

နေထိုင်ရန်နှင့် TKC ကိုအသုံးပြုရန်လမ်းညွှန်

AOTS Tokyo Training Center (TKC) သည် နိုင်ငံရပ်ခြားမှ သင်တန်းသားအများစုအတွက် လေ့ကျင့်ရေးနှင့် တည်းခိုနေထိုင်ရေး အထောက်အကူပြု အဆောက်အအုံတစ်ခုဖြစ်သည်။ နိုင်ငံရပ်ခြားမှ သင်တန်းသားများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏စင်တာသည် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ 'အိမ်' ဖြစ်လာရန် မျှော်လင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စင်တာတွင် သင်နေထိုင်ခြင်းသည် သင့်အား ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ လူများနှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးမှု ပိုမိုနက်ရှိုင်းလာစေရန်အတွက် အကောင်းဆုံးအခွင့်အရေးတစ်ခု ပေးစွမ်းနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လူနေမှုပုံစံများမှ လူများနှင့် အတူနေထိုင်ခြင်းဖြင့် စစ်မှန်သော အပြန်အလှန် နားလည်မှုနှင့် နိုင်ငံတကာ ချစ်ကြည်ရေးကို ဖြစ်ပေါ်စေမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏စင်တာများသည် လေ့ကျင့်ရေးနေရာထိုင်ခင်းဖြစ်သောကြောင့် နေထိုင်မှုနှင့် တည်းခိုနေထိုင်မှုစည်းမျဉ်းများသည် သာမန်တယ်များနှင့် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ သင့်အား သက်တောင့်သက်သာ နှင့် ဘေးကင်းသော ဘဝပေးစွမ်းနိုင်စေရန် ဤစာအုပ်ငယ်ကို ဂရုတစိုက် ဖတ်ရှုပါ။



တိုကျိုသင်တန်းကျောင်း (TKC)

ပြည်ပ နည်းပညာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေးအသင်း (AOTS)၊

30-1, Senju-azuma 1-chome, Adachi-ku, Tokyo 120-8534, ဂျပန်

ဖုန်း: +81-3-3888-8231

တရားဝင် ဝဘ်ဆိုဒ်- <https://www.aots.jp/> အီးမေးလ်- information-ay@aots.jp

ညွှန်ကြားချက်အကြောင်း

ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ အဆောက်အဦတစ်ခုလုံးတွင် ဆေးလိပ်သောက်ရပါ။



ဘေးကင်းရေးနှင့် လုံခြုံရေးအရ၊ ကိုယ်တိုင်စားသောက်ခြင်းကို ခွင့်မပြုသည့်အပြင် သီးသန့်ခန်းများတွင်လည်း သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် ဧည့်သည်များကို ခွင့်မပြုပါ။ အဆောက်အဦအတွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို လုံးဝတားမြစ်ထားသည်။ အဆောက်အဦအပြင်ဘက်တွင် သတ်မှတ်ထားသော ဆေးလိပ်သောက်ဧရိယာတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။



ညွှန်ကြားချက်တွင် လုံခြုံသောသေတ္တာ

ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏ အဖိုးတန်ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းရေးသေတ္တာ (တန်ဖိုးရှိသော သို့လျှောင့်သေတ္တာ) တွင် ညွှန်ကြားချက် သို့မဟုတ် သင့်ညွှန်ကြားချက် ဗီဒီယို လုံခြုံရေးသေတ္တာထဲတွင် ထားပါ။ သင့်အခန်းအတွင်း ပျောက်ဆုံးသွားသော သို့မဟုတ် ခိုးယူခံရသည့် ညွှန်ကြားချက် စာရင်းမဝင်ထားသော မည်သည့်အရာများအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏စင်တာမှ တာဝန်မယူနိုင်ပါ။

အခန်းသော၊ သော့ခတ်ခြင်းများ



ပင်မခလုတ်

အခန်းသောများသည် ကိုယ်တိုင်သော့ခတ်ထားခြင်းမရှိပါ။ အခန်းတွင်းရှိနေစဉ်နှင့် ပိုင်ရှင်မဲ့အခန်းမှ ထွက်သွားသည့်အခါ တံခါးကို သော့ခတ်ထားရန် ကျေးဇူးပြု၍ သေချာပါစေ။ ၎င်းသည် ပင်မပါဝါခလုတ်ဖြစ်သောကြောင့် သစ်သားသော့တက်ကို မဖယ်ရှားပါနှင့်။

ရေခဲသေတ္တာ

ရေခဲသေတ္တာကို အချိန်တိုင်း သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ ငွေရှင်းပြီးနောက် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်ကျန်ခဲ့သော မည်သည့်အစားအစာမဆို ကျွန်ုပ်တို့၏စင်တာ၏ဆုံးဖြတ်ချက်အရ စွန့်ပစ်ပါမည်။

လိုင်းဖုန်း



အခြားအခန်းကို ခေါ်ရန်၊ သင်ခေါ်ဆိုနေသော အခန်းနံပါတ်ဖြင့် '1' ကို နှိပ်ပါ။ Receptionist ၏ သက်တမ်းတိုးနံပါတ်သည် 9 ဖြစ်သည်။

