

Ур чадварын дадлагажигч та бүхэнд

Танд зуны халуун өдрийн мэндийг хүргэе .

Аагим халуун өдрүүд үргэлжилж байгаа ч ур чадварын дадлагажигч та бүхэн сайн байцгаана уу. Гадаах бүтчим халуун болон эйркондишноор хөргөсөн өрөөний хүйтэн агаарын температурын хэт зөрөөнөөс үүдэж бие тавгүйрхэх, мөн хэт халуунаас болж хоолны дуршил нь муудаагүй биз дээ. Мөн эйркондишноо унтраалгүй унтсанаас болж ханиад хүрээгүй биз?

Жил бүрийн Обоны амралтын үеэр анхаарлаа сулруулснаас болж өвдөх эсвэл бэртэж гэмтэх тохиолдол их гардаг. Тиймээс та бүхэн эрүүл мэнддээ анхаарал болгоомжтой байж, халуунд нарших зэргээс сэргийлнэ үү.

Обон буюу халууны амралт дөхөж байгаатай холбогдуулан доорх сануулгыг хүргэж байна. Сайтар уншиж танилцана уу.

Үүнд:

1. Усны ослын тухай

JIТCO-с гаргасан мэдээллээс үзвэл жил бүр хэдэн тооны дадлагажигч гол мөрөн, далай, цөөрөм, усан сан зэрэгт живж эндэх тохиолдол гардаг гэсэн байна.

“Усны осол”-с урьдчилан сэргийлэн анхааруулах зүйл:

1. Усан сангийн дүрэм журмыг нь баримтлан, хянагчийн заавар зөвлөгөөг дагах.
2. Далайд сэлэхдээ зөвхөн зөвшөөрөгдсөн газар сэлнэ. Сэлхийг хориглосон газар маш аюултай учир огтхон ч орж болохгүй.
3. Далайн эргийн зөвшөөрөгдсөн хэсгээс өөр газар огтхон ч орж сэлж болохгүй.
4. Гол мөрөн болон нуур бол маш аюултай учир огтхон ч сэлж болохгүй.
5. Согтууруулах ундаа хэрэглэснийхээ дараа болон биеийн байдал тавгүй үед ерөөсөө сэлж болохгүй!
6. Тайфү буюу далайн хар салхитай болон их бороо орж усны түвшин нэмэгдсэн үед гол мөрний эрэг болон гүүрнээс үсэрч тоглох зэрэг нь маш аюултай тул ийм төрлийн үйлдлийг хийхгүй байх хэрэгтэй.

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

2. Нарших тухай

Нарших буюу биеийн шингэнээ алдсанаас болж биеийн дулаан өөрчлөгдөх, толгой эргэх, шөрмөс татах, дотор муухайрах, ухаан санаа балартах зарим үед амь насанд хүрэх ч аюултай.

Наршихаас урьдчилан сэргийлж, доорх зүйлийг баримтална уу.

1. Нойр дутуу, ядарсан, ханиад хүрсэн зэрэг биеийн байдал сульдсан үед гадаа халуунд алхах, эрчимтэй хөдөлгөөн хийхгүй байх хэрэгтэй.
2. Биедээ тохирсон, агаар сайн нэвтрүүлэх хувцас өмсөх. Гадуур гарахдаа малгай өмсөх болон шүхэртэй явах.
3. Тогтмол шингэнээ нөхөж, ус болон давсны хэрэглээгээ сайн зохицуулах.

Хэрвээ наршсан тохиолдолд хүйтэн алчуур болон сэвүүр зэргээр биеийн халуунаа буулгах нь чухал. Ус болон давсны хангалт хэрэглээгээ өөрөө зохицуулж болох боловч ухаан балартсан үед түргэн тусламж, эмнэлэг болон эмчид хандах хэрэгтэй.

<https://www.jitco.or.jp/ja/news/article/39769/> ← дэлгэрэнгүй мэдээллийг эндээс

3. Өвдсөн тохиолдолд

Корона вирус, улирлын чанартай хариад томуугаас урьдчилан сэргийлэх

- Гаднаас орж ирээд болон хоол идэхийн өмнө гараа савандаж угааж, хоолойгоо зайлж хэвшинэ үү.
- Амьдралын зөв хэмнэл зуршилтай байх. (шөнөжин унтахгүй байж болохгүй)
- Хоол тэжээлийн тэнцвэртэй хооллолттой байхыг хичээх хэрэгтэй.
- Хэрвээ бие тань өвдвөл амьдрал ахуйн зөвлөгчдөө биеийн байдлаа хэлээрэй.
- Эмнэлэгт үзүүлэх шаардлагатай тохиолдолд ч мөн амьдрал ахуйн зөвлөгчдөө хандана уу. .
- Хоолны хордлогод орохгүй байх тал дээр анхаарна уу.

