

## ถึงผู้ฝึกงานทุกคน

ทุกวันนี้อากาศร้อน แต่หวังว่าผู้ฝึกงานทุกคนสบายดีนะคะ

ป่วยเพราะความแตกต่างของอุณหภูมิอากาศข้างนอกกับห้องแอร์ หรือ เบื่ออาหารเพราะอากาศร้อนหรือเปล่าครับ

เป็นหวัดเพราะลืมปิดแอร์ในเวลาการนอนหลับหรือเปล่าครับ

ทุกปีมีคนได้รับบาดเจ็บหรือป่วยเพราะความประมาทและผลอดตัว

ให้ดูแลสุขภาพอย่างมากและใช้ชีวิตให้สบายดีโดยไม่แพ้อากาศร้อนนะคะ

ขอแจ้งข้อควรระวังในวันหยุดเทศกาลไหว้บารพบุรุษ

ให้ระวังข้อดังนี้

### 1. เกี่ยวกับอุบัติเหตุจากน้ำ

จากJITCO ทำให้ทราบว่าทุกปีมีผู้ฝึกงานบางคนจมน้ำตายที่แม่น้ำ, ทะเล, บ่อน้ำและคลอง

ข้อควรระวังพื้นฐานในการป้องกันจาก「อุบัติเหตุจากน้ำ」

- (1) ที่สระว่ายน้ำ ต้องรักษาวินัย ต้องทำตามคำสั่งของผู้ดูแลควบคุม
- (2) ที่ทะเล ว่ายน้ำได้เฉพาะสถานที่ที่อนุญาตให้ว่ายน้ำได้เท่านั้น ห้ามว่ายน้ำที่ชายทะเลที่ไม่อนุญาต

เพราะอันตรายมาก

- (3) ห้ามว่ายน้ำเด็ดขาด ยกเว้นสถานที่ที่อนุญาตให้ว่ายน้ำ
- (4) แม่น้ำและบ่อน้ำอันตรายมาก ห้ามว่ายน้ำเด็ดขาด
- (5) หลังดื่มเหล้าหรือเวลาไม่สบาย ห้ามว่ายน้ำเด็ดขาด
- (6) ห้ามว่ายน้ำที่แม่น้ำ หรือกระโดดจากสะพานลงแม่น้ำในช่วงมีน้ำขึ้น โดยได้ฝืนหรือฝนตกหนัก

## 2.เกี่ยวกับโรคลมแดด

ถ้าเป็นโรคลมแดดไม่สามารถปรับอุณหภูมิร่างกายได้และมีอาการเวียนหัว, ชักกระตุก, อาเจียน, หมดสติ บางครั้งอาจถึงแก่ชีวิตได้

วิธีการป้องกันจากโรคลมแดดคือดังนี้

( 1 ) เวลาอ่อนเพลีย เช่นนอนไม่เพียงพอ, ทำงานหนักเกินไป

หรือเป็นหวัดไม่ควรจะเดินวนเวียนข้างนอกที่แดดจัดหรือออกกำลังกาย

( 2 ) เวลาไปข้างนอกใส่เสื้อผ้าที่แบบดูดความชื้นได้ หรือนำหมวกและร่มกันแดดไปด้วย

พักผ่อนที่ได้ร่มไม้ที่เย็นสบายหรือในห้องแอร์

( 3 ) หมั่นเสริมสร้างน้ำและโซเดียม

ถ้าหากว่าเป็นโรคลมแดด สิ่งที่สำคัญคือ ลดอุณหภูมิลงตรงไหน โดยใช้ผ้าเย็น หรือพัด

เสริมสร้างน้ำหรือโซเดียมหลังจากฟื้นสติ แต่ตอนไม่มีสติ ให้ผู้เกี่ยวข้องปฐมพยาบาลจัดการดีกว่า

## 3.เกี่ยวกับโรค

ถ้าเป็นโรค . . .

- แจ้งผู้ดูแลเรื่องอาการ
- ถ้าจำเป็นต้องไปโรงพยาบาล ก็ปรึกษากับผู้ดูแลก่อน

ระวังอาหารเป็นพิษอย่างมาก

## 4.เกี่ยวกับอุบัติเหตุจราจร

รักษากฎจราจรอย่างเคร่งครัดและระวังอุบัติเหตุ

ถ้าหากว่าเกิดอุบัติเหตุ . . .

