

Мэргэжлийн ур чадвар дээшлүүлэгч нарт

Зуны халуун өдрийн мэнд хүргэе .

Өдөр бүр халуун өдрүүд үргэлжилж байгаа энэ үед Мэргэжил дээшлүүлэгч та бүхэн сайн сууцгааж байна уу. Гадаахи халуун агаар болон өрөөн дотор Кондешин асааж хөргөсөн хүйтэн агаар 2 хоорондох агаарын хэмийн ялгаанаас болж бие эвгүйцэж, хэт халуунаас болж хоолны дуршил муудаж байна уу. Мөн шөнө унтахдаа Кондешиноо унтраалгүй унтаж, ханиад туссан хүн байхгүй биз дээ. Жил бүр Обоны амралтын үеэр анхаарал нь суларч тайвширснаас болж өвчин туссан эсвэл бэртэж гэмтэх тохиолдол байдаг. Өөрийн эрүүл мэнддээ сайн анхаарч, зуны халуунд ялагдалгүй эрүүл чийрэг байж зуныг өнгөрүүлээрэй. Ингээд / Обон/ зуны амралт эхлэх гэж байгаа энэ үед анхаарах хэдэн зүйлийг хүргэе.

1. Усны ослын талаар.

JITCO-н байгууллагын гаргасан судалгаанаас үзэхэд мэргэжил дээшлүүлэгч нар гол мөрөн, далай, цөөрөм усан сан зэрэгт живж нас барсан тохиолдол жил бүр гарсан мэдээлэл байна.

“Усны осол”-с урьдчилан сэргийлэн анхааруулах зүйл.

1. Усан санд орох үедээ дүрэм журмыг нь баримтлан, хариуцагч хүний заавар зөвлөгөөг дагах.
2. Далайд сэлэхдээ зөвхөн зөвшөөрөгдсөн газар сэлнэ. Сэлхийг хориглосон газар аюултай учир далайн усны тэр хэсэгт огтхон ч орж болохгүй.
3. Сэлж болно гэж зөвшөөрөгдсөн газраас бусад газарт огтхон ч сэлж болохгүй.
4. Гол мөрөн болон нуур нь их аюултай юм. Битгий сэлээрэй.
5. Согтууруулах ундаа хэрэглэснийхээ дараа болон биеийн байдал хэвийн бус үед огтхон ч сэлж болохгүй шүү.
6. Тайфү болон их бороо орж усны түвшин нэмэгдсэн үед гол мөрний эрэг болон гүүрнээс үсрэх, усруу орох нь маш аюултай тул ийм төрлийн үйлдлийг хийхгүй байх.

2. Наранд нарших тухай

Наршсан тохиолдолд биеийн температур өөрчлөгдөх, толгой эргэх, шөрмөс татах, бөөлжис хүрэх, ухаан санаа балартах зарим үед нас барах ч аюултай.

Наршилтаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд дараахи зүйлийг баримтална.

1. Нойр дутуу болон ядарсан, ханиад тусах зэргээр бие сульдсан үед гадаа халуунд алхах, биеийн тамирын хөдөлгөөн хийхгүй байх.
2. Биедээ эвтэйхэн салхи сайн нэвтрүүлэх хувцас өмсөх. Малгай болон шүхэр гадагш гарахдаа авч явах.
3. Ус болон давсны хэрэглээгээ сайн зохицуулах.

Хэрвээ наршсан тохиолдолд хүйтэн алчуур, сэвүүр зэргийг ашиглаж биеийн халуунаа буулгах нь чухал зүйл юм. Ус болон давсны хангалт хэрэглээгээ өөрөө зохицуулж болох бөгөөд, харин ухаан алдсан үед түргэн түслэмж, эмнэлэг, анагаахын мэдлэгтэй хүнд даатгасан нь дээр юм.

3. Өвчний тухай.

Өвдсөн тохиолдолд .

- Амьдрал ахуйн зааварлагч багшдаа өөрийн биеийн байдал, өвчний талаар хэлнэ үү.
- Эмнэлэгрүү явах хэрэгтэй үед ч мөн амьдрал ахуйн зааварлагч багштайгаа зөвлөлднө үү.
- Хоолны хордлогод орохгүй байх тал дээр сайн анхааръя.

4. Зам тээврийн ослын тухай.

Япон улсын замын хөдөлгөөний дүрмийг чандлан баримталж, зам тээврийн осолд орохгүй байхын тулд анхаарал болгоомжтой байцгааяа.

Хэрвээ ямар нэг осол болвол ...

