

## **Kepada: Para pemegang semuanya**

Selamat musim panas.

Hari-hari yang panas terus berlanjut, apakah para pemegang semuanya baik-baik saja? Dengan adanya perbedaan suhu ruangan ber-AC dan udara luar apakah kondisi tubuh menjadi tidak fit dan napsu makan berkurang? Bagi yang tidur dengan AC tetap menyala, apakah ada yang masuk angin? Setiap tahun, selama libur Obon selalu ada yang terluka ataupun sakit karena tidak berhati-hati. Oleh karena itu, jagalah kesehatan, jangan kalah dengan musim panas yang panas ini dan mari kita lalui dengan semangat! Lalu untuk menyambut libur Obon, berikut hal-hal yang harus diperhatikan.

Perhatikan hal-hal di bawah ini.

### Item

#### **1. Kecelakaan di air**

Menurut JITCO, setiap tahunnya ada beberapa pemegang yang meninggal akibat tenggelam di sungai, laut, kolam, kanal irigasi, dll.

Hal-hal dasar yang harus diperhatikan dalam mencegah "Kecelakaan di air"

- (1) Jagalah sikap saat di kolam renang, patuhi instruksi pengawas.
- (2) Saat di laut, berenanglah hanya di tempat yang diperuntukkan untuk berenang. Karena pantai yang dilarang untuk berenang sangatlah berbahaya, benar-benar tidak boleh masuk ke laut.
- (3) Dilarang berenang selain di tempat berenang yang telah ditunjuk.
- (4) Sungai dan kolam amatlah berbahaya. Jangan berenang di sana.
- (5) Saat sedang tidak enak badan ataupun setelah minum-minum jangan berenang!
- (6) Saat angin topan atau hujan besar, volume sungai meluap, berenang, melompat dari jembatan, dll sangatlah berbahaya, jangan lakukan.

#### **2. Sengatan panas / heatstroke**

Kalau terkena sengatan panas, kita tidak akan dapat mengontrol suhu tubuh, dan bila terjadi kondisi seperti pusing, kejang, mual, gangguan kesadaran, ini dapat menyebabkan kematian.

Berikut ini adalah langkah pencegahan sengatan panas:

- (1) Saat stamina tubuh berkurang akibat kurang tidur dan kelelahan, atau masuk angin dll jangan jalan-jalan di luar atau berolahraga.
- (2) Saat pergi keluar, pakailah pakaian yang menyerap dan sejuk dan siapkan payung dan topi. Istirahatlah di dalam ruangan berpendingin dan bayangan pohon yang sejuk.
- (3) Siapkan dengan efisien suplai garam dan air.

Bila terjadi sengatan panas akut, penting bagaimana caranya untuk menurunkan suhu tubuh dengan cepat, apakah dengan handuk dingin dan kipas kertas dll. Berikan suplai air dan garam setelah kesadaran kembali, saat hilang kesadaran, percayakan pada orang yang berhubungan dengan perawatan medis seperti ambulance, rumah sakit dll.

### **3. Sakit**

Kalau terserang penyakit....

- Beritahu gejalanya pada instruktur.
- Bila perlu pergi ke rumah sakitpun, diskusikan dengan instruktur.

Berhati-hatilah dengan keracunan makanan!

### **4. Kecelakaan lalu lintas**

Patuhi dengan sungguh-sungguh peraturan lalu lintas Jepang supaya tidak terjadi kecelakaan.

Bila terjadi kecelakaan parah...

Bawalah selalu kartu kontak dan resident card, agar saat situasi tak terduga pun dengan tenang bisa menghubungi kumiai atau orang di tempat tinggalmu.

### **5. Part time**

Pemegang **dilarang melakukan kerja sampingan** atau part time!

Status tinggal bagi pemegang adalah "pelatihan keterampilan 1" dan "pelatihan keterampilan 2".

Barang siapa yang menerima upah dari toko atau tempat kerja lain, orang tersebut akan mendapat **penalti** baik dari kumiai maupun perusahaan berkenaan dengan aktivitas bekerjanya! Dan juga, selain itu ia akan dipulangkan ke negara asalnya.

## 6. Gempa bumi

Katanya, Jepang adalah negara dengan gempa bumi yang banyak. Bila terjadi gempa, apa yang sebaiknya dilakukan? Apakah kalian semuanya tahu? Bisakah melindungi diri sendiri? Lihatlah data mengenai gempa (buku panduan hidup, manual perlindungan terhadap bahaya kebakaran ([http://www.fdma.go.jp/bousai\\_manual/index.html](http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html))), dan mari kita pelajari pengetahuan yang benar selama ini.

## 7. Lainnya

Patuhi peraturan perusahaan, peraturan asrama, dan hukum Jepang.

Tanpa memperhatikan apakah pelaku kriminal adalah orang Jepang atau asing, pasti akan dihukum.

Sekali cap kriminal tertempel, maka tidak akan bisa dilepaskan.

- Dilarang pergi tanpa ijin. Harus dengan ijin dari kumiai dan atau perusahaan.

(Mungkin ada yang akan tidak mendapat ijin. Tapi, patuhilah instruksi.)

- Insruktur akan berkeliling melakukan inspeksi asrama sewaktu-waktu. Jika ada masalah silahkan hubungi kumiai. Bila memasukkan masalah perilaku yang muncul dalam kehidupan sehari-hari ke berkas imigrasi, maka pembaharuan VISA akan menjadi sulit.

Ini adalah aturan demi kehidupan yang aman bagi para pemegang di Jepang!

Agar tidak terjadi situasi yang dapat menyia-nyiakan hidup kita hanya demi kesenangan ataupun kepentingan sesaat, pastikan untuk mematuhi peraturan selalu!

**Mengutil ● curang dalam hal tiket kereta ● mengambil dan menaiki sepeda adalah perbuatan kriminal! Tidak diijinkan!**

Hal yang mengecewakan, bahwa semakin bertambah kasus pemegang yang menjadi target oleh organisasi kriminal Cina untuk terlibat dalam hal kriminal. Jangan membantu ajakan manis meskipun itu dari orang senegara! Kata-kata manis hanya akan membuatmu jatuh ke dalam lubang! Jagalah diri kalian sendiri!

**JANGAN BAWA KELUAR PASPOR DARI KUMIAI ATAU PABRIK!**

**DARI IMIGRASI SECARA LANGSUNG TIDAK AKAN DIMINTA UNTUK MENYERAHKAN PASPOR!**

**PERHATIKAN PASPORMU! BERHATI-HATILAH!**

Selesai