၂၀၂၄ခုနှစ်ဇလ

GTSခုမိအအိ ရုံးခန်း။

နည်းပညာသင်တန်းသားများသို့

ပူပြင်းတဲ့နွေရာသီမှကြိုဆိုပါသည်။

ပူတဲ့နေ့ရက်တွေကဆက်တိုက်ဖြစ်နေပေမယ့်နည်းပညာသင်တန်းသားများ ကျန်းမာကြပါရဲ့လား ?

အပြင်ဖက်ကအပူချိန်နဲ့အခန်းတွင်းကလေအေးပေးစက်ရဲ့အပူအအေးကွာခြားမှုကြောင့်နေမကောင်းဖြစ်

ခြင်းနှင့် အပူချိန်လွန်ကဲ၍ အစားအသောက်ပျက်နေပါသလား။အိပ်ယာဝင်ချိန်မှာ

လေအေးပေးစက်ကိုဖွင့်ရက်တိုင်းထားပြီးအအေးပတ်နေတဲ့သူကောရှိပါသလား ? နှစ်စဉ်

အိုဘွန်းပိတ်ရက်မှာ ဂရုမပြုမိဘဲ ရောဂါနဲ့ဒဏ်ရာ ဖြစ်တဲ့သူတွေ ရှိပါသည်။ အသီးသီးက

ကျန်းမာရေးကိုဂရုစိုက်ပြီး ပူပြင်းတဲ့နွေကို အရှုံးမပေးဘဲ ကျန်းမာစွာဖြင့်ကျော်ဖြတ်ကြရအောင် ။

အိုဘွန်းပိတ်ရက်သည်မကြာမှီရောက်လည်မည်နှင့်အတူ သတိထားရန်အချက်များကို အကြောင်းကြားအပ်

ပါသည်။ အောက်ပါအချက်များကို သတိထားကြပါရန်။

အကြောင်းအရာမှတ်တမ်း

1. ရေကြောင့်မတော်တဆသေဆုံးမှုနဲ့ပက်သက်ပြီး

JITCOအဖွဲ့အစည်း အရ နှစ်စဉ် နည်းပညာသင်တန်းသား အနည်းစုက မြစ်, ပင်လယ်, ရေအိုင်နဲ့

တူးမြောင်းစသည့်မှာ 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၊ဒိုက်ဗင်ထိုးခြင်းစသည်တို့

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 အရေးပေါ်ကား, ဆေးရုံစသည်ရဲ့ဆေးဝါးဆိုင်ရာ နားလည်သူထံအား အကူညီတောင်းပါ။

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

3.ဖျားနာခြင်းနှင့်ပက်သက်ပြီး

ကိုရိုနာရောဂါနှင့် တုပ်ကွေး၊ အဖျားကာကွယ်ရန်

-အပြင်ကပြန်လာချိန်၊ အစာမစားမီတွင် 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

အခြေနေမျိုးမှာလည်းဘဲစိတ်အေးအေးထားပြီးခုမိအအိနဲ့တာဝန်ရှိသူထံသိဆက်သွယ်လို့ရနိုင်အောင်ပြုလု

ပ်ထားပါ။

နောက်ပြီးစက်ဘီးစီးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းကိုလိုက်နာကြပါ။

ဥပဒေကိုလိုက်နာခြင်း =မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

5. အချိန်ပိုင်းအလုပ်နဲ့ပက်သက်ပြီး

နည်းပညာသင်တန်းသားသည် အချိန်ပိုင်းအလုပ်၊ အိမ်တွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း တားမြစ်ထားပါသည်။

နေထိုင်ခွင့်အသိမှတ်ပြုထားတာကနည်းပညာသင်တန်းသားသည် နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 1

နှင့် နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 2 နည်းပညာသင်တန်းအမှတ် 3ဖြစ်ပါသည်။

တခြားသောလုပ်ငန်းနှင့်ဆိုင်များမှ လုပ်အားခကိုလက်ခံ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် သေချာပေါက် ကာယ

ကံရှင်အပြင် ကုမ္ပဏီနဲ့ခုမိအအိလည်းဘဲ အပြစ်ပေးခံရပါမည် ။

နည်းပညာသင်ယူမှုမဟုတ်တဲ့ ပြင်ပအလုပ်လုပ်ခြင်းဖြစ်တာကြောင့် နိုင်ငံသို့ပြန်ရပါလိမ့်မည် ။

6. လျှောင်လျှပ်ခြင်းနဲ့ပက်သက်ပြီး

ဂျပန်နိုင်ငံသည်လျှောင်လျှပ်တာများတဲ့ နိုင်ငံ ဖြစ်ပါသည်။အကယ်၍လျှောင်ဖြစ်ပွားလာခဲ့လျှင်း ဘယ်လိုလုပ်

လျှင်ကောင်းမလဲဆိုတား 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။ ခဏတာ

ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ဝါသနာကြောင့် လူ့ဘဝကိုယိမ်းယိုင်မှုမဖြစ်စေရန် စည်းကမ်းကိုသေချာလိုက်နာပါ။

အလစ်သုတ်ခြင်း၊ ရထားလက်မှတ်မဝယ်ဘဲခိုးစီးခြင်း၊ သူများစက်ဘီးယူစီးပြီးစွန့်ပစ်ခြင်းသည် ပြစ်မှု ဖြစ်ပါသည်။ခွင့်လွှတ်လို့မရပါ။

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

မိမိကိုယ် မိမိကာကွယ်ကြပါ ။

ပက်စ်ပို့၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်သည် ခုမိအအိန်နဲ့လုပ်ငန်းရှင်ကလွဲရင်တခြားသူကို မပေးရ။

လဝကမှ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်နှင့် ပက်စ်ပို့အားတိုက်ရိုက်တောင်းဆိုခြင်းမရှိ ။

သင့်ပက်စ်ပို့၊ နေထိုင်ခွင့်ကဒ်က ပစ်မှတ်ထားခံနေရပါသည် ။

သတိပြုပါ ။ ဤမျှသာ