहोस् ।



- 避難所の場所を確認しましょう。 नजिकैको सुरक्षित आश्रय स्थलको बारेमा जानकारी लिई राख्नुहोस् ।



- 家族で集合場所、連絡方法などを決めましょう。 परिवार संग भेट्ने स्थान र सम्पर्क गर्ने तरिकाहरू निश्चित गरि राख्नुहोस् ।



- 住んでいる地域の防災訓練に参加しましょう。 आफ्नो इलाकामा हुने गरेका प्रकोप नियन्त्रण सम्बन्धि कार्यक्रममा सहभागी हुनुहोस् ।



- ふだんからまわりの人とあいさつや交流しましょう。 सधैं नजिकका व्यक्तिहरूसंग अभिवादन र अन्तरक्रिया गरिराख्नुहोस् ।

- 避難カードを持ちましょう。 सुरक्षित आश्रय स्थलमा जानको लागि जानकारी पत्र सधैं साथमा राख्नुहोस् ।



# じゅん び いつも準備するもの

तयारी गर्नु पर्ने सामग्रीहरू

## 非常持ち出し品を準備しましょう

अत्यावश्यक सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् ।

### 食べ物 खानेकुरा

- 食べ物 खानेकुरा
- 水 पानी



## 生活用品 日用品

- 服・下着 कपडा, भित्री बख्र
- タオル टावल
- ティッシュ टिस्यु



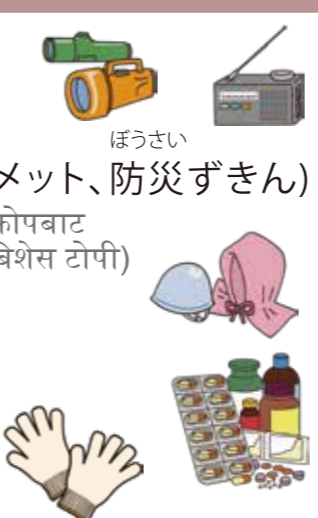
## 大切なもの महत्वपूर्ण सामग्री

- 現金(小銭も) पैसा (चानचुनसमेत)
- パスポート・在留カード पासपोर्ट, रेसिडेन्ट कार्ड



## その他 अन्य

- 懐中電灯 टर्चलाईट
- ラジオ रेडियो
- 帽子(ヘルメット、防災ずきん) टोपी(हेल्मेट, प्रकोपबाट बच्नको लागि विशेष टोपी)
- 手袋 पन्जा
- 薬 (いつも飲んでいる薬) औषधी (सधैं खाने औषधी)



## あなたが必要なもの तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सामान

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

# ひなん じょ 避難所とは

सुरक्षित आश्रय स्थल भनेको के हो?

- 災害により、家が壊れたり、家に帰ることができないとき、一時的に生活ができる場所です。
  - 小学校や中学校は、災害時に避難所になります。
  - 避難所では、水や食べ物、毛布などが配られます。
  - たくさんの方が一緒にいます。いろいろな約束があります。みんなで協力して生活しましょう。
  - 無料で、誰でも入れます。
- प्राकृतिक प्रकोपको कारणले घर भत्किएमा, घरमा फर्कने बातावरण नभएमा अस्थायी रूपमा बस्न सकिने ठाउँ हो ।
  - प्राकृतिक प्रकोपको बेला निम्न माध्यामिक र माध्यामिक विद्यालयका भवनहरू सुरक्षित आश्रय स्थल रूप मा प्रयोग गरिन्छन् ।
  - आश्रय स्थलमा पानी, खानेकुरा, बल्यांकेटहरू उपलब्ध गराइन्छ ।
  - यहाँ धेरै मानिस एकै साथ बस्छन् र विभिन्न नियमहरू हुन्छन् । सबैसंग सहकार्य गर्नु पर्दछ ।
  - यहाँ जो पनि आउन सक्छन् र सेवा निशुल्क हुन्छ ।



### ひなん 避難カード

सुरक्षित आश्रय स्थलमा जानको लागि जानकारी पत्र

日本語か英語で書いてください  
जापानी वा अंग्रेजी भाषामा लेख्नुहोस्

避難所では避難カードを見せてください。カードに書いて、いつも持っておきましょう!  
सुरक्षित आश्रय स्थलमा यो पत्र देखाउनुहोस् । यो कार्डमा आफ्नो जानकारी भरी सधैं बोकिराख्नुहोस् ।

名前  
नाम

住所  
ठेगाना

TEL  
टेलिफोन नम्बर

国籍  
राष्ट्रियता

話せることば  
बोल्न सक्ने भाषा

英 英  
 中 中  
 韓・朝 韓・朝  
 その他: अन्य

けつえきがた  
रक्त समूह

A / B / O / AB  
RH+ RH-