

# 技能実習生の皆さんへ

## Gửi đến các bạn thực tập sinh

暑中お見舞い申し上げます。

暑い日々が続いておりますが、技能実習生の皆さんはお元気でお過ごしでしょうか？外気温とエアコンのかかった部屋との温度差で体調を崩したり、暑さで食欲が無くなったりしていませんか？毎年、お盆休み中に気が緩んで病気や怪我する人がいます。くれぐれも健康管理に気をつけて暑い夏に負けずに元気に過ごしましょう！Các bạn thực tập sinh! Trời nóng bức nhưng các bạn vẫn ổn chứ? Nhiệt độ trong phòng điều hòa và nhiệt độ ngoài phòng khá khác nhau, nên sự điều tiết của cơ thể hay bị rối loạn, có bạn nào không? ăn được vì nóng không? Hàng năm, cũng có nhiều người ốm vào đợt nghỉ lễ Vu Lan này. Vì vậy, chúng ta hãy giữ gìn sức khỏe vượt qua mùa hè nóng nực này.

さてお盆休みを迎えるにあたって、注意事項をご連絡します。Trước dịp nghỉ lễ này, tôi muốn liên lạc hạng mục chú ý.

下記のことにご注意ください。Hãy lưu ý các hạng mục dưới đây.

### 記

## 1.水の事故について Về sự cố đuối nước

暑さが厳しいので、プールや海・川・池で遊びたい人もいます。JITCOによると、毎年数名の技能実習生の方が、川、海、池や用水路などで溺れて亡くなっているそうです。Trời oi bức nên trong các bạn hẳn có nhiều người muốn đi biển, sông, hồ, bể bơi, ... Theo JITCO, hàng năm có 1 số thực tập sinh bị tử vong do đuối nước ở sông, hồ, bể bơi, ...

「水の事故」防止の基本的な注意事項 Một số lưu ý để phòng sự cố đuối nước:

(1) プールはマナーを守り、監視員の指示に従ってください。Tuân thủ các quy tắc và chỉ dẫn của người quản lý ở bể bơi

(2) 海は海水浴場でしか泳げません。遊泳禁止の海岸は大変危険ですので絶対に海に入っては行けません。Chỉ bơi tại bãi biển. Tuyệt đối không được bơi tại vùng biển cấm bơi.

(3) 遊泳場所として指定されている場所以外では絶対に泳がないこと。Tuyệt đối không bơi ngoài khu vực được chỉ định là khu vực bơi.

(4) 河川や池は大変危険です。絶対に泳がないでください。Tuyệt đối không được

bơi ở sông, hồ vì sông, hồ là khu vực rất nguy hiểm.

(5) 飲酒後あるいは体調が不良の時には絶対に遊泳しないこと！Tuyệt đối không được bơi sau khi uống rượu

(6) 台風など大雨によって増水した河川での遊泳や橋からの飛び込みなどは大変危険なので絶対に行わないこと。Không bơi hay nhảy cầu ở sông hồ sau bão, mưa lớn.

<https://www.otit.go.jp/files/user/24-001.pdf> ←こちらを併せてご確認ください Vui lòng kiểm tra cái này

## 2.熱中症について Về sự có trúng nắng

今年は猛暑が予想されますが、熱中症となると、体温の調節がきかなくなり、めまい・けいれん・はきけ・意識障害、場合によっては死に至ります。

熱中症の予防対策としては以下が考えられます。Năm nay, thời tiết nắng gắt nên nếu bị trúng nắng, cơ thể sẽ không thể tự điều chỉnh nhiệt độ, gây hoa mắt, co giật, nôn mửa, tổn thương ý thức, thậm chí có thể dẫn đến tử vong. Chúng ta hãy tham khảo các hạng mục dưới đây đối với giải pháp phòng chống trúng nắng.



(1) 睡眠不足や過労、あるいは風邪などで体力が落ちている時に暑い外を歩き回ったり運動したりしないこと。Không đi bộ hay vận động dưới trời nắng khi cơ thể mệt mỏi do thiếu ngủ, lao động quá sức, cảm cúm.

(2) 風通しの良い、吸湿性のある服を着たり、帽子や日傘を外出時に準備する。涼しい木陰やクーラーのある室内で休憩すること。Mặc quần áo thoáng khí, thấm mồ hôi và mang theo mũ, ô khi đi ra ngoài. Nghỉ ở nơi thoáng mát hoặc trong phòng có máy lạnh

(3) 水分補給と塩分補給をこまめに行うこと。Thường xuyên bổ sung nước và muối khoáng

万一熱中症になった場合は、冷たいタオルやうちわなどで如何に早く体温を下げるかが重要となります。水分補給や塩分補給は意識が戻ってから行うこと、意識がない間は救急車・病院等の医療関係者に任せるのがよいでしょう。Nếu không may bị trúng nắng, cần nhanh chóng hạ nhiệt độ cơ thể bằng khăn lạnh và quạt. Việc bổ sung nước và muối khoáng cần được tiến hành khi tỉnh táo, trường hợp bị ngất, cần liên hệ với các cơ sở y tế như bệnh viện, xe cứu thương.

<https://www.jitco.or.jp/ja/news/article/33995/> ←こちらを併せてご確認ください。Vui lòng kiểm tra cái này

## 3.病気について Về các loại bệnh

新型コロナウイルス・季節性インフルエンザ、風邪の予防 Phòng ngừa virus corona mới, cúm mùa và cảm lạnh

・外から戻った時、又食事の前には必ず石鹸で手を洗い、うがいをしましょう。Khi trở về từ bên ngoài hoặc trước khi ăn, hãy luôn rửa tay bằng xà phòng và súc miệng.

