

2024.4

GTSခုမိအအိ

# 技能実習生の皆さんへ အလုပ်သင်သင်တန်းများအားလုံးသို့

နှေးနှေးရာသီရောက်လာပြီဖြစ်၍ လှပသောပန်းများပွင့်၍ ဂုဏ်ယူဖွယ်တင့်တယ်သော  
ရာသီဖြစ်လာပါပြီ။

သင်တန်းသားများကျန်းမာကြပါသလား။

ဒီရာသီကအပူချိန်အပြောင်းအလဲများသောရာသီဥတုလည်းဖြစ်ပါတယ်။မနက်အေး၍နေ့လည်  
ကနေ့အတိုင်းပူပြင်းလာတတ်ပါတယ်။

နောက်ပြီးမိုးလေဝသအခြေနေနှင့်လိုက်၍အေးသောနေ့လည်းရှိပါတယ်။ခန္ဓာကိုယ်ကိုဂရုစို  
က်၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တာဝန်ယူထိန်းသိမ်းဂရုစိုက်ကြပါ။

Goldenweekကိုရောက်ရှိလာမဲ့အချိန်တွင်အားလုံးကလူနေမှုစနစ်၊အပြုအမူကမ္ဘာတစ်ဝန်း  
လားပြန်စဉ်းစားသုံးသပ်ကြည့်ပါ။

ဘယ်သူကပဲတွေ့တွေ့ ဘယ်သူကပဲမေးမေး ရင်ကော့ခေါင်းမော့၍ ဂျူနီယာရဲ့  
နမူနာကောင်းဖြစ်တယ်လို့

ဖြေနိုင်ပါသလား။အယောက်စီတိုင်းကကိုယ့်တိုင်းပြည်ရဲ့ကိုယ်စားပြုအဖြစ်ဂျပန်မှာရှိနေခြင်းကိုဂုဏ်

ယူစရာအဖြစ်ပြုမူနေထိုင်ကြပါ။သင်ကစည်းကမ်းမလိုက်နာလျင်ဂျပန်လူမျိုးများကသင့်တိုင်းပြည်အပေါ်အထင်သေးပါမည်။တယောက်ထဲမကောင်းတာဆိုပေမဲ့တိုင်းပြည်အပေါ်ပါမကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။မပျက်မကွက်တိုင်းပြည်ကိုယ်စားပြုနေတယ်ဆိုတဲ့အသိစိတ်နဲ့ပြုမူပြောဆိုပါ။ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများကိုယ့်မိတ်ဆွေများကိုသစ္စာမမဲ့သင့်ပါ။ယုံကြည်မှုကတခါပျက်ရင်ပြန်မရနိုင်ပါဘူး။အကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ်ပြန်လည်စဉ်းစား၍ ပြုမူပြောဆိုပါ။

## 1. ရောဂါအကြောင်း

အအေးမိခြင်း/ ရာသီတုပ်ကွေးရောဂါ အသစ်များကို ကာကွယ်ခြင်း။

- အပြင်မှပြန်လာသည့်အခါ သို့မဟုတ် အစာမစားမီ လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် သေချာဆေးကြောပါ။
- ပုံမှန်စနစ်ကျစွာနေထိုင်ကြပါစို့။ (နောက်ကျမအိပ်ပါနဲ့)
- အာဟာရမျှတတဲ့ အစားအသောက်ကို မှတ်သားထားကြရအောင်။
- [https://www.otit.go.jp/CoV2\\_jissyu\\_kansen/](https://www.otit.go.jp/CoV2_jissyu_kansen/) ← ဒါကိုလည်း စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

## 2. ယာဉ်မတော်တဆမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး

ဂျပန်ယာဉ်စည်းကမ်းကို လိုက်နာပြီး ယာဉ်မတော်တဆမှု မဖြစ်အောင် သတိထားပါ။

မတော်တဆမှုဖြစ်ရင်...

