

နည်းပညာသင်တန်းသားများသို့

ပူပြင်းတဲ့နေ့ရာသီမှကြိုဆိုပါသည်။

ပူတဲ့နေ့ရက်တွေကဆက်တိုက်ဖြစ်နေပေမယ့်နည်းပညာသင်တန်းသားများ ကျန်းမာကြပါရဲ့လား ?

အပြင်ဖက်ကအပူချိန်နဲ့အခန်းတွင်းကလေအေးပေးစက်ရဲ့အပူအအေးကွာခြားမှုကြားမှာခန္ဓာကိုယ်

အပူချိန်လွန်ကဲ၍ အစားအသောက်ပျက်နေပါသလား။ အိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ

လေအေးပေးစက်ကိုဖွင့်ရက်တိုင်းထားပြီးအအေးပတ်နေတဲ့သူကောရှိပါသလား ? နှစ်စဉ်

အိုဘွန်းပိတ်ရက်မှာ ဂရုမပြုမိဘဲ ရောဂါနဲ့ဒဏ်ရာ ဖြစ်တဲ့သူတွေ ရှိပါသည်။ အသီးသီးက

ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပြီး ပူပြင်းတဲ့နေ့ကို အရုံးမပေးဘဲ ကျန်းမာစွာဖြင့်ကျော်ဖြတ်ကြရအောင် ။

နောက်တခါကိုရိုနာကူးစက်လူနာအရေအတွက်ကပြန်လည်များပြားလာနေပါသည်။

ကူးစက်မှုကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကိုလိုက်နာပါ။

ဒါနဲ့ အိုးဘွန်းပိတ်ရက်ကို ကြိုဆိုမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိပြုရမည့်အချက်များကို ပြောပြပါမည်

အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုကြပါ။

1. ကိုရိုနာမျိုးစိတ်သစ်ရောဂါနှင့်ပတ်သတ်၍

> မက်စ်ကိုအမြဲတပ်ဆင်၍ မက်စ်မတပ်ပဲ အခြားသူနှင့်စကားပြောခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

> လူချင်း အကွာအဝေးကို တစ်မီတာအထက်ထားပါ။

> လူအများစုနှင့် အချိန်ကြာရှည်စွာသောက်စားခြင်းရှောင်ကြဉ်ပါ။

>အခန်းတွင်းလေထုကို လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ဂရုစိုက်ပါ။

> https://www.otit.go.jp/CoV2_jissyuu_kansen/ ဒီလင့်တွင်လည်း ဝင်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

အကြောင်းအရာမှတ်တမ်း

2. ရေကြောင့်မတော်တဆသေဆုံးမှုနဲ့ပက်သက်ပြီး

JITCOအဖွဲ့အစည်း အရ နှစ်စဉ် နည်းပညာသင်တန်းသား အနည်းစုက မြစ်, ပင်လယ်, ရေအိုင်နဲ့

တူးမြောင်းစသည်မှာ မျောပါပြီး နစ်မြုပ်သေဆုံးနေကြောင်း သိရပါသည်။

(ရေ မတော်တဆမှု) ကာကွယ်ရန်အတွက် အခြေခံသတိပြုရမယ့်အချက်များ

(1) ရေကူးကန်မှာ စည်းကမ်းလိုက်နာ ထိန်းသိမ်းပြီး ကြီးကြပ်သူရဲ့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။

(2) ပင်လယ်က ရေကူးရကမ်းခြေပင်လယ်ကလွဲရင် ကျန်တဲ့နေရာကရေကူးလို့မ ရပါ။

ရေကူးခြင်းတားမြစ်ထားတဲ့ပင်လယ်ကမ်းကအလွန်အန္တရာယ်များတာကြောင့်

လုံးဝပင်လယ်ထဲဆင်းလို့ မရပါ။

(3) ရေကူးတဲ့နေရာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာကလွဲရင် တခြားနေရာမှာ လုံးဝရေမကူးရ။

(4) မြစ်ချောင်းနဲ့ရေအိုင်တွေက အလွန်အရယ်များပါတယ်။ လုံးဝရေမကူးရ။

(5) အရက်နာကျတဲ့အခြေအနေ သို့မဟုတ် နေထိုင်မကောင်းတဲ့ အခြေနေမျိုးမှာ လုံးဝရေမကူးရ။

(6) မုန်တိုင်းတိုက်ချိန်၊ မိုးကြီးချိန်တွင်ရေတက်နေသောမြစ်ချောင်းတွင်ရေကူးခြင်း၊ ဒိုက်ဗင်ထိုးခြင်းစသည်တို့

