

| | | |
|----------|-----------------------------|--------------------|
| 持病 | 慢性病 | Enfermedad crónica |
| 使っている薬 | Medicinas en uso | |
| かかりつけの病院 | Medico de familia(hospital) | |
| (国内) | (国内) | |
| (母国) | (母国) | |
| 緊急連絡先 | Contacto de emergencia | |
| 大使館の電話番号 | Teléfono de la embajada | |
| 近くの避難所 | Refugio más cercano | |

| | | | |
|-----|--------------------|-----------|---------------------|
| 氏名 | Nombre y apellidos | 生年月日 | Fecha de nacimiento |
| 住所 | Dirección | | |
| 国籍 | Nacionalidad | | |
| 血液型 | Grupos sanguíneos | A・B・O・Rh- | Rh+・Rh- |
| | | アレルギー | Alergias |
| | | 話せる言語 | Idiomas |

カード Tarjeta de datos

日本語で書いてください

Escriba en japonés.

いつもこのカードを身につけておきましょう。 **Leve consigo siempre esta tarjeta.**

| | | | |
|--|-------------|------------------------|--------------|
| Me cuesta dormir | 寝られない | 症状 | Síntomas |
| Me mareo | めまいがします | Tengo fiebre | 熱があります |
| Tengo flema | 痰が出ます | No tengo apetito | 食欲がありません |
| Tengo secreción nasal | 鼻水が出ます | Tengo escalofríos | 寒気がします |
| Me zumban los oídos | 耳鳴りがします | Siento el cuerpo flojo | 全身がだるいです |
| Tengo diarrea | 下痢をしています | No paro de toser | 咳が止まらないです |
| Hay sangre en la orina / materia fecal | 尿血/血便があります | No paro de estornudar | くしゃみが止まらないです |
| Tengo este síntoma desde... | この症状は〇〇からです | Tengo náuseas | 吐き気がします |

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 休日診療所 | Clinica de emergencia en días ferados |
| 救急救命センター | Centro médico de emergencia |
| 総合診療所 | Clinica general |
| 精神科 | Psiquiatría |
| 泌尿器科 | Urología |
| 歯科 | Odontología |
| 皮膚科 | Dermatología |
| 科 | Gastroenterología |
| 産婦人科 | Ginecología |
| 小児科 | Pediatría |
| 耳鼻咽喉科 | Otorrinolaringología |
| 眼科 | Oftalmología |
| 外科 | Cirugía ortopédica |
| 内科 | Medicina interna |

病院の種類がわからない場合 Si no sabe a cuál especialidad médica ir

1 〇〇(症状)なのですが、
どの病院(びょういん)にかかればよいですか?
Tengo.....(síntomas).
A qué hospital debo ir?
2 症状を伝える
3 どこか Dónde
4 どんなふうに
5 痛い Me duele
6 腫れている Está hinchado
7 呼吸ができません Siento un pecho apretado
8 吐き気がする Se adormece
9 目が眩しい Me pica
10 嘔吐があります Me vomita
11 意識がもうろうとしています No veo bien
12 感覚がない No tengo sensibilidad
13 聞こえにくい No oigo bien

病院編 En el hospital

この病院へ行くかは自分で選べます。自分の症状に合った病院へ行きましょう。

ambulance

緊急時、救急車を呼べないときは、下の部分を周りの人に見せてください!

En caso de emergencia, si no puede llamar una ambulancia, muestre la parte inferior a su alrededor.

Llame al 119 y pida una ambulancia.

1 現金 Efectivo
2 おくすり手帳・今、飲んでいる薬
3 身分証明書(在留カード等)
4 健康保険証
5 健康保険証
6 健康保険証
7 健康保険証
8 健康保険証
9 健康保険証
10 健康保険証

宇都宮市 Utsumiya City

**困ったときの
ゆびさし
かいわひょう**

Manual de conversación para momentos críticos

スペイン語版 (すぺいんごばん) Versión en español

病院編 ~ En el hospital ~

災害編 ~ En caso de desastres ~

警察編 ~ En la policía ~

宇都宮市国際交流プラザ
Internacional Plaza de la Ciudad de Utsumiya

〒320-0026 宇都宮市馬場通り4丁目1番1号 うつのみや表参道スクエア5F
Utsumiya Omotesando Square 5º piso, 4-1-1 Baba-dori, Utsumiya

Teléfono: 028-616-1564 (para consultas)
Horario: 10:00~20:00 Descanso: Del 29 de diciembre al 3 de enero

2020年3月改訂
2020年3月改訂
宇都宮市国際交流プラザ
Edición revisada de marzo de 2020
Asociación Internacional de la Ciudad de Utsumiya

災害編 En caso de desastres

日本は、地震や台風など災害が多い国です。
命を守る方法を知り、事前に準備をしましょう。
Japón es un país que sufre de muchos terremotos y tifones.
Aprenda cómo salvarse, y prepárase de antemano.



