



年末年始を安全・安心に過ごすために ～トラブル防止のためのポイント～



1. 飲酒に関するトラブルを防ぐ

- ・過度な飲酒は控えましょう。飲み過ぎはケンカや体調不良、思わぬ事故の原因になります。
- ・未成年者の飲酒は禁止されています。日本の法律を必ず守りましょう。
- ・飲みの席では、相手を不快にさせるほどの酔い方は避けましょう。

2. 大勢で集まる際のマナー

- ・年末年始は仲間同士で集まる機会が増えますが、大声で騒いだり、深夜まで大音量で音楽をかけたりして近隣に迷惑をかけないようにしましょう。

3. 在留カードの紛失防止

- ・在留カードは、皆さんの大切な身分証明です。紛失しないよう、特に外出時は気を付けましょう。

4. 交通事故を防ぐ

- ・自転車/バイク/車で飲酒運転は絶対にしないでください。重い罰則や在留資格取消につながります。
- ・冬期は路面凍結に注意し、自転車や自動車の運転時はスピードを抑えて安全運転を心掛けてください。

5. 火災防止に気をつける

- ・ストーブやコンロなどの火器は使用后必ず消し、就寝前に火元確認を徹底しましょう。
- ・暖房器具の周りに燃えやすいものを置かないでください。
- ・外出時には必ずすべての火が消えているか確認しましょう。

6. 金銭トラブルを避ける

- ・知らない人からの借金や高額な買い物の勧誘には注意してください。
- ・ATM やクレジットカードを扱う際は暗証番号を他人に教えないようにしましょう。
- ・闇金や不正な業者への接触は避け、困った時は会社担当者や信頼できる人へ連絡してください。

7. 体調管理を大切に

- ・年末年始は生活リズムが乱れやすく、暴飲暴食になりがちです。バランスの取れた食事と十分な睡眠を心掛けてください。
- ・体調不良を感じたら早めに休養し、必要に応じて病院を受診しましょう。
- ・流行中の感染症や風邪に注意し、手洗い・うがい・マスク着用など予防策を忘れずに行いましょう。

年末年始を安全・快適に過ごし、
新しい年を気持ちよくスタートしましょう。



နှစ်ဆုံးနှစ်ဆန်းကို လုံခြုံစိတ်ချစွာ ဖြတ်သန်းရန် ပြဿနာများမဖြစ်စေရန် ကြိုတင်တားဆီးရမည့်အချက်များ~

အရက်သောက်သုံးမှုနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာများကာကွယ်ရန်

- အရက်အလွန်အကျွံ သောက်သုံးခြင်းမဖြစ်ရန် သတိပြုပါ။
- အရက်အလွန်ကျွံသောက်ခြင်းသည်ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေခြင်းနှင့် မထင်မှတ်ထားသော မတော်တဆမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သောအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။
- အသက်မပြည့်သူများ၏ အရက်သောက်သုံးခြင်းသည် ဂျပန်ဥပဒေအရ တားမြစ်ထားပါသည်။ ဥပဒေကိုမဖြစ်မနေလိုက်နာကြပါစို့။
- အရက်သောက်သောနေရာတွင် တစ်ဖက်သူအတွက်စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေအောင် မူးမက်သောက်စားခြင်းကိုရှောင်ကျဉ်ကြပါ။

လူအများစုဝေးစဉ် ထားရှိသော အမှုအကျင့်

- နှစ်ကုန်နှစ်ဆန်းတွင် အလုပ်မှမိတ်ဆွေများနှင့်စုဝေးရန်အခွင့်ရေးများသောကြောင့် အသံကျယ်လောင်စွာဖြင့်ဆူညံစေခြင်း၊ ညညှန်နက်ချိန်တွင်သီချင်းကိုအသံကျယ်ကျယ်ဖွင့်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့်အိမ်နီးနားခြင်းများကိုအနှောက်ယှက်မပေးမိအောင်ဂရုစိုက်ကြပါစို့။

နေထိုင်ခွင့်ကတ် ပျောက်ဆုံးမှုကာကွယ်ရန်

- နေထိုင်ခွင့်ကတ်သည် လူကြီးမင်း၏ အရေးပါသော ကိုယ်စားပြုလက်မှတ်ဖြစ်ပါသည်။ ပျောက်ဆုံးမှုမဖြစ်အောင် အထူးသဖြင့် အပြင်သွားသည့်အခါတွင် ဂရုစိုက်ပါ။

