

## Ур чадварын дадлагажигч та бүхэнд

Танд зуны халуун өдрийн мэндийг хүргэе .

Өдөр бүр аагим халуун өдрүүд үргэлжилж байгаа ч ур чадварын дадлагажигч та бүхэн сайн сууцгааж байна уу.

Гадаах бүгчим халуун болон эйркондишноор хөргөсөн өрөөний хүйтэн агаарын температурын хэт зөрөөнөөс үүдэж бие тавгүйрхэх, мөн хэт халуунаас болж хоолны дуршил нь муудаагүй биз дээ. Мөн эйркондишноо унтраалгүй унтсанаас болж ханиад хүрээгүй биз?

Жил бүрийн Обоны амралтын үеэр анхаарлаа сулруулснаас болж өвдөх эсвэл бэртэж гэмтэх тохиолдол их гардаг. Түүнчлэн корона вирусын халдвар эрчимтэй нэмэгдсээр байгаа тул дор бүрнээ халдвар хамгааллаа чанд баримтлахыг дахин сануулъя.

Обон буюу халууны амралт дөхөж байгаатай холбогдуулан доорх сануулгыг хүргэж байна. Сайтар уншиж танилцана уу.

### 1. Шинэ төрлийн корона вирусын халдвараас урьдчилан сэргийлэх тухай

- Маск тогтмол зүүж, амны хаалт хэрэглээгүй хүнтэй ярихаас зайлсхийх
- Хүн хооронд 1 м ба түүнээс дээш зайтай байж, аюулгүй байдлаа хангах
- Олон хүнтэй газар байх, нэг газар удаан хугацаагаар сууж идэж, ухаас зайлсхийх
- Өрөөний агаарыг тогтмол сэлгэж байх

Дэлгэрэнгүйг [https://www.otit.go.jp/CoV2\\_jissyu\\_kansen/](https://www.otit.go.jp/CoV2_jissyu_kansen/) -ээг харна уу.

### 2. Усны ослын тухай

ЛТСО-с гаргасан судалгаанаас үзвэл жил бүр хэдэн тооны дадлагажигч гол мөрөн, далай, цөөрөм, усан сан зэрэгт живж эндэх тохиолдол гардаг гэсэн мэдээлэл байна.

“Усны осол”-с урьдчилан сэргийлэн анхааруулах зүйл:

1. Усан сангийн дүрэм журмыг нь баримтлан, хянагчийн заавар зөвлөгөөг дагах.
2. Далайд сэлэхдээ зөвхөн зөвшөөрөгдсөн газар сэлнэ. Сэлхийг хориглосон газар маш аюултай учир огтхон ч орж болохгүй.
3. Далайн зөвшөөрөгдсөн хэсгээс өөр газар огтхон ч орж сэлж болохгүй.
4. Гол мөрөн болон нуур бол маш аюултай учир огтхон ч сэлж болохгүй.
5. Согтууруулах ундаа хэрэглэснийхээ дараа болон биеийн байдал тавгүй үед ерөөсөө сэлж болохгүй.
6. Тайфү буюу далайн хар салхитай болон их бороо орж усны түвшин нэмэгдсэн үед гол мөрний эрэг болон гүүрнээс үсэрч тоглох зэрэг нь маш аюултай тул ийм төрлийн үйлдлийг хийхгүй байх хэрэгтэй.

### 3. Нарших тухай

Нарших буюу биеийн шингэнээ алдсанаас болж биеийн дулаан өөрчлөгдөх, толгой эргэх, шөрмөс татах, дотор муухайрах, ухаан санаа балартах зарим үед амь насанд хүрэх ч аюултай.

Наршихаас урьдчилан сэргийлж, доорх зүйлийг баримтална уу.

1. Нойр дутуу, ядарсан, ханиад хүрсэн зэрэг биеийн байдал сульдсан үед гадаа халуунд алхах, эрчимтэй хөдөлгөөн хийхгүй байх хэрэгтэй.
2. Биедээ тохирсон, агаар сайн нэвтрүүлэх хувцас өмсөх. Гадуур гарахдаа малгай өмсөх болон шүхэртэй явах.
3. Тогтмол шингэнээ нөхөж, ус болон давсны хэрэглээгээ сайн зохицуулах.

Хэрвээ наршсан тохиолдолд хүйтэн алчуур болон сэвүүр зэргээр биеийн халуунаа буулгах нь

чухал. Ус болон давсны хангалт хэрэглээгээ өөрөө зохицуулж болох боловч ухаан балартсан үед түргэн тусламж, эмнэлэг болон эмчид даатгах хэрэгтэй.

