

สวัสดิ์คະผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคคนไทยทุกคน ตั้งใจทำงานกันอยู่หรือเปล่าเอ่ย นี่ก็ใกล้เข้าสู่ช่วง โกลเด้นวีคแล้ว โกลเด้นวีคปี 2020 นี้ มีวันหยุดยาวติดกัน 5 วัน ซึ่งคิดว่าคงมีผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคจำนวนไม่น้อยที่ในวันหยุดช่วงนี้หรือใช้วันลาส่วนตัวเพื่อออกไปเที่ยวพักผ่อนกัน ดังนั้นจึงอยากขอให้ทุกคนระมัดระวังในเรื่องต่างๆ ตามที่อธิบายเตือนไว้ในเอกสารฉบับนี้ด้วย



## 1. ข้อควรระวังในการเดินทางหรือพักค้างแรมที่อื่น

### (1) พกบัตรแสดงตนเสมอ

กรณีที่ท่านออกไปข้างนอกหรือเดินทางไปพักค้างแรมที่อื่นต้องพกบัตรประจำตัวดังต่อไปนี้ติดตัวอยู่เสมอ และหากถูกตรวจตราจะต้องแสดงบัตรให้แก่เจ้าหน้าที่

#### ① บัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย (Zairyu Card)

ตามกฎหมายควบคุมการเข้าออกประเทศมาตราที่ 23 ระบุว่าชาวต่างชาติที่พำนักอาศัยในประเทศญี่ปุ่นจำเป็นต้องพกหนังสือเดินทางอยู่เสมอ ยกเว้นผู้ที่ได้พกบัตรชั่วคราวติดตัวอยู่แล้ว กล่าวคือ ทุกท่านจำเป็นต้องพกบัตรชั่วคราวอยู่เสมอและไม่จำเป็นต้องพกหนังสือเดินทาง

#### ② บัตรประจำตัวผู้ฝึกงาน IM Japan

อนึ่ง หากท่านทำหนังสือเดินทาง, บัตรประจำตัวผู้พำนักอาศัย, บัตรประจำตัวผู้ฝึกงาน IM Japan หายต้องแจ้งให้บริษัทที่สังกัดและ IM Japan ทราบโดยทันที เพื่อขอให้ออกฉบับใหม่แทน

### (2) หากต้องการไปพักค้างแรมหรือเดินทางให้ยื่นแบบคำร้องขออนุญาต

โปรดยื่นแบบคำร้องขออนุญาตพักค้างแรมที่อื่นต่อบริษัทที่สังกัดล่วงหน้ากรณีท่านไม่สามารถกลับมาได้ทันภายในวันที่กำหนดไว้ด้วยเหตุผลวิสัย โปรดแจ้งบริษัทให้ทราบโดยทันที และหากท่านมีความประสงค์นำเพื่อนผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคจากบริษัทอื่นๆ เข้ามาพักค้างแรมภายในหอพัก ท่านต้องยื่นแบบคำร้องขออนุญาตต่อบริษัทที่สังกัดล่วงหน้าเช่นกัน

### (3) การป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนน

เมื่อออกไปเที่ยวข้างนอก กรุณารักษากฎจราจร ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือและกางร่มในขณะที่จักรยาน และต้องเปิดไฟหน้ารถจักรยานในเวลาากลางคืนเพื่อความปลอดภัย ขณะขี่จักรยานห้ามเสียบหูฟังฟังเพลง รวมถึงการเมาสุราแล้วขี่จักรยานก็เป็นเรื่องต้องห้ามขอให้รักษากฎจราจรเพื่อความปลอดภัยในการขับขี่

การขับขี่รถยนต์และรถจักรยานยนต์ในประเทศญี่ปุ่นจะต้องมีใบขับขี่ที่ออกในประเทศญี่ปุ่น ใบขับขี่ที่ออกในประเทศไทยไม่สามารถใช้ได้ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด ก็ตามห้ามขับขี่รถยนต์และรถจักรยานยนต์โดยเด็ดขาด

กรณีที่ท่านจะต้องเดินทางโดยรถไฟ ท่านจะจำเป็นต้องตรวจสอบค่าโดยสารไปยังสถานีปลายทาง และซื้อตั๋วรถไฟให้ถูกต้อง หากนั่งเลขสถานีท่านต้องชำระค่าโดยสารเพิ่มก่อนออกจากสถานี ห้ามโดยสารรถไฟโดยไม่ชำระค่าโดยสารอย่างเด็ดขาด การโดยสารรถไฟโดยไม่ชำระค่าโดยสาร ถือเป็นอาชญากรรม



## 2. การใช้เวลาในช่วงวันหยุด

### (1) เรื่องการป้องกันอัคคีภัย

ก่อนที่จะออกจากห้องพัก ท่านต้องตรวจตราให้แน่ใจว่าท่านปิดไฟ ปิดแก๊สเรียบร้อยแล้วหรือยัง การละสายตาจากเตาแก๊สในขณะที่ทำอาหารหรือการสูบบุหรี่ในห้องนอนจะก่อให้เกิดไฟไหม้ได้ กรณีที่เกิดไฟไหม้ ให้นึกถึงตอนที่ซ้อมหนีไฟที่ศูนย์และปฏิบัติตาม โดยจะต้องใช้ถังดับเพลิงดับไฟด้วยตนเองหากไฟไหม้มีความรุนแรงมากขึ้น ให้ตะโกนส่งเสียงดังว่า ไฟไหม้ ช่วยด้วย (คะจิจะ ทะสุเกเตะ) เพื่อให้คนที่อยู่ใกล้เคียงได้ยิน และรีบโทรแจ้งระดับเพลิงหมายเลข 119 ทันที