ယာဉ်မတော်တဆမှုကာကွယ်ရန်

- စက်ဘီး / မော်တော်ဆိုင်ကယ် / မော်တော်ကား မောင်းရာတွင် အရက်သောက်ပြီးမောင်းခြင်းကို **လုံးဝ** မလုပ်ပါနှင့်။ ကြီးလေးသောပြစ်ဒဏ်နှင့် နေထိုင်ခွင့်ဖျက်သိမ်းခံရခြင်း အထိနှောက်ဆက်တွဲရှိနိုင်သည်။ ဆောင်းရာသီတွင်လမ်းချော်ခြင်းကိုသတိထား၍စက်ဘီးနှင့်မော်တော်ကားများကိုမောင်းနှင်ရာတွင်အရှိန်ကိုထိန်း၍လုံခြုံစိတ်ချစွာမောင်းနှင်ရန်ဂရုပြုကြပါ။

မီးဘေးအန္တရာယ်ကို သတိပြုရန်

- အပူပေးစက် ၊ မီးဖိုခုံ စသည့် မီးအသုံးပြုခြင်းပြီးနောက် မီးငြိမ်းသတ်ရန်နှင့် အိပ်ရာမဝင်ခင် မီးသေချာစွာငြိမ်းထားကြောင်း ပြန်စစ်ပါ။
- အပူပေးကိရိယာများအနီးတွင် မီးလောင်လွယ်နိုင်သော ပစ္စည်းများ မထားပါနှင့်။
- အပြင်သွားခါနီးတွင် မီးအားလုံးငြိမ်းထားကြောင်း ထပ်မံစစ်ဆေးပါ။

ငွေကြေးနှင့်ပတ်သက်သော ပြဿနာများကာကွယ်ရန်

- မသိသောသူများက ချေးငွေတောင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ဈေးကြီးမားသော ပစ္စည်းဝယ်ယူရန်ပြောဆိုခြင်းများကို သတိပြုပါ။
- ATM သို့မဟုတ် ခရက်ဒစ်ကတ် သုံးစွဲရာတွင် PIN နံပါတ်ကို တခြားသူများသိအောင်ပြောပြခြင်းမပြုလုပ်ပါနဲ့။
- ငွေမည်း သို့မဟုတ် တရားမဝင်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြုပါနှင့်။ သင်သည် ပြဿနာများဖြစ်ပေါ်ပါက ကုမ္ပဏီတာဝန်ခံ သို့မဟုတ် ယုံကြည်ရသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။

ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှုကို အရေးတယူဂရုစိုက်ပါ

- နှစ်ကုန်နှစ်ဆန်းတွင် နေထိုင်မှုမျှခြေမညီခြင်းမျိုးဖြစ်လွယ်ပြီး

အဆောင်နေအဆောင်စား(အိမ်တွင်စားသောက်ခြင်း)ခြင်းမလုပ်လိုပါ။
အဟာရသင့်တင့်မှုတသောအစားအစာစားသောက်ခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက် အနားယူခြင်းပြုလုပ်ပါ။
• ကိုယ်ခံအားမကောင်းမှုခံစားပါက ချက်ချင်းနားယူပြီး လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်/ဆေးခန်းပြသပါ။
• ကူးစက်ရောဂါများ နှင့် တုပ်ကွေးရောဂါများကာကွယ်ရန် လက်ဆေးခြင်း၊ ပါးလုတ်ကျင်းခြင်း၊ မက်စ်တပ်ခြင်းတို့ကို ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအနေဖြင့် မမေ့မလျော့လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။

**နှစ်ကုန်နှစ်ဆန်းကို လုံခြုံသက်သာစွာ ဖြတ်သန်းပြီး
နှစ်သစ်ကို စိတ်သစ်လူသစ်ဖြင့်စတင်ကြပါစို့။**

**နှစ်ကုန်နှစ်ဆန်းကို လုံခြုံသက်သာစွာ ဖြတ်သန်းလိုက်ပါ
နှစ်သစ်ကို သွက်သွက်လက်လက်စတင်နိုင်ပါစေ။**