Холбоо барих карт болон түр оршин суух картаа үргэлж биедээ авч явж, төсөөлж байгаагүй нөхцөлд байдалд орсон ч гэсэн тайвширч байгаад нийгэмлэг болон хариуцсан төлөөлөгчтэй заавал холбоо бариарай.

5. Цагийн ажлын тухай.

Мэргэжил дээшлүүлэгч хүн цагийн ажил болон давхар ажил хийх хориотой байдаг . !

Түр хугацаагаар оршин суух зөвшөөрөл нь “ Мэргэжил дээшлүүлэх хөтөлбөр 1 ” болон “Мэргэжил дээшлүүлэх хөтөлбөр 2” –т хамааралтай .

Өөр аж ахуй нэгж, өөр газраас цалин хөлс авах нь өөр ажил хөдөлмөр эрхэлсэнд хариуцлага тооцогдох учир тухайн хүн болон компани нийгэмлэг ч гэсэн шийтгэл хүлээх болно. Мөн мэргэжил дээшлүүлэгч нь хууль бус үйл ажиллагаа хийсэнд тооцогдож нутаг буцах хүртэл арга хэмжээ авах болно.

6. Газар хөдлөлтийн тухай.

Япон улс газар хөдлөлт ихтэй улс гэгддэг. Хэрвээ газар хөдлөлт болвол, юу хийх, ямар арга хэмжээ авах вэ, та бүхэн мэдэж байгаа юу. Мөн өөрийгөө хамгаалах үйл хөдөлгөөн хийж чадахуу. Газар хөдлөлттэй холбоотой материал (ахуй амьдралын заавар зөвлөгөөний сурах бичиг болон галын хэрэг эрхлэх газрын гэнэтийн аюулаас урьдчилан сэргийлэх гарын авлага http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html зэрэг)-ыг үзэж, зөв мэдлэгтэй болцгооё.

7. Бусад зүйл

Компаны дүрэм, дотуур байрны дүрэм журам, Япон улсын хууль дүрмийг заавал мөрдөцгөөе. Гэмт хэрэг үйлдсэн л бол Япон хүн, гадаад хүн нь хамаагүй ял шийтгэл хүлээх болно. Гэмт хэрэгтэн гэх нэр бол нэг удаа л зүүвэл яаж ч байсан хусагдахгүй зүйл шүү.

- Хий дэмий гадуур хонохыг хориглоно. Компани нийгэмлэгийн дүрмийг баримталж зөвшөөрөл авцгаая.
(Зөвшөөрөл өгөхгүй тохиолдол ч байна. Заавар зөвлөгөөгөө дагацгаая.)
- Ахуй амьдралын зөвлөгч удирдагч нар, урьдчилан хэлэлгүйгээр та нарын байраар шалгалтаар очно. Асуудал гаргасан хүнийг нийгэмлэгт мэдэгдэнэ . Цагаачлалын албанд өгдөг материал дээр амьдрал ахуйн байдал дээр асуудалтай гэж тэмдэглэгдвэл Визийн сунгалт хэцүү болно.

Та бүхнийг Япон улсад байх хугацаанд аюулгүй амар амгалан байлгах үүднээс

гаргасан дүрэм журам юм шүү. ! Нэг удаагийн наргиан цэнгээнээс болж өөрийн хувь тавилан амьдралаа үрэн таран хийх үйлдлийг гаргахгүйн тулд дүрэм журмаа заавал баримталъя.

Хулгай хийх, галт тэргэнд туулайчлах, гаднаас олсон дугуй унах нь гэмт хэрэг юм шүү. ! Зөвшөөрөгдөхгүй !.

Харамсалтай хэдий ч гадаадын гэмт хэргийн бүлэглэлүүд мэргэжил дээшлүүлэгч нарыг гэмт хэргийн байгаа болгож , гэмт хэрэгт уруу татах явдал ихсэж байна. Нэг нутгийн чинь хүн байсан ч гэсэн амар хялбар яриа, урилганд нь уруу татагдаж болохгүй. Амар хялбар яриа урилганы цаана унах нүх байгаа шүү. Өөрөө, өөрийнхөө амь насыг хамгаалаарай. Цагаачлалын албанаас гадаад паспорт түр оршин суух үнэмлэхийг шууд хурааж авдаггүй учраас бичиг баримтаа Нийгэмлэг , компаниас өөр газар огтхон ч өгч болохгүй. Цагаачлалын албанаас шууд хурааж авахгүй . Чиний гадаад паспорт, түр оршин суух үнэмлэхийг буруу зүйлд ашиглах зорилготой хүмүүс байдаг. Иймээс анхаарал болгоомжтой байгаарай.