

နည်းပညာသင်တန်းသားများသို့

၁၂လပိုင်းထဲကိုရောက်လာပြီအအေးခါတ်လဲပိုလာပါပြီ
နည်းပညာသင်တန်းသားများကျန်းမာစွာရှိကြပါသလား?

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်လည်းပဲကူးစက်မှုကျယ်ပြန့်နေပါသည်။ထိုရောဂါကူးစက်မှုမဖြစ်အောင်ကာကွယ်ပြီးကျန်းမာစွာဖြင့်
နှစ်သစ်ကို ကြိုဆိုနိုင်ဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို အထူးသတိပြုပါ။

တဖန် ရက်ရှည်နားရက်တွေမှာ အဆောင်မှာမီးကို အလွန်သုံးပြီး အလဟာသဖြစ်တာမျိုးရှိပါသည်။

လျှပ်စစ်မီးချွေတာဖို့ စိတ်မှာအမြဲထားပြီး အပူပေးစက်ကို ဖွင့်လျက်သား အပြင်ထွက်ခြင်းစသည်ကို
မဖြစ်အောင်ဂရုစိုက်ကြရအောင်။

နှစ်ကုန်နှစ်ကူးပိတ်ရက်များတွင်သတိထားရမည့်အချက်များအားအောက်ပါအတိုင်းစုစည်းထားပါသည်သေချာခေါင်း
ထဲထည့်ထားပေးပါ။

အကြောင်းအရာမှတ်တမ်း

၁။ ကိုရိုနာကူးစက်မှုကာကွယ်ရန်နှင့်ပတ်သက်ပြီး

.မတ်စ်တပ်ပြီး၊မတ်စ်မတပ်ပဲ သူများနှင့်စကားပြောခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ကြပါစို့။

.လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကွာအဝေးသည် ၁မီတာအထက်ရှိရပါမည်။

.လူစုခြင်း၊စားသောက်ဆိုင်တွင်အချိန်ကြာမြင့်စွာနေခြင်းအားရှောင်ကြဉ်ကြရအောင်။

.မသုံးသောအခန်းပြတင်းပေါက်များကိုကျယ်ကျယ်ဖွင့်ထားခြင်းစသည်၊အေးပေမယ့်လည်းလေစုပ်စက်ကိုဖွင့်ကြရ
အောင်။

https://www.otit.go.jp/CoV2_jisshu_kansen/ ← ဒီကိုသေချာစစ်ဆေးပါ

၂။ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး

အအေးမိခြင်း၊ရာသီအလိုက်ဖြစ်တတ်သော အင်ဖလူအန်ဇာတုတ်ကွေးကာကွယ်မှု။
အပြင်ကနေပြန်လာချိန် သို့မဟုတ် အစာမစားမှီ သေချာပေါက် လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးခြင်း။
ပလုပ်ကျင်းခြင်းလုပ်ကြရအောင်။
စနစ်ကျ မှန်ကန်မှုရှိတဲ့ နေထိုင်မှုမျိုးလုပ်ကြရအောင်။(မိုးလင်းပေါက်မအိပ်တာမျိုးမလုပ်ရ။)
အာဟာရကို သဟဇာတဖြစ်တာဖြစ်စေတဲ့ စားသောက်မှုမျိုးလုပ်ကြရအောင်။

၃။လမ်းသွားလမ်းလာမတော်တဆမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး

ဂျပန်ရဲ့ယာဉ်သွားလမ်းစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကိုလိုက်နာပြီး မတော်တဆမှုမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ကြ ရအောင်ပါ။
တကယ်လို့များ မတော်တဆမှုဖြစ်ခဲ့လျှင်.. အမြဲတမ်းဆက်သွယ်ရမဲ့ကတ်နဲ့ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကို ကိုယ်နဲ့မကွာ
ကိုင်ဆောင်ပြီး မမျှော်လင့်တဲ့အခြေနေမျိုးမှာလည်းဘဲ စိတ်အေးအေးထားပြီး ခုမိအအိနဲ့ တာဝန်ရှိသူထံသို့
ဆက်သွယ်လို့ရနိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။
ပြီးနောက်စက်ဘီးစီး စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကို လိုက်နာကြပါ။ ဥပဒေကိုလိုက်နာခြင်း မိမိကိုယ်ကို
ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၄။ အချိန်ပိုင်းအလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး

