၂၀၂၄ခုနှစ်ဧလ

GTSခုမိအအိ ရုံးခန်း။

# နည်းပညာသင်တန်းသားများသို့

ပူပြင်းတဲ့နွေရာသီမှကြိုဆိုပါသည်။

ပူတဲ့နေ့ရက်တွေကဆက်တိုက်ဖြစ်နေပေမယ့်နည်းပညာသင်တန်းသားများ ကျန်းမာကြပါရဲ့လား ?

အပြင်ဖက်ကအပူချိန်နဲ့အခန်းတွင်းကလေအေးပေးစက်ရဲ့အပူအအေးကွာခြားမှုကြောင့်နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းနှင့် အပူချိန်လွန်ကဲ၍ အစားအသောက်ပျက်နေပါသလား။အိပ်ယာဝင်ချိန်မှာလေအေးပေးစက်ကိုဖွင့်ရက်တိုင်းထားပြီးအအေးပတ်နေတဲ့သူကောရှိပါသလား ? နှစ်စဉ်အိုဘွန်းပိတ်ရက်မှာ ဂရုမပြုမိဘဲ ရောဂါနဲ့ဒဏ်ရာ ဖြစ်တဲ့သူတွေ ရှိပါသည်။ အသီးသီးကကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပြီး ပူပြင်းတဲ့နွေကို အရှုံးမပေးဘဲ ကျန်းမာစွာဖြင့်ကျော်ဖြတ်ကြရအောင် ။ အိုဘွန်းပိတ်ရက်သည်မကြာမှီရောက်လည်မည်နှင့်အတူ သတိထားရန်အချက်များကို အကြောင်းကြားအပ်ပါသည်။ အောက်ပါအချက်များကို သတိထားကြပါရန်။

အကြောင်းအရာမှတ်တမ်း

## 1. ရေကြောင့်မတော်တဆသေဆုံးမှုနဲ့ပက်သက်ပြီး

JITCOအဖွဲ့အစည်း အရ နှစ်စဉ် နည်းပညာသင်တန်းသား အနည်းစုက မြစ်, ပင်လယ်, ရေအိုင်နဲ့တူးမြောင်းစသည်မှာ မျောပါပြီး နစ်မြုပ်သေဆုံးနေကြောင်း သိရပါသည်။

(ရေ မတော်တဆမှု ) ကာကွယ်ရန်အတွက် အခြေခံသတိပြုရမယ့်အချက်များ

( 1 ) ရေကူးကန်မှာ စည်းကမ်းလိုက်နာ ထိန်းသိမ်းပြီး ကြီးကြပ်သူရဲ့ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။

( 2) ပင်လယ်က ရေကူးနိုင်သောကမ်းခြေပင်လယ်ကလွဲရင် ကျန်တဲ့နေရာကရေကူးလို့မ ရပါ။

ရေကူးခြင်းတားမြစ်ထားတဲ့ပင်လယ်ကမ်းကအလွန်အန္တရယ်များတာကြောင့်လုံးဝပင်လယ်ထဲဆင်းလို့

မရပါ။

( 3) ရေကူးတဲ့နေရာအဖြစ် သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာကလွဲရင် တခြားနေရာမှာ လုံးဝရေမကူးရ။

( 4) မြစ်ချောင်းနဲ့ရေအိုင်တွေက အလွန်အရယ်များပါတယ်။ လုံးဝရေမကူးရ။

( 5) အရက်သောက်ပြီး သို့မဟုတ် နေထိုင်မကောင်းတဲ့ အခြေနေမျိုးမှာ လုံးဝရေမကူးရ။

(6)မုန်တိုင်းတိုက်ချိန်၊မိုးကြီးချိန်တွင်ရေတက်နေသောမြစ်ချောင်းတွင်ရေကူးခြင်း၊ဒိုက်ဖင်ထိုးခြင်းစသည်တို့

မှာ အန္တရာယ်များသဖြင့် မပြုလုပ်ရ။

https://www.otit.go.jp/files/user/24-001.pdf←ဒီလင့်တွင်ကြည့်ပါ။

## 2. အပူလျှပ်ခြင်းနှင့်ပါတ်သတ်၍

အပူလျှပ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကိုမထိန်းညှိနိုင်ဘဲ ခေါင်းမူးခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ အန်ချင်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ စသည့်အခြေအနေများကြောင့် သေစေနိုင်သည်။ အပူလျှပ်ခြင်းအကာအကွယ် အောက်ပါအချက်များကို စဉ်းစားနိုင်သည်။