4. Зам тээврийн ослын тухай.

Япон улсын замын хөдөлгөөний дүрмийг чандлан баримталж, зам тээврийн осолд орохгүй байхын тулд алхам тутамдаа анхаарал болгоомжтой байцгаарай.

Хэрвээ ямар нэгэн осол гарвал ...

Холбоо барих карт болон түр оршин суух үнэмлэхээ үргэлж биедээ авч явж, төсөөлж байгаагүй нөхцөлд байдалд орсон ч гэсэн тайвнаар хандаж, нийгэмлэг болон хариуцсан төлөөлөгчтэй заавал холбоо бариарай.

Мөн унадаг дугуйны замын хөдөлгөөний дүрмийг сайн баримтлаарай. Замын хөдөлгөөний дүрмийг сайн баримтална гэдэг нь = өөрийн биеийг хамгаална гэсэн үг.

5. Цагийн ажлын тухай

Та бүхний Япон улсад оршин суух визний зөвшөөрлийн төрөл нь “Ур чадварын дадлагажигч 1-р зэрэг”, “Ур чадварын дадлагажигч 2-р зэрэг”, “Ур чадварын дадлагажигч 3-р зэрэг”-т хамаарах учраас дадлагаас гадуурх цагийн ажил болон давхар ажил хийх хатуу хориотой байдаг !

Өөр аж ахуй нэгж, өөр газраас цалин хөлс авах нь давхар хөдөлмөр эрхэлсэнд тооцогдох учир тухайн хүн болон компани нийгэмлэг ч гэсэн шийтгэл хүлээх болно. Мөн ур чадварын дадлагажигч нь хууль бүс үйл ажиллагаа хийсэнд тооцогдож нутаг буцаах хүртэл арга хэмжээ авна.

6. Газар хөдлөлтийн тухай

Япон улс газар хөдлөлт ихтэй улс гэгддэг.

Хэрвээ газар хөдлөлт болбол, юу хийх, ямар арга хэмжээ авах талаар та бүхэн мэдэж байгаа болов уу? Мөн өөрийгөө хамгаалах үйлдэл хийж чадах уу?

Энэ асуултыг өөрөөсөө асууж, газар хөдлөлттэй холбоотой материал

https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/foreign/index.html

зэргийг үзэж, зөв мэдлэгтэй болоорой.

7. Бусад зүйл

Компанийн дүрэм, дотуур байрны журам, Япон улсын хууль дүрмийг заавал мөрдөх хэрэгтэй. Гэмт хэрэг үйлдсэн л бол Япон хүн, гадаад хүн нь хамаагүй ял шийтгэл хүлээх болно. Гэмт хэрэгтэн гэсэн нэр нэг удаа л зүүвэл яагаад ч арилахгүй насаараа зүүж явах зүйл гэдгийг анхаараарай.

- Зөвшөөрөлгүйгээр гадуур хонохыг хориглоно. Компани болон нийгэмлэгийн дүрмийг баримталж заавал зөвшөөрөл авах хэрэгтэй.
(Зөвшөөрөл өгөөгүй тохиолдол ч дүрэм журмаа дагах хэрэгтэй)
- Та бүхнийг Япон улсад байх хугацаанд аюулгүй амар тайван байлгах үүднээс гаргасан дүрэм журам юм шүү. Нэг удаагийн хэнэггүй үйлдлээс болж өөрийн хувь тавилан амьдралаа үрэн таран хийх үйлдлийг гаргахгүйн тулд дүрэм журмаа чанд баримтлаарай.

Хулгай хийх, галт тэргэнд туулайчлах, гаднаас олсон унадаг дугуй унах нь гэмт хэрэг юм шүү. ! Хууль буй үйлдэл !

Харамсалтайгаар гэмт хэргийн бүлэглэлүүд ур чадварын дадлагажигч нарыг гэмт хэргийн байгаа болгож, гэмт хэрэгт уруу татах явдал ихсэж байна. Нэг нутгийн чинь хүн байсан ч гэсэн амар хялбар яриа, урилганд нь уруу татагдаж болохгүй. Амар сайхан яриа, урилганы цаана унах нүх байгаа шүү. Өөрөө өөрийнхөө амь насыг хамгаалахыг анхааруулья.

- **Гадаад паспорт, түр оршин суух үнэмлэхээ Нийгэмлэг болон компаниас өөр газар огтхон ч өгч болохгүй!**
- **Цагаачлалын албанаас гадаад паспортыг тань шууд хурааж авах явдал огт байхгүй!**
- **Таны гадаад паспорт, түр оршин суух үнэмлэхийг буруу зүйлд ашиглах гээд анаж байдгийг санаж анхаарал болгоомжтой байгаарай !**