

ជូនទៅកាន់កម្មសិក្សាការីទាំងអស់គ្នា

រដូវក្តៅនឹងឈានជិតចូលមកដល់

អាកាសធាតុនឹងតែបន្តក្តៅពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ តើអ្នកទាំងអស់គ្នា សុខសប្បាយជាទេ?

ដោយសារតែសីតុណ្ហភាពក្តៅនៅខាងក្រៅ និងក្រដាក់នៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានម៉ាស៊ីនក្រដាក់ អាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក តើអ្នកមានបាត់បង់ចំណង់ទទួលបានអាហារដែរឬទេ? នៅពេលគេង បើកម៉ាស៊ីនក្រដាក់ តើមានអ្នកផ្កាសាយដែលឬទេ? ជារៀងរាល់ឆ្នាំ នៅអំឡុងពេលភ្នំបិណ្ឌ(お盆) នៅជប៉ុន មានអ្នកក្រោះថ្នាក់ និងមានជម្ងឺរហូតដល់បញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យក៏មានដែរ។

ឃើញថាមួយរយៈពេលនេះការពាក់ម៉ាស់របស់មនុស្សម្នាទូទៅមានការបន្តបន្ថយ ស្របពេលជាមួយនឹងការឆ្លងនៃមេរោគកូរ៉ូណាបានថយចុះដែរ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងនេះក្តីសូមបន្តចាត់វិធានការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគឱ្យបានហ្មត់ចត់ និង វិធានការបង្ការ។

សូមប្រុងប្រយ័ត្ននៅចំនុចខាងក្រោម

ចំណាំ

1. អំពីការការពារការឆ្លងមេរោគកូរ៉ូណាថ្មី

- ពាក់ម៉ាស់, ជៀសវាងការនិយាយជាមួយមនុស្សដោយមិនបានពាក់ម៉ាស់
- រក្សាគម្លាតរវាងគ្នានឹងគ្នាចាប់ពី១ម៉ែតឡើងទៅ
- ជៀសវាងការជួបជុំទ្រង់ទ្រាយធំនិងពិធីដប់លៀងជីកស៊ុយរយៈពេលយូរ
- ខ្យល់ឱ្យបានទៀងទាត់

https://www.otit.go.jp/CoV2_jissyu_kansen/ ←សូមពិនិត្យនៅទីនេះ សំរាប់ការបញ្ជាក់បន្ថែម

2. ក្រោះថ្នាក់ដោយសារទឹក

យោងទៅតាមដំណឹងពីJITCO ៖ មានសិក្ខាមួយចំនួនស្តាប់ដោយសារ លង់ទឹកស្តាប់នៅតាមទន្លេ សមុទ្រ ស្រះ ជាដើមជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

ខាងក្រោមនេះជា កំណត់សំគាល់មូលដ្ឋាននៃបង្ការក្រោះថ្នាក់ដោយសារទឹក

- (1) នៅកន្លែងហែលទឹក សូមគោរពទៅតាម អ្នកមើលការខុសត្រូវ និង គោរពតវិយាបទ នៅកន្លែងហែលទឹកនោះ។
- (2) នៅសមុទ្រ ត្រូវតែហែលនៅកន្លែងដែលបានកំណត់។ មានកន្លែងខ្លះហាមមិនឲ្យហែលទឹក នៅឆ្នេរសមុទ្រដោយសារតែមានក្រោះថ្នាក់ខ្លាំង ដូចនេះសូមកុំចូលតំបន់ហាមឃាត់ទាំងនោះ។

- (3) ចំពោះនៅកន្លែងហែលទឹក មិនត្រូវទៅហែលទឹកនៅកន្លែងដែលផ្សេង ដែលមិនអនុញ្ញាត។
- (4) ដោយសារមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងនៅទន្លេ ស្រះ និងបឹង ដាច់ខាតសូមកុំហែលទឹកនៅកន្លែងទាំងនោះ។
- (5) នៅពេលក្នុងស្ថានភាពស្រវឹង ឬមួយក៏សុខភាពមិនល្អ ដាច់ខាតសូមកុំហែលទឹក
- (6) នៅពេលមានខ្យល់ព្យុះនិងមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង សូមកុំហែលទឹកឬលោតទឹកនៅលើស្ពាន និងនៅមាត់ទន្លេ ព្រោះវាបង្កអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ។