พบบัตรติดต่อ, บัตรสำคัญคนต่างด้าวไว้ตลอดเวลา

และแม้แต่ในกรณีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดไว้ล่วงหน้า

ให้พยายามติดต่อสหกรณ์หรือพนักงานประจำอยู่ที่ญี่ปุ่น(คุณสมชาย)ได้ทุกเมื่อ

## 5.เกี่ยวกับการทำงานพิเศษ

ห้ามทำงานพิเศษในฐานะผู้ฝึกงาน

ใบพำนัก มี 「การปฏิบัติงานด้านเทคนิค 1 号口」 และ 「การปฏิบัติงานด้านเทคนิค 2 号口」 เป็นผู้ฝึกงาน  
ผิดกฎหมายถ้าได้รับรายได้จากที่อื่นและเจ้าตัวรวมไปถึงบริษัทกับสหกรณ์ก็จะเป็นกลุ่มเป้าหมายในการโดนบทลงโทษ ! และผู้ฝึกงานจะเป็นกลุ่มเป้าหมายในการโดนส่งกลับประเทศไทย

## 6.เกี่ยวกับแผ่นดินไหว

เป็นที่รู้กันดีว่าประเทศญี่ปุ่นมีแผ่นดินไหวบ่อย

ถ้าแผ่นดินไหวเกิดขึ้น รู้ไหมครับว่าทำอะไร และสามารถปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวเองได้หรือเปล่าครับ

อยากให้เรียนที่ได้ความรู้ที่ถูกต้องโดยการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับแผ่นดินไหว(หนังสือเกี่ยวกับอบรมความเป็นอยู่,

คู่มือการป้องกันภัยพิบัติของกรมการจัดการภัยพิบัติ([http://www.fdma.go.jp/bousai\\_manual/index.html](http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html))

และอื่นๆ)

## 7.อื่นๆ

ต้องรักษากฎหมายญี่ปุ่น ,กฎระเบียบของบริษัทและหอพัก

ไม่เกี่ยวข้องเป็นคนญี่ปุ่นหรือคนต่างชาติ อาชญากรจะถูกลงโทษ และประวัติของอาชญากรถูกบันทึกไว้ตลอดชีวิต

- ห้ามพกแรมนอกหอพักโดยไม่ได้ใบอนุญาต

ต้องขออนุญาตตามวินัยบริษัทและสหกรณ์ก่อน(บางครั้ง บริษัทอาจจะไม่อนุญาตก็ได้ แต่ต้องทำตามคำสั่ง)

- ผู้ดูแลจะเข้าไปตรวจสอบที่หอพักโดยไม่ได้แจ้งล่วงหน้า และจะรายงานถึงสหกรณ์ด้วย

ถ้าเขียนรายงานในเอกสารว่าพฤติกรรมในความเป็นอยู่มีปัญหาและอื่นเอกสารที่ต. ม. ผู้ฝึกงานจะต่ออายุวีซ่ายากมาก

เป็นกฎเพื่อให้ผู้ฝึกงานทุกคนอยู่อาศัยที่ญี่ปุ่น โดยสวัสดิภาพ

ให้รักษากฎ เพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่จะสูญเสียชีวิตเพื่อความสนุกและความสนใจชั่วครั้งชั่วคราว

การลักขโมย • การนั่งพาหนะโดยไม่จ่ายค่าโดยสาร •

การเอาจักรยานที่คนอื่นทิ้งไว้ที่ทิ้งขยะมาใช้ เป็นอาชญากรรม

เป็นเรื่องที่น่าเสียดายที่มีเหตุการณ์ชวนให้ที่ว่าแก๊งคนร้ายที่เป็นคนจีนมาหลอกหลวง  
ผู้ฝึกงานมากขึ้น

และผู้ฝึกงานถูกร่วมอาชญากรรม

ห้ามไปร่วมการชักชวนจากคนอื่น หรือแม้แต่คนชาติเดียวกัน

เรื่องที่ฟังดูหวานหู จะมีหลุมพรางอยู่ในนั้น

ต้องป้องกันตัวเอง

ห้ามให้พาสปอร์ตกับใคร ยกเว้นสหกรณ์และบริษัท

ต.ม.จะ ไม่มีการขอพาสปอร์ตโดยตรงกับผู้ฝึกงาน

พาสปอร์ตของคุณ โคนห้องอยู่

ต้องระวังครับ