หากท่านเป็นต้นเหตุของการเกิดเพลิงไหม้จะทำให้ทรัพย์สินของผู้อื่นได้รับความเสียหายผู้เป็นต้นเหตุต้องรับโทษคดีอาญาและรับผิดชอบการชดเชยค่าเสียหายให้แก่ผู้อื่นเป็นเงินจำนวนมาก

## (2) การตรวจสอบวันเปิดบริการถอนเงินโดยตู้ ATM

ในเทศกาลวันหยุด Golden Week ตู้ ATM หรือที่ทำการไปรษณีย์และธนาคารจะปิดให้บริการ ดังนั้นทุกท่านควรตรวจสอบวันและเวลาที่เปิดบริการ ในร้านสะดวกซื้อที่มีบริการ ATM 24 ชั่วโมงแต่ต้องเสียค่าธรรมเนียมสูงในการใช้บริการในช่วงวันหยุด ดังนั้นจึงควรถอนเงินเตรียมเก็บไว้ล่วงหน้าดีกว่า

## 3. การดูแลสุขภาพ

จากนี้ไปก็ใกล้จะเข้าสู่หน้าร้อน ขอให้เลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเพื่อไม่ให้อาการอ่อนเพลียจากความร้อน และช่วงหน้าฝนนั้น อากาศจะเริ่ม ร้อนชื้นซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้อาหารจะเสียง่าย หากรับประทานอาหารจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย หรืออาหารเป็นพิษ ดังนั้นเพื่อป้องกันอาหารเป็นพิษ ขอให้ปฏิบัติตามนี้

<<การป้องกันอาหารเป็นพิษ>>

- ควรเช็ดวันหมดอายุของอาหารสด(เนื้อสัตว์,ปลา เป็นต้น) ให้ดีตอนที่จะซื้อ และซื้อแต่อาหารที่สดใหม่
- อาหารสดที่ซื้อมาแล้ว ไม่ควรเก็บทิ้งไว้นาน ควรรีบนำมาประกอบอาหารทาน และรับประทานอย่าวางทิ้งไว้นาน
- ก่อนประกอบอาหารทุกครั้ง ต้องล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่
- หลังจากประกอบอาหารและทานอาหารเสร็จแล้วต้องล้างมีดทำครัว ถ้วยจานภาชนะใส่อาหาร เหยียงต่างๆ ด้วยน้ำยาล้างจานให้สะอาด (การใช้น้ำร้อนลวกจะช่วยฆ่าเชื้อโรคได้)
- ควรระวังการทานเนื้อสัตว์หรือปลา โดยทานที่ปรุงได้ปรุงสุกอย่างเพียงพอแล้ว



ขณะนี้ต่างมีความวิตกกังวลกันมากเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ แต่ไม่ควรที่จะตื่นตระหนกกันจนมากเกินไป ขอให้ติดตามรับข่าวสารจากที่ถูกต้องจากทางการ ในเรื่อง 『มาตรการเกี่ยวกับโรคระบาดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่』 โดยติดตามได้จากโฮมเพจของสำนักนายกรัฐมนตรี

## 4. การดื่มสุรา

กรณีที่มีการเข้าร่วมสังสรรค์ดื่มสุรา ขอให้ระลึกเสมอว่าเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับสุราย่อมเกิดปัญหารุนแรงตามมาเช่นกัน ขอให้ปฏิบัติตามให้เหมาะสมกับการเป็นผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคด้วย ห้ามดื่มรวดเดียว หรือดื่มมากเกินไป, ห้ามบังคับ หรือจงใจทำให้ผู้อื่นเมาน้ำเมา ไร้สติ, ในขณะที่ไม่สบายหรืออยู่ในช่วงกินยาห้ามดื่มสุรา และหากไม่อยากดื่มแต่ถูกเพื่อนคะยั้นคะยอต้องกล้าปฏิเสธ, หากมีเพื่อนที่เมาไร้สติ ห้ามปล่อยทิ้งไว้เพียงลำพัง และหากเพื่อนมีอาการแปลกๆ ให้รีบเรียกรถพยาบาลทันที



## 5. ห้ามทำงานพาร์ทไทม์

การทำงานที่อื่นนอกจากบริษัทที่ฝึกงานเทคนิคโดยรับค่าจ้างนั้นเป็นเรื่องที่ห้ามกระทำเด็ดขาด ไม่ว่าจะในวันหยุดก็ตาม ไม่ควรทำงาน หรือไปช่วยทำงานที่อื่นนอกจากบริษัทของตนเอง ขอให้ระลึกเสมอว่าควรประพฤติตนให้เหมาะสมในฐานะผู้ฝึกงานเทคนิค

## ช่องทางการติดต่อ IM Japan

れんらくきき えいご  
連絡先は英語のページにあります。

หากท่านประสบปัญหา หรืออุบัติเหตุใดๆท่านสามารถติดต่อที่สำนักงาน หรือ โทรศัพท์มือถือของเจ้าหน้าที่ IM Japan ได้ตลอดเวลาสำหรับวันหยุดและช่วงกลางคืนก็สามารถติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ดังต่อไปนี้ได้ แต่เมื่อใช้ระบบโทรศัพท์โทรฟรี ไม่เสียเงิน โปรดโทรออกจากโทรศัพท์สาธารณะ (โทรออกจากโทรศัพท์มือถือไม่ได้)