・規則正しい生活をしましょう。(夜更かしをしない) Hãy duy trì một lối sống lành mạnh, kỉ luật (không thức khuya).

・栄養のバランスのとれた食事を心掛けましょう。Hãy cân bằng dinh dưỡng trong các bữa ăn.

病気にかかってしまったら・・・Xử trí khi bị bệnh:

・生活指導員の方に症状を伝えましょう。Thông báo tình trạng bệnh cho người hướng dẫn sinh hoạt

・病院に行く必要がある場合も生活指導員へ相談しましょう。Bàn bạc với người hướng dẫn sinh hoạt khi cần đi bệnh viện

食中毒にはくれぐれも気をつけましょう！Cẩn thận phòng tránh ngộ độc thực phẩm

清潔に保ち、古くなった食材は口にしないようにしましょう！Ăn sạch, không ăn thực phẩm ôi thiu

## 4.交通事故について Về sự cố tai nạn giao thông

日本の交通ルールをしっかりと守り交通事故に会わないように気をつけましょう。

万一事故が起こったら・・・Tuân thủ luật lệ giao thông để không gặp tai nạn

いつも連絡カードを在留カードとともに携帯し、不測の事態の折、落ち着いて会社の人に連絡がとれるようにしておいて下さい。Luôn luôn mang thẻ liên lạc và thẻ ngoại kiều. Nếu không mang thì hãy bình tĩnh liên hệ với người trong công ty.

また、自転車の交通ルールを守りましょう。ルールを守る＝自分の身を守ることです。

Và, hãy tuân thủ luật lệ giao thông. Tuân thủ luật lệ = Bảo vệ chính bản thân mình.

## 5.アルバイトについて Về việc làm thêm

技能実習生はアルバイト・内職は禁止されています！Thực tập sinh tuyệt đối không được làm thêm ở các công ty khác hay làm ở nhà.

在留資格ですが、実習生は「技能実習1号口」や「技能実習2号口」、「技能実習3号口」です。

他の事業所や店舗で報酬を受け取ることは就労活動となり本人はもちろん、会社・組合も罰則の対象となります！

また、実習外活動となり帰国の対象となります。

Tư cách lưu trú của các bạn là thực tập sinh kỹ năng 1 và thực tập sinh kỹ năng 2 thực tập kỹ năng số 3

Nếu đi làm thêm cho các công ty hoặc cửa hàng khác thì chính thực tập sinh và người nhận thực tập sinh hoặc công ty đó cũng sẽ bị phạt.

Ngoài ra, người thực tập sinh đó sẽ buộc phải về nước.

## 6.地震について ĐỘNG ĐẤT

日本は地震の多い国だと言われています。もし地震が起きたら、どうすればいいのか、皆さんわかりますか？自分を守る行動ができますか？日頃から正しい知識

を身に付けましょう！

Nhật Bản là đất nước xảy ra nhiều động đất. Nếu xảy ra động đất các bạn sẽ làm như thế nào? Các bạn có biết không? Có tự bảo vệ mình được không? Hãy thường xuyên ý thức đúng đắn cho mình nhé.

## 7.その他 NGOÀI RA

会社の規則、寮則、日本の法令は必ず守りましょう。

犯罪者は日本人、外国人を問わず罰せられます。犯罪者のレッテルは一度貼られると剥がすことはできません。

会社の寮の規則も再度確認しておきましょう。

・無断外泊は禁止です。会社・組合のルールに沿って許可をとりましょう。

(許可が下りない場合も有ります。指示に従いましょう)

皆さんが安全に日本で生活するための規則です！一時の楽しみや興味のために人生を棒に振るような事態が起こらぬよう必ず規則を守りましょう

Cần phải tuân thủ luật pháp Nhật Bản, quy tắc của công ty và KTX.

Người phạm tội bất kể là người Nhật hay người nước ngoài. 1 lần phạm tội sẽ không bao giờ được xóa bỏ.

Ngoài ra, hãy kiểm tra lại các quy tắc của KTX.

Không được ra ngoài ngủ khi không có phép. Phải xin phép công ty và hiệp hội.

(trong trường hợp không có phép thì không được đi)

Để sống được ở Nhật an toàn và vui vẻ, các bạn nhất định phải tuân thủ các quy định của công ty và luật pháp Nhật Bản.

## 万引き・キセル・自転車の拾い乗りは

## 犯罪です！許されません！

## Trộm đồ, lấy xe đạp bỏ quên là phạm tội, không thể tha thứ

残念なことですが、犯罪組織が実習生の皆さんをターゲットに犯罪に巻き込むケースが増えております。同国人でも甘い誘いには乗ってはいけません！甘い話には必ず落とし穴があります！自分で自分の身を守ってください！

Có nhiều trường hợp thực tập sinh là mục tiêu của tội phạm. Vì vậy, cần phải cảnh giác. Không được thấy người cùng nước nói ngọt mà nghe theo. Cần phải tự mình bảo vệ chính mình.

**パスポートは組合・企業以外渡してはいけません！**

**入管から直接提出を求められることはありません！**

**あなたのパスポートが狙われています！**

**気をつけて下さい！**

Không được đưa hộ chiếu cho ai khác ngoài công ty và nghiệp đoàn.

Cục xuất nhập cảnh không bao giờ đề nghị bạn đưa hộ chiếu trực tiếp cả. Vì vậy hãy cẩn thận.

Đừng để gia đình buồn về các bạn!