

Hướng dẫn dành cho người lao động nước ngoài nhân dịp nghỉ lễ Obon

Kỳ nghỉ Obon đang đến gần, bạn đã sẵn sàng cho kỳ nghỉ chưa? Đây là thời gian quý báu để thư giãn, nhưng hãy chú ý đến những điểm sau để đảm bảo an toàn và sức khỏe trong kỳ nghỉ của mình.

1. An toàn giao thông

- Hãy tuân thủ luật giao thông Nhật Bản.
- Tuyệt đối không lái xe khi đã uống rượu.
- Khi đi xe đạp, hãy đội mũ bảo hiểm và bật đèn vào ban đêm.

2. Chăm sóc sức khỏe

- Hãy uống đủ nước và phòng tránh sốc nhiệt.
- Tránh ra ngoài vào những giờ nắng gắt, đội mũ và sử dụng kem chống nắng.
- Ăn uống cân bằng để duy trì sức khỏe.

3. Phòng tránh rắc rối liên quan đến rượu bia

- Uống rượu vừa phải và không uống quá nhiều.
- Tránh uống rượu ở nơi công cộng và không làm phiền người xung quanh.
- Sau khi uống rượu, hãy sử dụng taxi hoặc phương tiện giao thông công cộng để về nhà an toàn.

4. Chú ý khi đi vui chơi

- Khi đến những nơi chưa biết, hãy tìm hiểu thông tin trước và kiểm tra số liên lạc cần thiết.
- Hãy cẩn thận với tài sản cá nhân khi ở nơi đông người.
- Tuân thủ các quy tắc an toàn khi vui chơi ở gần nước hoặc trong thiên nhiên.

5. Tránh các rắc rối khác

- Không trả lời các email hoặc cuộc gọi lạ.
- Hãy cẩn thận khi nhận lời mời từ người lạ và luôn đi cùng bạn bè đáng tin cậy.

6. Tôn trọng văn hóa và phong tục địa phương

- Khi tham gia lễ hội hoặc sự kiện, hãy tuân thủ quy tắc và văn hóa địa phương.
- Vứt rác đúng nơi quy định.

7. Xử lý khi khẩn cấp

- Kiểm tra các số điện thoại liên lạc khẩn cấp.
- Khi gặp khó khăn, hãy nhờ sự giúp đỡ từ người Nhật Bản xung quanh hoặc cấp trên tại nơi làm việc.

8. Thư giãn và phục hồi sức khỏe

- Tham gia các hoạt động giải trí và thể thao để giảm căng thẳng trong công việc.
- Đảm bảo ngủ đủ giấc để phục hồi sức khỏe.

Chúc bạn có một kỳ nghỉ Obon an toàn và vui vẻ, lấy lại năng lượng và trở lại công việc với tinh thần sảng khoái!

Hãy tham khảo tờ rơi này và có một kỳ nghỉ vui vẻ!