

# အောဘုန်း အားလပ်ရက်အတွင်း အခြားနိုင်ငံသား အလုပ်သမားများအတွက် အကြံပြုချက်များ

အောဘုန်း အားလပ်ရက် လာမည့်အကြောင်းသိပြီး၊ သင်၏အားလပ်ရက်ကို အသင့်ပြင်ဆင်ပြီးပြီလား? ဤကာလသည် အနားယူရန် အရေးကြီးသောအချိန်ဖြစ်သော်လည်း၊ အားလပ်ရက်အတွင်း လုံခြုံစွာ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် အချက်အချို့ကို အောက်တွင် ဖော်ပြပေးလိုက်သည်။

## 1. လမ်း အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုံခြုံမှု

- ဂျပန်လမ်းစဉ်များကို လိုက်နာပါ။
- အရက်မူးသောအခါ ကားမဲ မောင်းပါနှင့်။
- စက်ဘီးစီးသောအခါ (Helmet -ဦးထုတ်) အသုံးပြုပါ။ ညဘက်တွင်(မီး) အလင်းရောင်အသုံးပြုပါ။

## 2. ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

- ရေများများသောက်ပီး အပူဒဏ်ကို ကာကွယ်ပါ။
- နေရောင်ပြင်းထန်သောအချိန်တွင် အပြင်မထွက်ပါနှင့်၊ ဦးထုပ်အသုံးပါ။ နေကာခရင်အသုံးပြုပါ။
- အစားအစာကို ညီမျှစွာ စားသုံး၍ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

## 3. အရက်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ထိခိုက်မှု တားဆီးခြင်း

- အရက်ကို သင်တင်သော ပမာဏ သောက်ပါ။ အလွန်အကျွံမသောက်ပါနှင့်။
- အများသုံးနေရာတွင် အရက်မသောက်ပါနှင့်၊ ပတ်ဝန်းကျင်လူများကို မနှောင့်ယှက်ပါနှင့်။
- အရက်သောက်ပြီးပါက အငှားယာဉ် (Taxi) သို့မဟုတ် အများသုံး ယာဉ်များကို အသုံးပြုပါ။

## 4. အပန်းဖြေခရီးသွားလာသည့်အခါ သတိပြုရန်

- မသိသောနေရာသို့ သွားရာတွင် ကြိုတင်သိရှိရန် အချက်အလက်များကို စုဆောင်းပါ။ ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ်ကို စစ်ဆေးပါ။
- လူစည်ကားသောနေရာတွင် တန်ဖိုးရှိသောပစ္စည်းများကို အထူးသတိပြုထိန်းသိမ်းပါ။
- ရေကန်နှင့် တောင်စသည့် သဘာဝ ဝန်းကျင် အနီးတွင် ကစားသောအခါ လုံခြုံမှုစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။

## 5. အခြားရန်မှ ကင်းရှင်းရန်

- မသိသော အီးမေးလ်များနှင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို မဖြေပါနှင့်။
- မသိသောလူများ၏ ဖိတ်ကြားမှုကို သတိပြုပါ။ ယုံကြည်ရသော သူငယ်ချင်းများနှင့် အတူ သွားပါ။

## 6. ဒေသခံ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အလေ့အထကို ထိန်းသိမ်းပါ

- ပွဲတော်များ သို့မဟုတ် အခမ်းအနားများတွင် ပါဝင်သောအခါ ဒေသစည်းမျဉ်းများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုကို လိုက်နာပါ။
- အမှိုက်ကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် လွှင့်ပါ။

## 7. အရေးပေါ်အခြေအနေများ

- အရေးပေါ် ဖုန်းနံပါတ်များကို စစ်ဆေးပါ။
- အခက်အခဲရှိပါက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဂျပန်လူများ သို့မဟုတ် အလုပ်အကြီးအကဲနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

## 8. အနားယူမှုနှင့် ကျန်းမာရေး ပြန်လည်ရယူခြင်း

- အလုပ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချရန် အပန်းဖြေခြင်းနှင့် အားကစားများကို သုံးပါ။
- အိပ်ရာလုံလောက်စွာ အိပ်ပါ။ ကျန်းမာရေးကို ပြန်လည်ရယူပါ။

လုံခြုံသော နှင့် ပျော်ရွှင်သော အောဘုန်းအားလပ်ရက်ကို ရှိပြီး၊ ကျန်းမာလွတ်လပ်စွာ အလုပ်သို့ ပြန်လည်လာပါစေ!

**ဤမှတ်စုကို အကူအညီဖြစ်အောင် ရယူပါ။ ပျော်ရွှင်သော အားလပ်ရက်ကို ခံစားပါ!**