ថ្ងៃទី ខែកក្កដា 8ឆ្នាំ 2026

សមាគមGTS

ជូនទៅកាន់កម្មសិក្សាការីទាំងអស់គ្នា

រដូវក្តៅនឹងឈានជិតចូលមកដល់

អាកាសធាតុនឹងតែបន្តក្តៅពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ តើអ្នកទាំងអស់គ្នា សុខសប្បាយជាទេ?

ដោយសារតែសីតុណ្ហភាពក្តៅនៅខាងក្រៅ និងត្រជាក់នៅក្នុងបន្ទប់ដែលមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ អាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នក តើអ្នកមានបាត់បង់ចំណង់ទទួលទានអាហារដែរឬទេ។ នៅពេលគេង បើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់ តើមានអ្នកផ្តាសសាយដែលឬទេ? ជារៀងរាល់ឆ្នាំ នៅអំឡុងពេលភ្ជុំបិណ្ឌ(おぼん) នៅជប៉ុន មានអ្នកគ្រោះថ្នាក់ និងមានជម្ងឺរហូតដល់បញ្ជូនទៅមន្ទីពេទ្យក៏មានដែរ។

ឃើញថាមួយរយៈនេះការពាក់ម៉ាស់របស់មនុស្សម្នាទូទៅមានការបន្ធូរបន្ថយ ស្របពេលជាមួយនឹងការឆ្លងនៃមេរោគកូរ៉ូណាក៏បានថយចុះដែរ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងនេះក្តីសូមបន្តចាត់វិធានការគ្រប់គ្រងការឆ្លងមេរោគឱ្យបានហ្មត់ចត់ និង វិធានការបង្ការ។

សូមប្រុងប្រយ័ត្ននៅចំនុចខាងក្រោម

ចំណាំ

1. គ្រោះថ្នាក់ដោយសារទឹក

យោងទៅតាមដំណឹងពីJITCO ៖ មានសិក្ខាមួយចំនួនស្លាប់ដោយសារ លង់ទឹកស្លាប់នៅតាមទន្លេ សមុទ្រ ស្រះ ជាដើមជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

ខាងក្រោមនេះជា កំណត់សំគាល់មូលដ្ឋាននៃបង្ការគ្រោះថ្នាក់ដោយសារទឹក

(1) នៅកន្លែងហែលទឹក សូមគោរពទៅតាម អ្នកមើលការខុសត្រូវ និង គោរពឥរិយាបទ នៅកន្លែងហែលទឹកនោះ។

(2) នៅសមុទ្រ ត្រូវតែហែលនៅកន្លែងដែលបានកំណត់។ មានកន្លែងខ្លះហាមមិនឲ្យហែលទឹក នៅឆ្នេរសមុទ្រដោយសារតែមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង ដូចនេះសូមកុំចូលតំបន់ហាមឃាត់ទាំងនោះ។

(3) ចំពោះនៅកន្លែងហែលទឹក មិនត្រូវទៅហែលទឹកនៅកន្លែងដែលផ្សេង ដែលមិនអនុញ្ញាតិ។

(4) ដោយសារមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងនៅទន្លេ ស្រះ និងបឹង ដាច់ខាត់សូមកុំហែលទឹកនៅកន្លែងទាំងនោះ។

(5)នៅពេលក្នុងស្ថានភាពស្រវឹង ឬមួយក៏សុខភាពមិនល្អ ដាច់ខាត់សូមកុំហែលទឹក

(6) នៅពេលមានខ្យល់ព្យុះនិងមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំង សូមកុំហែលទឹកឬលោតទឹកនៅលើស្ពាន និងនៅមាត់ទន្លេ ព្រោះវាបង្ករអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ។

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

2. ស្តីអំពីការឡើងកំដៅហួតហែង

នៅពេលដែលអាកាសធាតុប្រែប្រួលមកជាក្តៅហួតបែបនេះ វាអាចធ្វើអោយយើងវិលមុខ រមួលក្រពើ ចង់ក្អួត ហើយឈានដល់ស្លាប់ក៏មាន។