( 1 ) အိပ်ရေးမဝခြင်းနဲ့ အလုပ် အလုပ်လွန်ခြင်း, သို့မဟုတ် အအေးမိခြင်း စသည်ဖြင့်ခုခံစွမ်းကျဆင်းနေတဲ့ အချိန်မှာ နေပူထဲကို လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း လေ့ကျင်ခန်းလုပ်ခြင်းမလုပ်ရ။

( 2) လေတိုးရင်အေးတဲ့ အဝတ်အစားကိုဝတ်ဆင်ခြင်း, ဦးထုပ်နှင့်နေပူခံထီးတို့ကိုအပြင်ထွက်ချိန်မှာ ပြင်ဆင်ထားရန်။ အေးမြတဲ့သစ်ပင်ရိပ် အအေးခန်းမှာ အနားယူရန်။

( 3) ရေဓာတ် ဆားဓာတ်ကို လုံလောက်စွာ သောက်သုံးရန်။

အကယ်၍များ အပူလျှပ်ခဲ့လျှင် ရေစိုတဘတ် ယပ်တောင်စသည်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျအောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရေဓာတ်နှင့် ဓာတ်ဆားကို အသိပြန်လည်ဝင်လာပြီးနောက်မှ တိုက်ရပါမည်။ သတိမလည်သေးတဲ့ကြားမှာ အရေးပေါ် ကား, ဆေးရုံစသည်ရဲ့ ဆေးဝါးဆိုင်ရာနားလည်သူထံအား အကူညီတောင်းပါ။

## 3.ဖျားနာခြင်းနှင့်ပက်သက်ပြီး

ကိုရိုနာရောဂါနှင့် တုပ်ကွေး၊ အဖျားကာကွယ်ရန်

-အပြင်ကပြန်လာချိန်၊ အစာမစားမှီတွင် လက်အားဆပ်ပြာဖြင့်ဆေးရန်နှင့် ပလုပ်ကျင်းရန်။

-မှန်ကန်သောနေထိုင်မှုပုံစံကို လုပ်ဆောင်ရန် (ညဖက် အိမ်သာမသွားခြင်းလုပ်ရ)

-အာဟာရမျှတသောအစားအသောက်ကိုစားသောက်ရန်

ကျန်းမာရေးမကောင်းမမွန်ဖြစ်ခဲ့လျှင် …

- နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်ပေးသောသူအား ရောဂါခြေနေကို ပြောပြပါ။

- ဆေးရုံကိုသွားဖို့လိုအပ်တဲ့ အခြေနေမျိုးမှာလည်း နေထိုင်မှုလမ်းညွှန်ပေးသောသူအား တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

-အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းမဖြစ်အောင် သေချာဂရုစိုက်ပါ။

## 4.လမ်းသွားလမ်းလာမတော်တဆမှုနဲ့ပက်သက်ပြီး

ဂျပန်ရဲ့ယာဉ်သွားလမ်းစည်းမျဉ်းစည်းတမ်းတွေကို လိုက်နာပြီး မတော်တဆမှု မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ရန်။

တစ်ကယ်လို့များမတော်တဆမှုဖြစ်ခဲ့လျှင် -

အမြဲတမ်းဆက်သွယ်ရမယ့်ကဒ်နဲ့နေထိုင်ခွင့်ကဒ်ကိုကိုယ်နဲ့မကွာကိုင်ဆောင်ပြီး(မမျှော်လင့်တဲ့ အခြေနေမျိုးမှာလည်းဘဲစိတ်အေးအေးထားပြီးခုမိအအိနဲ့တာဝန်ရှိသူထံသိဆက်သွယ်လို့ရနိုင်အောင်ပြုလုပ်ထားပါ။

နောက်ပြီးစက်ဘီးစီးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကိုလိုက်နာကြပါ။

ဥပဒေကိုလိုက်နာခြင်း =မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## 5. အချိန်ပိုင်းအလုပ်နဲ့ပက်သက်ပြီး

နည်းပညာသင်တန်းသားသည် အချိန်ပိုင်းအလုပ်၊ အိမ်တွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း တားမြစ်ထားပါသည်။

နေထိုင်ခွင့်အသိမှတ်ပြုထားတာကနည်းပညာသင်တန်းသားသည် နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 1 နှင့် နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 2 နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 3ဖြစ်ပါသည်။