#### 4. Өвдсөн тохиолдолд

- Амьдрал ахуйн зөвлөгчдөө өөрийн биеийн байдал, өвчний талаар хэлнэ үү.
- Эмнэлэгт үзүүлэх шаардлагатай тохиолдолд ч мөн амьдрал ахуйн зөвлөгчдөө хандана уу. .
- Хоолны хордлогод орохгүй байх тал дээр анхаарна уу.

#### 5. Зам тээврийн ослын тухай.

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

Хэрвээ ямар нэгэн осол гарвал ...

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

Мөн унадаг дугуйны замын хөдөлгөөний дүрмийг сайн баримтлаарай. Замын хөдөлгөөний дүрмийг сайн баримтална гэдэг нь = өөрийн биеийг хамгаална гэсэн үг.

#### 6. Цагийн ажлын тухай

Та бүхний Япон улсад оршин суух визний зөвшөөрлийн төрөл нь “Ур чадварын дадлагажигч 1-р зэрэг”, “Ур чадварын дадлагажигч 2-р зэрэг”, “Ур чадварын дадлагажигч 3-р зэрэг”-т хамаарах учраас дадлагаас гадуурх цагийн ажил болон давхар ажил хийх хатуу хориотой байдаг !

Өөр аж ахуй нэгж, өөр газраас цалин хөлс авах нь давхар хөдөлмөр эрхэлсэнд тооцогдох учир тухайн хүн болон компани нийгэмлэг ч гэсэн шийтгэл хүлээх болно. Мөн ур чадварын дадлагажигч нь хууль бус үйл ажиллагаа хийсэнд тооцогдож нутаг буцаах хүртэл арга хэмжээ авна.

#### 7. Газар хөдлөлтийн тухай

Япон улс газар хөдлөлт ихтэй улс гэгддэг.

Хэрвээ газар хөдлөлт болвол, юу хийх, ямар арга хэмжээ авах талаар та бүхэн мэдэж байгаа болов уу? Мөн өөрийгөө хамгаалах үйлдэл хийж чадах уу?

Энэ асуултыг өөрөөсөө асууж, газар хөдлөлттэй холбоотой материал (ахуй амьдралын заавар зөвлөгөөний сурах бичиг болон галын хэрэг эрхлэх газрын гэнэтийн аюулаас урьдчилан сэргийлэх гарын авлага ([https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai\\_manual/index.html](https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html)) зэргийг үзэж, зөв мэдлэгтэй болоорой.

#### 8. Бусад зүйл

Компаний дүрэм, дотуур байрны журам, Япон улсын хууль дүрмийг заавал мөрдөх хэрэгтэй. Гэмт хэрэг үйлдсэн л бол Япон хүн, гадаад хүн нь хамаагүй ял шийтгэл хүлээх болно. Гэмт хэрэгтэн гэсэн нэр нэг удаа л зүүвэл яагаад ч арилахгүй насаараа зүүж явах зүйл гэдгийг анхаараарай.

- Зөвшөөрөлгүйгээр гадуур хонохыг хориглоно. Компани болон нийгэмлэгийн дүрмийг баримталж заавал зөвшөөрөл авах хэрэгтэй.  
(Зөвшөөрөл өгөөгүй тохиолдол ч дүрэм журмаа дагах хэрэгтэй)
- Та бүхнийг Япон улсад байх хугацаанд аюулгүй амар амгалан байлгах үүднээс гаргасан дүрэм журам юм шүү. Нэг удаагийн хэнэггүй үйлдлээс болж өөрийн хувь

тавилан амьдралаа үрэн таран хийх үйлдлийг гаргахгүйн тулд дүрэм журмаа чанд баримтлаарай.

**Хулгай хийх, галт тэргэнд туулайчлах, гаднаас олсон унадаг дугуй унах нь гэмт хэрэг юм шүү. ! Хууль буй үйлдэл !**

Харамсалтайгаар гэмт хэргийн бүлэглэлүүд ур чадварын дадлагажигч 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 сайхан яриа, урилганы цаана унах нүх байгаа шүү. Өөрөө өөрийнхөө амь насыг хамгаалахыг анхааруулъя.

- **Гадаад паспорт, түр оршин суух үнэмлэхээ Нийгэмлэг болон компаниас өөр газар огтхон ч өгч болохгүй!**
- **Цагаачлалын албанаас гадаад паспортыг тань шууд хурааж авах явдал огт байхгүй!**
- **Таны гадаад паспорт, түр оршин суух үнэмлэхийг буруу зүйлд ашиглах гээд анаж байдгийг санаж анхаарал болгоомжтой байгаарай !**