မှာ အန္တရာယ်များသဖြင့် မပြုလုပ်ရ။

3. အပူလျှပ်ခြင်းနှင့်ပါတ်သတ်၍

(1) အိပ်ရေးမဝခြင်းနဲ့ အလုပ် အလုပ်လွန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အအေးမိခြင်း စသည်ဖြင့် ခုခံစွမ်းကျဆင်းနေတဲ့အချိန်မှာ နေပူထဲကို လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း မလုပ်ရ။

(2) လေတိုးရင်အေးတဲ့ အဝတ်အစားကိုဝတ်ဆင်ခြင်း၊ ဦးထုပ်နှင့်နေပူခံထီးတို့ကို အပြင်ထွက်ချိန်မှာ ပြင်ဆင်ထားရန်။
အေးမြတဲ့သစ်ပင်ရိပ် အအေးခန်းမှာ အနားယူရန်။

(3) ရေဓာတ် ဆားဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ သောက်သုံးရန်။

အကယ်၍များ အပူလျှပ်ခွဲလျှင် ရေစိုတဘတ် ယပ်တောင်စသည်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ခုန္တာကိုယ်အပူချိန် ကျအောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရေဓာတ်နှင့် ဓာတ်ဆားကို အသိပြန်လည်ဝင်လာပြီးနောက်မှ တိုက်ရပါမည်။ သတိမလည်သေးတဲ့ကြားမှာ အရေးပေါ်ကား၊ ဆေးရုံစသည်ရဲ့ ဆေးဝါးဆိုင်ရာ နားလည်သူထံအား အကူညီတောင်းပါ။

4 .ကျန်းမာရေးနှင့်ပက်သက်ပြီး

ကျန်းမာရေးမကောင်းမမွန်ဖြစ်ခဲ့လျှင် ...

- နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်ပေးသောသူအား ရောဂါခြေနေကို ပြောပြပါ။

- ဆေးရုံကိုသွားဖို့လိုအပ်တဲ့ အခြေနေမျိုးမှာလည်း နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်ပေးသောသူအား

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

-အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းမဖြစ်အောင် သေချာဂရုစိုက်ပါ။

(စနေ၊တနင်္ဂနွေနဲ့ပိတ်ရက်တွေမှာ ပုံမှန်ဆေးရုံတွေက စမ်းသပ်ကြည့်ရှုမှု မလုပ်ပေးပါ။

ပိတ်ရက်တွေမှာစမ်းသပ်စစ်ဆေးပေးတဲ့ အရေးပေါ်ဆေးရုံကို မသွားလို့မရပါဘူး။

5 .လမ်းသွားလမ်းလာမတော်တဆမှုနဲ့ပက်သက်ပြီး

ဂျပန်ရဲ့ ယာဉ်သွားလမ်းစည်းမျဉ်းစည်းတမ်းတွေကို လိုက်နာပြီး မတော်တဆမှု မဖြစ်အောင်

ဂရုစိုက်ရန်။

တစ်ကယ်လို့များမတော်တဆမှုဖြစ်ခဲ့လျှင်

အမြဲတမ်းဆက်သွယ်ရမယ့်ကန်နိုဒေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကိုကိုယ်နဲ့မကွာကိုင်ဆောင်ပြီး(မမျှော်လင့်တဲ့

အခြေနေမျိုးမှာလည်းဘဲစိတ်အေးအေးထားပြီးခုမိအိအိနဲ့တာဝန်ရှိသူထံသိဆက်သွယ်လို့ရနိုင်အောင်ပြုလု

ပ်ထားပါ။

ပြီးနောက်စက်ဘီးစီးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကိုလိုက်နာကြပါ။

ဥပဒေကိုလိုက်နာခြင်း =မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

6 . အချိန်ပိုင်းအလုပ်နဲ့ပက်သက်ပြီး

နည်းပညာသင်တန်းသားသည် အချိန်ပိုင်းအလုပ်၊ အိမ်တွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း တားမြစ်ထားပါသည်။

နေထိုင်ခွင့်အသိမှတ်ပြုထားတာကနည်းပညာသင်တန်းသားသည် နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 1

နှင့် နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 2 နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 3ဖြစ်ပါသည်။

တခြားသောလုပ်ငန်းနဲ့မဆိုင်ရာမှာ လုပ်အားခကိုလက်ခံ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည်
သေချာပေါက်ကာယကံရှင် ကုမ္ပဏီနဲ့ခမိအိလည်းဘဲ အပြစ်ပေးခံရပါမည်။
နည်းပညာသင်ယူမှုမဟုတ်တဲ့ ပြင်ပအလုပ်လုပ်ခြင်းဖြစ်တာကြောင့် နိုင်ငံသို့ပြန်ရပါလိမ့်မည်။