တခြားသောလုပ်ငန်းနှင့်ဆိုင်များမှ လုပ်အားခကိုလက်ခံ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် သေချာပေါက် ကာယကံရှင်အပြင် ကုမ္ပဏီနဲ့ခုမိအအိလည်းဘဲ အပြစ်ပေးခံရပါမည် ။

နည်းပညာသင်ယူမှုမဟုတ်တဲ့ ပြင်ပအလုပ်လုပ်ခြင်းဖြစ်တာကြောင့် နိုင်ငံသို့ပြန်ရပါလိမ့်မည် ။

## 6. လျှောင်လှုပ်ခြင်းနဲ့ပက်သက်ပြီး

ဂျပန်နိုင်ငံသည်လျှောင်လှုပ်တာများတဲ့ နိုင်ငံ ဖြစ်ပါသည်။အကယ်၍လျှောင်ဖြစ်ပွားလာခဲ့လျှင်း ဘယ်လိုလုပ်လျှင်ကောင်းမလဲဆိုတား အားလုံးဘဲ သိကြပါသလား ?

~မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်တဲ့ပြုမူဆောင်ရွက်မှုကို လုပ်နိုင်ပါသလား ?

လျှောင်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်း

(https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/foreign/index.html) ကို ကြည့်ပြီး

မတိုင်မှီကတည်းက မှန်ကန်တဲ့ အသိပညာကို လေ့လာထားကြရအောင် ။

## 7. တခြား

ကုမ္ပဏီရဲ့စည်းကမ်း; အဆောင်စည်းကမ်း, ဂျပန်ရဲ့ဥပဒေကို သေချာလိုက်နာကြရအောင် ။

ပြစ်မှုကျူးလွန်တဲ့သူသည် ဂျပန်လူမျိုး နိုင်ငံခြားသား မေးမြန်းမှုမရှိ အပြစ်ပေးခံရမည် ။

ပြစ်မှုကျူးလွန်သူအကြောင်း စာတစ်ကြိမ် ထုတ်ခံရလျှင် ဖျောက်ဖျက်လို့

မရနိုင်တော့ပါ ။

- ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲအပြင်မှာအိပ်ခြင်းကို တားမြစ်ပါသည်: ကုမ္ပဏီနှင့် ခုမိအအိရဲ့

စည်းမျဉ်းစည်း ကမ်း နဲ့အလိုက် ခွင့်ပြုချက်ကို ရယူကြရအောင် ။

(ခွင့်ပြုချက်မ ကျ တဲ့အခြေအနေလည်းရှိပါသည်း ။ ညွှန်ကြား ချက် အတိုင်း လိုက်နာတြရအောင်)

-သင်တန်းသားများဂျပန်နိုင်ငံတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာနေထိုင်ရန် စည်းကမ်းဖြစ်သည်။ ခဏတာပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဝါသနာကြောင့် လူ့ဘဝကိုယိမ်းယိုင်မှုမဖြစ်စေရန် စည်းကမ်းကိုသေချာလိုက်နာပါ။

**အလစ်သုတ်ခြင်း၊ ရထားလက်မှတ်မဝယ်ဘဲခိုးစီးခြင်း၊ သူများစက်ဘီးယူစီးပြီးစွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပြစ်မှု ဖြစ်ပါသည်။ခွင့်လွှတ်လို့မရပါ။**

စိတ်မကောင်းစရာအကြောင်းအရာပေမယ့် ဒုစရိုက်အဖွဲ့အစည်းကနည်းပညာသင်တန်းသားတွေကို ပစ်မှတ်ထားပြီးပြစ်မှုမှာပါအောင်သွေးဆောင်ဖြားယောင်းတဲ့သူတွေတိုးပွားနေပါသည်။ နိုင်ငံတူလူမျိုးအချင်းချင်းလည်းဘဲ သွေးဆောင်မှုမှာမျောပါသွားလို့မဖြစ်ပါဘူး။ ချိုသာတဲ့ စကားလုံးတွေက သေချာပေါက် ဒုက္ခတွင်းထဲကျရောက်စေပါမည် ။

မိမိကိုယ် မိမိကာကွယ်ကြပါ ။

**ပက်စ်ပို့၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်သည် ခုမိအအိနဲ့လုပ်ငန်းရှင်ကလွဲရင်တခြားသူကို မပေးရ။**

**လဝကမှ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်နှင့် ပက်စ်ပို့အားတိုက်ရိုက်တောင်းဆိုခြင်းမရှိ ။**

**သင့်ပက်စ်ပို့၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်က ပစ်မှတ်ထားခံနေရပါသည် ။**

**သတိပြုပါ ။**

ဤမျှသာ