နည်းပညာသင်တန်းသားသည် အချိန်ပိုင်းအလုပ် အိမ်တွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်းကို တားမြစ်ထားပါသည်။
နေထိုင်ခွင့်အသိမှတ်ပြုထားတာက နည်းပညာသင်တန်းသားသည် 「နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် ၁ 」 နှင့်
「 နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် ၂ 」 ဖြစ်သည်။
တခြားသောလုပ်ငန်းနဲ့ဆိုင်သော လုပ်အားခကိုလက်ခံပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ကာယကံရှင်သည်
သေချာပေါက် ကုမ္ပဏီနဲ့ ခုမိအိလည်းပဲ အပြစ်ပေးခံရပါမည်။

၅။ ငလျင်လှုပ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး

ဂျပန်နိုင်ငံကငလျင်လှုပ်တာများတဲ့နိုင်ငံလို့ပြောခြင်းခံနေရပါသည်။ အကယ်၍ငလျင်ဖြစ်ပွားလာခဲ့လျှင်၊ ဘယ်လိုလုပ်လျှင်ကောင်းမလဲဆိုတာ အားလုံးဘဲသိကြပါသလား? မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်တဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုကိုလုပ်နိုင်ပါသလား?

ငလျင်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်း(နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့်မီးသတ်ဌာနရဲ့ သဘာဝဘေးကာကွယ်မှု လက်စွဲစာအောင်)(http://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html)

စသည်)ကိုကြည့်ပြီး မတိုင်မှီကတည်းက မှန်ကန်တဲ့ အသိပညာကို လေ့လာထားကြရအောင်

၆။ ထို့အပြင်

ကုမ္ပဏီရဲ့စည်းကမ်း၊ အဆောင်စည်းကမ်း၊ ဂျပန်ရဲ့ဥပဒေကိုသေချာလိုက်နာကြရအောင်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့သူသည် ဂျပန်လူမျိုးနိုင်ငံခြားသားမဆိုင် အပြစ်ပေးခံရမည်။ ပြစ်မှုကျူးလွန်သူအကြောင်း စာထုတ်ခံရလျှင် တစ်ကြိမ်စာကဒ်ခံရလျှင် ဖျောက်ဖျက်လို့ မရနိုင်တော့ပါ။

အလစ်သုတ်ခြင်း၊ ရထားလက်မှတ်မဝယ်ပဲခိုးစီးခြင်း၊ သူများစက်ဘီးယူစီးပြီးစွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပြစ်မှုဖြစ်ပါသည်။

ခွင့်လွှတ်လို့မရပါ။

စိတ်မကောင်းစရာ အကြောင်းအရာပေမဲ့ နိုင်ငံခြားလူမျိုးပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းက နည်းပညာသင်တန်းသားတွေကို ပစ်မှတ်ထားပြီး ပြစ်မှုမှာပါအောင် သွေးဆောင် ဖြားယောင်းတဲ့သူတွေက တိုးပွားနေပါသည်။ နိုင်ငံတူ လူမျိုးအချင်းချင်းလည်းဘဲ သွေးဆောင်မှုမှာ မျောပါသွားလို့မဖြစ်ပါဘူး။ ချို့သာတဲ့စကားလုံးတွေက သေချာပေါက် ဒုက္ခတွင်းထဲ ကျရောက်စေပါမည်။ မိမိကိုယ် မိမိကာကွယ်ကြပါ။

ပတ်စ်ပို့၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်သည် ခုမိအအိနဲ့ လုပ်ငန်းရှင်ကလွဲရင် တခြားသူကိုမပေးရပါ။ သံရုံးကနေ

တိုက်ရိုက်တောင်းဆိုခြင်းမရှိ၊ သင်၏ပတ်စ်ပို့ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်က ပစ်မှတ်ထားခံနေရပါသည်။ သတိပြုပါ။