7. ငလျင်လှုပ်ခြင်းနဲ့ပက်သက်ပြီး

ဂျပန်နိုင်ငံတ ငလျင်လှုပ်တာများတဲ့ နိုင်ငံ ဖြစ်ပါသည်။အကယ်၍
ငလျင်ဖြစ်ပွားလာခဲ့လျှင် ဘယ်လိုလုပ်လျှင်ကောင်းမလဲဆိုတာ အားလုံးဘဲ သိကြပါသလား ?
-မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်တဲ့ပြုမူဆောင်ရွက်မှုကို လုပ်နိုင်ပါသလား ?
ငလျင်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်း(နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်စာအုပ်နှင့်မီးသတ်ဌာနရဲ့ သဘာဝဘေးကာကွယ်မှုလ
က်စွဲစာဆောင်) (http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html) ကို ကြည့်ပြီး
မတိုင်မှီကတည်းက မှန်ကန်တဲ့ အသိပညာကို လေ့လာထားကြရအောင်။

8. တခြား

ကုမ္ပဏီရဲ့ စည်းကမ်း၊ အဆောင်စည်းကမ်း၊ ဂျပန်ရဲ့ ဥပဒေကို သေချာလိုက်နာကြရအောင်။
ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့သူသည် ဂျပန်လူမျိုး နိုင်ငံခြားသား မေးမြန်းမှုမရှိ အပြစ်ပေးခံရမည်။
ပြစ်မှုကျူးလွန်သူအကြောင်း စာတစ်ကြိမ် ထုတ်ခံရလျှင် ဖျောက်ဖျက်လို့
မရနိုင်တော့ပါ။
- ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အပြင်မှာအိပ်ခြင်းကို တားမြစ်ပါသည်။ ကုမ္ပဏီနှင့် ခမိအိရဲ့

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း နဲ့အလိုက် ခွင့်ပြုချက်ကို ရယူကြရအောင် ။

(ခွင့်ပြုချက်မ ကျ တဲ့အခြေအနေလည်းရှိပါသည်။ ညွှန်ကြား ချက် အတိုင်း လိုက်နာကြရအောင်)

- နေထိုင်ညွှန်ပေးသူက လာပြီး အဆောင်ကို လာစစ်ဆေးပါမည်း ပြဿနာရှိတဲ့ခြေနေမှာ ခုမိအအိကို အကြောင်းကြားလာပါမည် ။ သံရုံးစာရွက်စာတမ်းမှာ နေထိုင်မှုအပြုအမူမှာ ပြဿနာရှိပါတယ်လို့ ရေးလျှင် ဗီဇာ လျှောက်တဲ့အခါမှာ ခက်ခဲပါလိမ့်မည် ။

အား လုံးက ဂျပန်နိုင်ငံမှာ လုံခြုံစွာ နေထိုင်ဖို့အတွက် စည်းမျဉ်းဥပဒေဖြစ်ပါသည် ။ တစ်ခဏ တာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဝါသနာအတွက် လူ့ဘဝကိုယိမ်းယိုင်စေတဲ့အခြေနေ မဖြစ်ပွားအောင် သေချာပေါက် ဥပဒေကို လိုက်နာကြရအောင် ။

အလစ်သုတ်ခြင်း၊ရထားလက်မှတ်မဝယ်ဘဲခိုးစီးခြင်းသူများစက်ဘီးယူစီးပြီးစွန့်ပစ်ရင်းသည် ပြစ်မှု ဖြစ်ပါသည်။ခွင့်လွှတ်လို့မရပါ။

စိတ်မကောင်းစရာအကြောင်းအရာပေမယ့် ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့အဖွဲ့ အစည်းက နည်းပညာသင်တန်းသားတွေကိုပစ်မှတ်ထားပြီးပြစ်မှုမှာပါအောင်သွေးဆောင်ဖြားယောင်းတဲ့သူတွေ တိုးပွားနေပါသည်။နိုင်ငံတူလူမျိုးအချင်းချင်းလည်းဘဲ သွေးဆောင်မှုမှာမျောပါသွားလို့ မဖြစ်ပါဘူး ။ချို့သာတဲ့ စကားလုံးတွေက သေချာပေါက် ဒုက္ခတွင်းထဲကျရောက်စေပါမည် ။

မိမိကိုယ် မိမိကာကွယ်ကြပါ ။

ပတ်စပို့၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်သည် ခုမိအအိနဲ့လုပ်ငန်းရှင်ကလွဲရင် တခြားသူကို မပေးရပါ ။ သံရုံးကနေ တိုက်ရိုက်တောင်းဆိုခြင်းမရှိ ။ သင့်ပတ်စပို့၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်က ပစ်မှတ်ထားခံနေရပါသည် ။

သတိပြုပါ။

ဤမျှသာ