មានវិធានការបង្ការទុកមុខចំពោះកំដៅហួតហែងនេះ ដូចនៅចំនុចខាងក្រោមនេះ៖

1 នៅពេលដែលសុខភាពចុះខ្សោយ ដោយសារគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើលើសម៉ោងច្រើន ឬមួយក៏ផ្លាស់សាយ សូមកុំរត់ហាត់ប្រាណនៅពេលមានសីតុណ្ហភាពក្តៅ។

2 ស្លៀកសម្លៀងបំពាក់ដែលមានខ្យល់ចេញចូល ហើយនៅពេលចេញក្រៅ សូមទូលឆ័ត្រ និងពាក់មួក។ សួមសម្រាក់នៅក្នុងបន្ទប់មានម៉ាស៊ីមត្រជាក់ និងនៅក្រោមម្លប់ដើមឈើ។

3 ត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកនិងអំបិលក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

ប្រសិនបើឡើងកំដៅក្នុងខ្លួន សូមយកកន្សែងជូតខ្លួននិងប្រើផ្លិតបក់ ដើម្បីកាត់បន្ថយកំដៅក្នុងខ្លួន ហើយបើមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួនខ្លាំង ត្រូវទាក់ទងទៅឡានពេទ្យ ឬខាងមន្ទីពេទ្យ។

https://www.jitco.or.jp/ja/news/article/39769/←

3. ស្តីអំពីស្ថានភាពជំងឺ

ប្រសិនបើមានជំងឺ៖

សូមប្រាប់អំពីស្ថានភាពជំងឺ ទៅកាន់អ្នកណែនាំការស្នាក់នៅ។

នៅក្នុងករណីចាំបាច់ ត្រូវទៅមន្ទីពេទ្យ សូមធ្វើការពិភាក្សាជាមួយអ្នកមើលថែ

សូមប្រយ័ត្ន ចំពោះអាហារដែលមានជីតពុល!

4. ស្តីអំពីគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ

ប្រុងប្រយ័ត្នកុំឱ្យជួបគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ អ្នកត្រូវប្រកាន់និងគោរពច្បាប់ចរាចរជប៉ុនឲ្យបានយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន។

ប្រសិនបើគ្រោះថ្នាក់គួរកើតឡើង ...

ទោះជានៅក្នុងស្ថានភាពយ៉ាងណាក៏ដោយត្រូវតាំងចិត្ត កុំភ័យ ហើយទាក់ទងទៅកាន់ខាងសមាគមឬបុគ្គលិកកម្ពុជានៅប្រទេសជប៉ុន អ្នកក៏ត្រូវយកប័ណ្ណស្នាក់នៅជាប់ជានិច្ច។

ត្រូវគោរពច្បាប់ជិះកង់ទាំងអស់គ្នា។ ការគោរពច្បាប់ចរាចរស្មើនឹងការពារអាយុជីវិតខ្លួនឯង។

ធ្វើតាមច្បាប់ចរាចរណ៍កង់ អ្នកអាចធានាសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក

5. អំពីការងារក្រៅម៉ោង

ការងារក្រៅម៉ោងនិងការងារធ្វើតាមផ្ទះ ត្រូវបានហាមឃាត់មិនឲ្យកម្មសិក្សាការីធ្វើនោះទេ!

ថ្វីបើទទួលបានសិទ្ធស្នាក់នៅក៏ដោយ មានន័យថាអ្នកជាកម្មសិក្សាការីកែហាត់ជំនាញគឺ "ការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសលេខ 1R" និង "ការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសលេខ 2 R" និង"ការហ្វឹកហ្វឺនបច្ចេកទេសលេខ 3 R" ។

ការទទួលយកប្រាក់ឈ្នួលនៅតាមគ្រឹះស្ថាននិងហាងផ្សេងៗគឺជា**សកម្មភាពខុសច្បាប់** ហើយនឹងបណ្តាលឲ្យក្រុមហ៊ុននិងសមាគមរបស់អ្នកត្រូវទទួលទោសផងដែល!

