

## ถึงผู้ฝึกงานทุกคน

หวังว่าผู้ฝึกงานทุกคนจะสบายดีในช่วงที่อากาศร้อนเช่นนี้

อากาศยังคงร้อนต่อเนื่อง ทุกคนเป็นยังงัยกันบ้าง

รู้สึกไม่สบายจากอุณหภูมิที่แตกต่างของอากาศข้างนอกกับในห้องที่เปิดแอร์

หรือเบื่ออาหารเพราะอากาศร้อนหรือไม่

ในช่วงหยุดยาวหน้าร้อนในทุกปีมีคนได้รับบาดเจ็บหรือป่วยเพราะความประมาทแล

ะเพลอตัว ขอให้ทุกคนดูแลสุขภาพอย่าอ้อมแอ้มอากาศร้อน

ขอควรระวังในช่วงหยุดยาวหน้าร้อน (เทศกาลไหว้บารมี) มีดังนี้

### 1.เกี่ยวกับอุบัติเหตุจากน้ำ

ข้อมูลจาก

JITCO

เกี่ยวกับอุบัติเหตุการจมน้ำเสียชีวิตของผู้ฝึกงานทางเทคนิคพบว่าในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตหลายคน ทั้งจากแม่น้ำ, ทะเล, บ่อน้ำและคลอง

ขอควรระวังพื้นฐานในการป้องกันจากอุบัติเหตุจากน้ำ

ข้อควรระวังพื้นฐานในการป้องกันจากอุบัติเหตุจากน้ำ

(1) ต้องรักษามารยาทการใช้สระว่ายน้ำ ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ควบคุมดูแล

(2) ทะเล ว่ายน้ำได้เฉพาะสถานที่ที่อนุญาตให้ว่ายน้ำได้เท่านั้น

ห้ามว่ายน้ำที่ชายทะเลที่ไม่อนุญาต เพราะมีความอันตรายสูง

(3) ห้ามว่ายน้ำในบริเวณที่นอกเหนือจากที่ได้รับอนุญาตเด็ดขาด

(4) ห้ามว่ายน้ำแม่น้ำและบ่อน้ำโดยเด็ดขาดเนื่องจากมีความอันตราย

(5) หลังดื่มเหล้าหรือเวลาไม่สบาย ห้ามว่ายน้ำเด็ดขาด

(6) ห้ามว่ายน้ำที่แม่น้ำ

หรือกระโดดจากสะพานลงแม่น้ำที่ช่วงมีน้ำขึ้นเนื่องจากไต้ฝุ่นหรือฝนตกหนัก

<https://www.otit.go.jp/files/user/24-001.pdf>←สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ตามลิงค์นี้

## 2.เกี่ยวกับโรคลมแดด

หากเป็นโรคลมแดดร่างกายจะไม่สามารถปรับอุณหภูมิได้

ทำให้มีอาการเวียนหัว, ชักกระตุก, อาเจียน, หหมดสติ บางครั้งอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

วิธีการป้องกันจากโรคลมแดดมีดังนี้

(1) ในช่วงที่พักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายอ่อนเพลีย

หรือเป็นหวัดไม่ควรเดินข้างนอกที่แดดจัดหรือออกกำลังกาย

(2) เวลาไปข้างนอกให้สวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่งสบาย ดูปความชื้นได้ดี

หรือพกหมวกและร่มกันแดดไปด้วย

พักผ่อนที่ไตรมไม้ที่อากาศเย็นหรือในห้องแอร์

(3) ดื่มน้ำและเสริมโซเดียมอย่างสม่ำเสมอ

กรณีที่เป็นโรคลมแดด สิ่งที่สำคัญคือ ลดอุณหภูมิร่างกายลงโดยเร็ว

โดยใช้ผ้าเย็น หรือพัด ให้ดื่มน้ำหรือโซเดียมหลังจากฟื้นได้สติ

ระหว่างที่ไม่มีสติ ให้รถพยาบาลหรือผู้เกี่ยวข้องในการปฐมพยาบาลดูแล

<https://www.jitco.or.jp/ja/news/article/33995/>←

สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ตามลิงค์นี้

### 3.เกี่ยวกับโรค

การป้องกันโควิด ใช้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล และใช้หวัด . . .

- หลังจากกลับจากข้างนอกหรือก่อนทานอาหารให้ล้างมือด้วยสบู่และกลั้วปาก
- ใช้ชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง (ไม่นอนดึก)
- ใส่ใจเรื่องการทานอาหารให้หลากหลาย

หากไม่สบาย

- แจ้งอาการให้กับผู้ดูแล
- กรณีที่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาลให้ปรึกษาผู้ดูแล

และขอให้ระมัดระวังเรื่องอาหารเป็นพิษกันด้วย !