3. ស្តីអំពីការឡើងកំដៅហួតហែង

នៅពេលដែលអាកាសធាតុប្រែប្រួលមកជាក្តៅហួតហែងនេះ វាអាចធ្វើអោយយើងវិលមុខ រមួលក្រពើ ចងក្អាត ហើយឈានដល់ស្លាប់ក៏មាន។

មានវិធានការបង្ការទុកមុខចំពោះកំដៅហួតហែងនេះ ដូចនៅចំនុចខាងក្រោមនេះ៖

- 1 នៅពេលដែលសុខភាពចុះខ្សោយ ដោយសារគេមិនគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើលើសម៉ោងច្រើន ឬមួយក៏ ផ្តាសាយ សូមកុំរត់ហាត់ប្រាណនៅពេលមានសីតុណ្ហភាពក្តៅ។
- 2 ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ដែលមានខ្យល់ចេញចូល ហើយនៅពេលចេញក្រៅ សូមទូលឆ័ត្រ និងពាក់មួក។ សូមសម្រាកនៅក្នុងបន្ទប់មានម៉ាស៊ីមត្រជាក់ និងនៅក្រោមម្លប់ដើមឈើ។
- 3 ត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកនិងអំបិលក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
ប្រសិនបើឡើងកំដៅក្នុងខ្លួន សូមយកកន្សែងជូតខ្លួននិងប្រើផ្លិតបក់ ដើម្បីកាត់បន្ថយកំដៅក្នុងខ្លួន ហើយបើមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនខ្លាំង ត្រូវទាក់ទងទៅឡានពេទ្យ ឬខាងមន្ទីរពេទ្យ។

4. ស្តីអំពីស្ថានភាពជំងឺ

ប្រសិនបើមានជំងឺ៖

សូមប្រាប់អំពីស្ថានភាពជំងឺ ទៅកាន់អ្នកណែនាំការស្នាក់នៅ។
នៅក្នុងករណីចាំបាច់ ត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ សូមធ្វើការពិភាក្សាជាមួយអ្នកមើលថែ
សូមប្រយ័ត្ន ចំពោះអារហារដែលមានជីតពុល!

5. ស្តីអំពីគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ

ប្រុងប្រយ័ត្នកុំឱ្យជួបគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អ្នកត្រូវប្រកាន់និងគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ជំនុំឲ្យបានយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន ។

ប្រសិនបើគ្រោះថ្នាក់គួរកើតឡើង ...
ទោះជានៅក្នុងស្ថានភាពយ៉ាងណាក៏ដោយត្រូវតាំងចិត្ត កុំភ័យ
ហើយទាក់ទងទៅកាន់ខាងសមាគមឬបុគ្គលិកកម្ពុជានៅប្រទេសជប៉ុន
អ្នកក៏ត្រូវយកប័ណ្ណស្នាក់នៅជាប់ជានិច្ច។

ត្រូវគោរពច្បាប់ជិះកង់ទាំងអស់គ្នា។ ការគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ស្មើនឹងការពារអាយុជីវិតខ្លួនឯង។
ធ្វើតាមច្បាប់ចរាចរណ៍កង់ អ្នកអាចធានាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក

6. អំពីការងារក្រៅម៉ោង

ការងារក្រៅម៉ោងនិងការងារធ្វើតាមផ្ទះ ត្រូវបានហាមឃាត់មិនឱ្យកម្មសិក្សាការីធ្វើនោះទេ!

ថ្វីបើទទួលបានសិទ្ធិស្នាក់នៅក៏ដោយ មានន័យថាអ្នកជាកម្មសិក្សាការីក្រៅម៉ោងជំនាញគឺ "ការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសលេខ 1R" និង "ការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសលេខ 2 R" និង"ការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសលេខ 3 R" ។

ការទទួលបានប្រាក់ឈ្នួលនៅតាមគ្រឹះស្ថាននិងហាងផ្សេងៗគឺជា**សកម្មភាពខុសច្បាប់** ហើយនឹងបណ្តាលឱ្យក្រុមហ៊ុននិងសមាគមរបស់អ្នកត្រូវទទួលទោសផងដែរ!

