

# Kepada Semua Pemegang

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. Pencegahan penularan virus COVID19

- (1) Selalu menggunakan masker, hindari berbicara tanpa menggunakan masker.
- (2) Saat berbicara, selalu ingat sosial distance beri jarak 1 meter ketika sedang berbicara dengan teman.
- (3) Jangan makan dan minum dengan jumlah orang yang banyak dengan waktu yang panjang.
- (4) Ketika sedang berada dalam ruangan, jangan lupa buka jendela untuk pertukaran udara.

[https://www.otit.go.jp/CoV2\\_jissyu\\_kansen/](https://www.otit.go.jp/CoV2_jissyu_kansen/) → Silahkan cek link berikut ini

## 2. Kecelakaan di air

Menurut JITCO, setiap tahunnya ada beberapa pemegang yang meninggal akibat tenggelam di sungai, taut, 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 taut, 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 angintopan atau hujan besar, volume sungai meluap, berenang,

melompat dari jembatan, dll sangatlah berbahaya, jangan lakukan.

### 3. 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.

### 4. Sakit

Kalau terserang penyakit....

- Beritahu gejalanya pada instruktur.
- Kita perlu pergi ke rumah sakit pun, diskusikan dengan instruktur. Berhati-hatilah dengan keracunan makanan!

### 5. 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 tinggal sekitarmu.

**Patuhilah selalu peraturan ketika mengendarai sepeda. Mematuhi peraturan=melindungi diri sendiri.**

### 6. Part time

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

Status tinggal bagi pemegang adalah "pelatihan keterampilan 1", "pelatihan keterampilan 2" dan "pelatihan keterampilan 3". 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.**

## **7. Gempa bumi**

Jepang adalah negara dengan gempa bumi yang banyak. Bila terjadi gempa, apa yang sebaiknya dilakukan? Apakah kalian semuanya sudah tahu? Bisakah melindungi diri sendiri? Lihatlah data mengenai gempa (buku panduan hidup, manual perlindungan terhadap biaya kebakaran.

( [https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai\\_manual/index.html](https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html)) dan mari kita pelajari pengetahuan yang benar selama ini.

## **8. Hal lainnya**

Patuhilah peraturan perusahaan, peraturan asrama, dan hukum yang berlaku di Jepang.

Tanpa memperhatikan apakah pelaku kriminal orang Jepang atau orang asing, hukum akan selalu berlaku bagi siapa saja yang melanggar. Sekali cap kriminal tertempel, maka tidak akan di lepaskan.

- Dilarang berpergian jauh tanpa izin. Harus melalui izin dari kumiai dan perusahaan (mungkin ada beberapa yang akan tidak mendapat izin, tapi patuhilah instruksi.
- Instruktur akan berkeliling melakukan inspeksi asrama sewaktu-waktu. Jika ada masalah silahkan hubungi kumiai. Bila memasukan 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 selalu mematuhi peraturan yang berlaku.

Mengutil ● Curang dalam membeli tiket kereta api ● Mengambil dan menaiki sepeda adalah perbuatan kriminal! Tidak diizinkan!

Hal yang mengecewakan, bahwa semakin bertambah kasung pemegang yang menjadi target oleh organisasi kriminal untuk terlibat dalam hal kriminal. Jangan sampai terbawa ajakan manis meskipun itu dari orang senegar! Kata-kata manis tersebut hanya aka membuatmu jatuh kedalam lubang! Jagalah diri kalian dimanapun dan kapanpun!

**JANGAN BAWA KELUAR PASPOR DARI KUMIAI ATAU PERUSAHAAN DARI IMIGRAI SECARA LANGSUNG TIDAK AKAN DIMINTA UNTUK MENYERAHKAN PASPOR! PERHATIKAN PASPORMU! BERHATI-HATILAH!**

Sekian.