မထင်မှတ်ထားတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာတောင် ခုမိအအိဒါမှမဟုတ် အေဂျင်စီတာဝန်ခံကို  
အေးအေးဆေးဆေး ဆက်သွယ်နိုင်စေဖို့ သင့်အဆက်အသွယ်ကတ်ကို သင့်ဇိုင်းလျှူးကဒ်နဲ့  
အမြဲဆောင်ထားပါ။

ထို့အပြင် စက်ဘီးစီးရာတွင်လည်း ယာဉ်စည်းကမ်း လိုက်နာပါ။

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းလိုက်နာခြင်း = ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်ခြင်း

### 3. အချိန်ပိုင်းအလုပ် နှင့် ပတ်သက်ပြီး

အလုပ်သင်များသည် အချိန်ပိုင်းအလုပ် သို့မဟုတ် အခြားတွင်အလုပ်လုပ်ခွင့်မရှိပါ။

အခြားရုံးများနှင့် စတိုးဆိုင်များတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုသည်နေထိုင်မှုစည်းမျဉ်းချိုးဖောက်ခြင်း တစ်ခုဖြစ်ပြီး

၎င်းကိုယ်တိုင်သာမက ကုမ္ပဏီနှင့် ခုမိအအိ ကိုပါ ပြစ်ဒဏ်များ ချမှတ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် ၎င်းသည်

လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်း ပြင်ပ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး မိခင်နိုင်ငံသို့ သို့ ပြန်ရမည်ဖြစ်သည်။

### 4. ငလျင် နှင့် ပတ်သက်ပြီး

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ငလျင်လှုပ်ခတ်မှု များသောနိုင်ငံဟု ဆိုကြသည်။ ငလျင်လှုပ်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ သိပါလား

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်ဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်သလား။ ငလျင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ပစ္စည်းများ (မီးဘေးနှင့်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ၏ ဘဝလမ်းညွှန်စာအုပ်များနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်

ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးလက်စွဲစာအုပ်များ)

[https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai\\_manual/index.html](https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html)

ကိုကြည့်၍အသိပညာကို နေ့စဉ် ဆည်းပူးကြပါစို့။

## 5. အခြားကိစ္စများ

ကုမ္ပဏီစည်းမျဉ်းများ၊ အိပ်ဆောင်စည်းမျဉ်းများနှင့် ဂျပန်ဥပဒေများကို သေချာလိုက်နာပါ။

ရာဇဝတ်ကောင်များသည် ဂျပန်လူမျိုးဖြစ်စေ နိုင်ငံခြားသားဖြစ်စေ မခွဲခြားဘဲ အပြစ်ပေးခံရသည်။

ရာဇဝတ်မှု တံဆိပ်ကို ချိတ်လိုက်သည်နှင့် ၎င်းကို တသက်တာပြန်ဖျက်မရပါ။

- ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အပြင်ထွက်ခြင်းကို တားမြစ်သည်။ ကုမ္ပဏီ/သမဂ္ဂ စည်းမျဉ်းများအတိုင်း

ခွင့်ပြုချက်ရယူပါ။( ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ)

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လူတိုင်း ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်ရန် စည်းမျဉ်းဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်စရာ သို့မဟုတ်

စိတ်ပါဝင်စားမှု ခဏတာအတွက် သင့်အသက်မဆုံးရှုံးစေရန် စည်းကမ်းများကို သေချာလိုက်နာပါ။

## အလစ်သုတ်ခြင်း၊ ဆေးသုံးခြင်းနှင့် စက်ဘီးအလစ်သုတ်ခြင်းသည်

### ရာဇဝတ်မှုများဖြစ်သည်။ ခွင့်မလွှတ်ပါ။

ကံမကောင်းစွာဖြင့်၊ သင်တန်းသားများကို ပစ်မှတ်ထားသည့် ရာဇဝတ်မှုများတွင်

နိုင်ငံခြားရာဇဝတ်အဖွဲ့အစည်းများ ပါဝင်ပတ်သက်နေသည့် အမှုအရေအတွက် တိုးများလာပါသည်။

နိုင်ငံတစ်ခုတည်းက လာရင်တောင်အယုံမလွယ်ပါနဲ့။အပြောချိုချိုနောက်တွင်တွင် အမှားအယွင်းများ

အမြဲရှိနေသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ။

နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့် နေထိုင်ခွင့်ကတ်များကို ခုမိအိနှင့် ကုမ္ပဏီသို့သာ ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးမှ တိုက်ရိုက်တင်ပြခိုင်းမည်မဟုတ်ပါ။ သင်၏နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့်

နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို ပစ်မှတ်ထားခံရနိုင်ပါသည်။ သတိထားပါ! (အထက်ပါအထိ)