លើសពីនេះទៅទៀតវាជាសកម្មភាពមួយខុសពីការហ្វឹកហ្វឺនជំនាញជាក់ស្តែង ហើយអ្នកនឹងត្រូវបញ្ជូនវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

7. អំពីរញ្ជយដី

ប្រទេសជប៉ុនត្រូវបានគេដឹងថាជាប្រទេសដែលមានការរញ្ជយដីជាច្រើន។ ប្រសិនបើមានការរញ្ជយដីកើតមានឡើងតើអ្នកក្នុងផ្ទះអ្វី? តើអ្នកទាំងអស់គ្នាដឹងដែរឬទេ? បន្ទាប់ពីអ្នកមើលសៀវភៅ (http://www.fdma.go.jp/bousai_manual/index.html) ស្តីពីសៀវភៅណែនាំអំពីការការពារគ្រោះមហន្តរាយរបស់ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយនិងទីភ្នាក់ងារអភិវឌ្ឍន៍ អ្នកនឹងទទួលបានទទួលចំណេះដឹង។

8. ផ្សេងៗ

ត្រូវដាច់ខាតគោរពច្បាប់ក្រុមហ៊ុនច្បាប់ ច្បាប់នៅកន្លែងស្នាក់នៅ និងច្បាប់របស់ប្រទេសជប៉ុន។

ឧក្រិដ្ឋជនត្រូវបានដាក់ទោសដោយមិនគិតពីជនជាតិជប៉ុនឬជនបរទេសឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់ជាប់បទព្រហ្មទណ្ឌហើយ អ្នកនឹងមិនអាចលុបប្រវត្តិនោះបានទេ។

- ហាមឃាត់ការស្នាក់ខាងក្រៅដោយមិនមានការអនុញ្ញាត។ ចូរសុំច្បាប់ពីក្រុមហ៊ុន ឬសមាគមជាមុនសិន។ (ជួនកាលក៏អាចនឹងមិនទទួលបានការអនុញ្ញាតដែរ ដូចនេះសូមធ្វើតាមការណែនាំ)

នេះជាច្បាប់ដើម្បីឱ្យអ្នកទាំងអស់គ្នានៅប្រទេសជប៉ុនដោយសុវត្ថិភាពតែប៉ុណ្ណោះ ! ដូចនេះហើយអ្នកត្រូវគោរពវិន័យ ហើយកុំសប្បាយមួយពេលដែលធ្វើឱ្យអ្នកខូចអនាគត !

ការលួចទំនិញតាមហាង

និងជិះកង់ដែលគេទុកចោលទាំងនេះគឺជាអំពើខុសច្បាប់ ដែលមិនអាចលើកលែងបាន !

ជាអកុសលមានការកើនឡើងចំនួនករណីឧក្រិដ្ឋកម្មដែលបង្កដោយជនក្នុងពេលរីកហាត់ជំនាញ ! មិនត្រូវជឿពាក្យលួចលោមសូម្បីតែជាជនជាតិដូចគ្នា។ ពាក្យផ្តោមផ្តែមគឺជាអន្ទាក់សូមជឿជាក់លើខ្លួនឯង !

មិនត្រូវឱ្យលិខិតឆ្លងដែននិងប័ណ្ណស្នាក់នៅកាន់នរណាម្នាក់ក្រៅពីសមាគម ឬក្រុមហ៊ុនទេ ! អ្នកនឹងមិនតម្រូវឱ្យស្នើរដោយផ្ទាល់ខ្លួននៅខាងអន្តោប្រវេសន៍ទេ។ ជនខិលខូនតែងតែចង់បានលិខិតឆ្លងដែន ឬប័ណ្ណស្នាក់នៅរបស់អ្នក! សូមប្រុងប្រយ័ត្ន!