### 4.เกี่ยวกับอุบัติเหตุจราจร

ปฏิบัติตามกฎจราจรของญี่ปุ่นอย่างเคร่งครัดและระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ

ถ้าหากว่าเกิดอุบัติเหตุ . . .

พบบัตรติดต่อ,บัตรเขียวไว้เสมอ ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดไว้ล่วงหน้า  
ให้สามารถติดต่อสหกรณ์หรือพนักงานประจำอยู่ที่ญี่ปุ่นได้

ปฏิบัติตามกฎจราจรการขับขี่จักรยาน การรักษากฎ = การดูแลปกป้องตัวเอง

### 5.เกี่ยวกับการทำงานพิเศษ

ผู้ฝึกงานทางด้านเทคนิค ห้ามทำงานพิเศษหรือหารายได้เสริม

สถานะการพำนักรับ 「การปฏิบัติงานด้านเทคนิค

1」 และ

「การปฏิบัติงานด้านเทคนิค 2」 และ 「การปฏิบัติงานด้านเทคนิค3」

การทำงานนอกเหนือจากที่สถานะการพำนักกำหนด

การรับรายได้ไม่ว่าจากบริษัทอื่น ร้านค้าอื่น

ไม่เพียงแต่ตัวผู้ทำงานเองจะได้รับโทษ

แต่ทางบริษัทกับสหกรณ์ก็จะถูกลงโทษด้วย !

และผู้ทำงานจะโดนส่งกลับประเทศ

## 6.เกี่ยวกับแผ่นดินไหว

เป็นที่รู้กันดีว่าประเทศญี่ปุ่นมีแผ่นดินไหวบ่อย

ถ้าเกิดแผ่นดินไหวขึ้น

รู้ไหมว่าต้องทำอะไร

และสามารถปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวเองได้หรือไม่

กรุณาศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการรับมือแผ่นดินไหวที่ถูกต้องจากเอกสารเกี่ยวกับเรื่องแผ่นดินไหว

([https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou\\_topic/foreign/index.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/foreign/index.html))

## 7.อื่นๆ

ต้องปฏิบัติตามกฎหมายญี่ปุ่น กฎระเบียบของบริษัทและหอพัก

ไม่เกี่ยวว่าเป็นคนญี่ปุ่นหรือคนต่างชาติ

อาชญากรจะถูกลงโทษ

และประวัติของอาชญากรถูกบันทึกไว้ตลอดชีวิต

- ห้ามพกคางแรมนอกหอพักโดยไม่ได้รับอนุญาต

ต้องขออนุญาตตามระเบียบบริษัทและสหกรณ์ก่อนเสมอ

(มีบางกรณีที่ทางบริษัทไม่อนุญาต

ขอให้ปฏิบัติตามคำสั่งของบริษัทอย่างเคร่งครัด)

- กฎระเบียบมีเพื่อให้ทุกคนสามารถใช้ชีวิตในญี่ปุ่นได้อย่างปลอดภัย

ขอให้รักษากฎอย่างเคร่งครัด

เพื่อไม่เกิดเหตุการณ์สูญเสียจากการสนุกเพียงชั่วครั้งชั่วคราว

.

# **การลักขโมย·การนั่งพาหนะโดยไม่จ่ายค่าโดยสาร· การเอาจักรยานที่คนอื่นทิ้งไว้มาใช้ถือเป็นอาชญากรรม**

เป็นเรื่องที่น่าเสียดาย

ที่แก๊งค์อาชญากรรมตั้งเป้าหมายเป็นผู้ฝึกงานด้านเทคนิค

และมีเหตุการณ์ถูกล่อลวงให้ไปพันพัวกับการก่ออาชญากรรมเพิ่มมากขึ้น

ห้ามหลงเชื่อการชักชวนที่สวยหรูแม้จะเป็นคนชาติเดียวกัน

คำพูดที่สวยหรูดูดีมักจะมีหลุมพรางเสมอ ขอให้ป้องกันตัวเองด้วยตัวของเราเอง

**ห้ามให้พาสปอร์ตกับใคร ยกเว้นสหกรณ์และบริษัท**

**ด.ม.จะไม่มีการขอพาสปอร์ตโดยตรงกับผู้ฝึกงาน**

**พาสปอร์ตของคุณกำลังตกเป็นเป้า ขอให้ระมัดระวัง**