លើសពីនេះទៅទៀតវាជាសកម្មភាពមួយខុសពីការហ្វឹកហ្វឺនជំនាញជាក់ស្តែង
ហើយអ្នកនឹងត្រូវបញ្ជូនវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

6. អំពីរញ្ជួយដី
ប្រទេសជប៉ុនត្រូវបានគេដឹងថាជាប្រទេសដែលមានការរញ្ជួយដីជាច្រើន។
ប្រសិនបើមានការរញ្ជួយដីកើតមានឡើងតើអ្នកគួរធ្វើអ្វី? តើអ្នកទាំងអស់គ្នាដឹងដែរឬទេ?
បន្ទាប់ពីអ្នកមើលសៀវភៅ（https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/foreign/index.html）ស្តីពីសៀវភៅណែនាំអំពីការការពារគ្រោះមហន្តរាយរបស់ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយនិងទីភ្នាក់ងារអគ្គីភ័យ អ្នកនឹងទទួលបានទទួលចំណេះដ៏ល្អ។

7.ផ្សេងៗ

ត្រូវដាច់ខាត់គោរពច្បាប់ក្រុមហ៊ុនច្បាប់ ច្បាប់នៅកន្លែងស្នាក់នៅ និងច្បាប់របស់ប្រទេសជប៉ុន។

ឧក្រិដ្ឋជនត្រូវបានដាក់ទោសដោយមិនគិតពីជនជាតិជប៉ុនឬជនបរទេសឡើយ។
ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់ជាប់បទព្រហ្មទណ្ឌហើយ អ្នកនឹងមិនអាចលុបប្រវត្តិនោះបានទេ។

• ហាមឃាត់ការស្នាក់ខាងក្រៅដោយមិនមានការអនុញ្ញាត។ ចូរសុំច្បាប់ពីក្រុមហ៊ុន ឬសមាគមជាមុនសិន។

(ជួនកាលក៏អាចនឹងមិនទទួលបានការអនុញ្ញាត្តិដែរ ដូចនេះសូមធ្វើតាមការណែនាំ)

នេះជាច្បាប់ដើម្បីឲ្យអ្នកទាំងអស់គ្នានៅប្រទេសជប៉ុនដោយសុវត្ថិភាពតែប៉ុណ្ណោះ !
ដូចនេះហើយអ្នកត្រូវគោរពវិន័យ ហើយកុំសប្បាយមួយពេលដែលធ្វើឲ្យអ្នកខូចអនាគត !

ការលួចទំនិញតាមហាង និងជិះកង់ដែលគេទុកចោលទាំងនេះគឺជាអំពើខុសច្បាប់ដែលមិនអាចលើកលែងបាន !

ជាអកុសលមានការកើនឡើងចំនួនករណីឧក្រិដ្ឋកម្មដែលបង្ករដោយជនក្នុងពេលរឹកហាត់ជំនាញ !
មិនត្រូវជឿពាក្យលួងលោមសូម្បីតែជាជនជាតិដូចគ្នា។ពាក្យផ្អែមល្ហែមគឺជាអន្ទាក់។សូមជឿជាក់លើខ្លួនឯង !

មិនត្រូវឲ្យលិខិតឆ្លងដែននិងប័ណ្ណស្នាក់ទៅកាន់នរណាម្នាក់ក្រៅពីសមាគមឬក្រុមហ៊ុនទេ !
អ្នកនឹងមិនតម្រូវឲ្យស្នើរដោយផ្ទាល់ខ្លួននៅខាងអន្តោប្រវេសន៍ទេ។ជនខិលខូចតែងតែចង់បានលិខិតឆ្លងដែន ឬប័ណ្ណស្នាក់នៅរបស់អ្នក!
សូមប្រុងប្រយ័ត្ន!

ចប់