地震について En caso de terremoto

地震はいきなり起こります。
El terremoto ocurre repentinamente.
大きな地震の後も、揺れが続きます。
Después de un temblor grande, pueden ocurrir temblores más pequeños repetitivos.
まずは、落ち着いて自分の身を守りましょう。
Primero, cálmese y resguárdese.



まずは、宇都宮市の場所を知りましょう。
Primero, sepa dónde está Utsunomiya.



災害が発生したときに、テレビやインターネットなどで発生場所が表示されます。
En caso de un desastre, anuncian dónde ocurrió en TV y el Internet.

台風や大雨について En caso de tifones y lluvia torrencial

夏から秋にかけて多くの台風がやってきます。
Durante el verano y hasta comienzos del otoño hay muchos tifones.
大雨や強風による被害が出る可能性があります。
La lluvia y el viento fuerte pueden causar grandes daños.
テレビやインターネットで最新の情報を入手し、早めに避難するようにしましょう。
Obtenga informaciones de última hora por TV y el Internet, y refúgiase cuanto antes.



Safety Tips



災害に備えて事前に準備するものの一例 Un ejemplo de objetos a preparar contra desastres

- A 貴重品 (Objetos de valor)
 - B 現金 (10円があると便利) (Efectivo (incluido monedas de 10 yenes))
 - C 預金通帳 (Libreta de ahorros)
 - D 印鑑 (Sello personal)
 - E 身分証明書 (在留カード) (Carné de identidad (Tarjeta de residencia))
 - F 健康保険証 (Tarjeta de seguro de salud)
 - G 食料・飲料水 (Viveres/Agua potable)
 - H 携帯ラジオ (予備電池は多めに) (Radio portátil (con pilas de repuesto))
 - I 懐中電灯 (できれば1人に1個) (Linterna (una por persona))
 - J 応急医薬品・使用している薬 (Botiquín de primeros auxilios / Medicinas en uso)
 - K 生活用品等 (衣類、下着、タオル、ティッシュ、雨具、筆記用具等)
- Artículos de uso diario (ropa, ropa interior, toalla, pañuelo de papel, paraguas, utensilios para escribir, etc.)

便利なフレーズ Frases útiles

¿Dónde puedo refugiarme?

いざという時にどこへ逃げようか

Estoy herido, ayúdeme por favor

けがをしています、お助けください

Hay un incendio, llame a los bomberos

火事です、消防車を呼んでください

¿Dónde está la salida de emergencia?

非常出口はどこですか

Lléveme al refugio por favor

避難所に連れて行ってください

避難所 Refugio

災害が発生したときに、避難することができます。
Es un lugar seguro donde puede refugiarse cuando ocurren desastres.
事前に近くの避難所を調べておきましょう。
Averigüe previamente el refugio más cercano.



避難所は誰でも利用できます。
Todos pueden usar el refugio.
必要な支援 (食料・生活用品等) が受けられます。
Puede recibir apoyo necesario (viveres, artículos de uso diario, etc.).

宇都宮市の避難所情報は、右記の市ホームページで確認できます

Obtenga información sobre los refugios de Utsunomiya en la página web del ayuntamiento de la derecha.



避難所での便利なフレーズ Frases útiles en el refugio

¿Alguien habla español?

Quiero agua / alimento/frazada.

¿Dónde está el baño?

No me siento bien.

No puedo contactar con...

He podido contactar.

危険を伝える一言 Palabras para expresar el peligro

¡Cuidado!

¡Para!

警察編 En la policía

事件や事故にあったらすぐに警察へ連絡しましょう。
Contacte inmediatamente con la policía cuando tenga un suceso y un accidente.



緊急時 自分で警察へ連絡できない場合は、下の部分を周りの人に見せてください！
En caso de emergencia, si no puede llamar a la policía, muestre la parte inferior a su alrededor.

Marque el 110 para llamar a la policía.

110を呼んでください

便利なフレーズ Frases útiles

Ha ocurrido un accidente de tránsito.

Hay heridos.

Llame una ambulancia.

He perdido...

Me he perdido, quiero ir a ...

He sufrido ...

被害にあいました

- A Accidente de tránsito
- B Robo
- C Estafa
- D Violencia
- E Acosador(a)
- F Secuestro