အိပ်ယာဘုတ်နှိုးစက်တပ်ဆင်နည်း



နှိုးစက် ON/OFF ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။
("ခေါင်းလောင်း" သင်္ကေတနှင့် နှိုးစက်အချိန်ပြသမှု တောက်ပလာမည်ဖြစ်သည်။)
နှိုးစက်အချိန်ကို သတ်မှတ်ရန် အချိန်ချိန်ညှိခလုတ် ▲▼ ကိုနှိပ်ပါ။ စာနယ်ဇင်းတစ်ခုစီတိုင်းသည် အချိန်ကို တစ်မိနစ်သို့ တိုးစေသည်။
နောက်သို့ ဖိပြီး ရှေ့သို့ အမြန်သွားပါ။

နှိုးစက်ကို ဘယ်လိုရပ်မလဲ။

နှိုးစက်ကို ရပ်ရန် နှိုးစက် ON/OFF ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။ "ခေါင်းလောင်း"

သင်္ကေတနှင့်နှိုးစက်အချိန်ပြသမှုပျောက်သွားလိမ့်မည်။ နှိုးစက် ON/OFF

ခလုတ်ကို မနှိပ်ပါက၊ နှိုးစက်သည် ခန့်မှန်းခြေ 3 မိနစ်ခန့် မြည်နေပါသည်။



ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် အိမ်သုံးလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း။



ကုန်းနေရုပ်မြင်သံကြားကို တိုက်ပျံ့ဧရိယာတွင် ရရှိနိုင်သည်။
ဂျပန်တွင် ဗို့အားသည် 100V ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ 100 V မဟုတ်သော ထုတ်ကုန်များကို
အသုံးမပြုပါနှင့်။



အင်တာနက်

အထပ်တစ်ခုစီရှိ ဓာတ်လျှောက်ခန်းမများတွင် တင်ထားသော Wifi အကောင့် ID နှင့် စကားဝှက်
အချက်အလက်ကို ကျေးဇူးပြု၍ ကြည့်ပါ။

ရေချိုးခန်း



အိမ်သာ

ပေးထားသော အိမ်သာသုံးစက္ကူမှလွဲ၍ အခြားမည်သည့်အရာကိုမှ မဆေးကြောပါနှင့်။

ရေချိုးကန်နှင့် ရေချိုးကန်များ။

ဆံပင်၊ စားကြွင်းစားကျန် သို့မဟုတ် အခြားအညစ်အကြေးများကို လျှော်ဖွပ်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
ဆံပင်ဆိုးဆေး (ဆံပင်အရောင်) ကိုအသုံးပြုသည့်အခါတွင် ရေချိုးခန်းအပါအဝင် အခန်းအတွင်းရှိ နံရံများ၊
ကြမ်းပြင်များ စသည်တို့တွင် အစွန်းအထင်းမဖြစ်အောင် သတိပြုပါ။
ရေချိုးခန်းမှ ရေနှွေးငွေ့သည် မှားယွင်းသော မီးအချက်ပေးသံကို ဖြစ်စေသောကြောင့်
အသုံးပြုသည့်အခါတွင် ရေချိုးခန်းတံခါးကို အမြဲပိတ်ပါ။
ရေချိုးခန်းထဲက ပိုက်ကရေကို သောက်လို့ရတယ်။

အခန်းများသန့်ရှင်းရေး



သန့်ရှင်းရေးရက်များ- စနေနှင့်တနင်္ဂနွေမှလွဲ၍ နေ့စဉ် အခန်းများကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးအချိန်သည် အခြေခံအားဖြင့် နံနက် ၁၀ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီအထိဖြစ်သည်။ စနေနှင့် တနင်္ဂနွေမှလွဲ၍ သုံးရက်တစ်ကြိမ် အိပ်ရာခင်းကို ပြောင်းသည်။

DD ကတ် (မနှောင့်ယှက်ရကတ်)

သင့်အခန်းကို သန့်ရှင်းစေလိုခြင်းမရှိပါက နေ့၏နံနက် 08:00 တွင် တံခါးလက်ကိုင်တွင် 'DD (Don't Disturb) Card' ကိုပြသပါ။ သို့သော် သုံးရက်မြောက်နေ့အထိ သန့်ရှင်းရေးနှင့် အိပ်ရာခင်း အပြောင်းအလဲများကို ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်မည်မဟုတ်ပါ။ DD ကတ်ကို လေးရက်မြောက်နေ့အပြီးတွင် ပြသထားသော်လည်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးအတွက် အိပ်ယာခင်းများ သန့်ရှင်းရေးနှင့် လဲလှယ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။



ကျေးဇူးပြုပြီး တိတ်တိတ်နေပါ။

အထူးသဖြင့် နေ့လည် 22:00 မှ 07:00 အတွင်း အခြားဧည့်သည်များ စိတ်အနှောက်အယှက်မဖြစ်စေရန် တိတ်ဆိတ်စွာနေပါ။

အခန်းတွင်း အစွန်းအထင်းများနှင့် ပျက်စီးမှုများအကြောင်း

အခန်းအတွင်း မျက်နှာပျက်ယွင်းမှု သို့မဟုတ် ပျက်စီးမှုများ တွေ့ရှိပါက အခန်းကို မူလအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ထားရှိရန် အမှန်တကယ်လိုအပ်သည့် ကုန်ကျစရိတ်များကို ကောက်ခံသွားမည်ဖြစ်သည်။

ဧည့်

ကျွန်ုပ်တို့၏စင်တာတွင် လေ့ကျင့်ရေးအသုံးအဆောင်တစ်ခုအနေဖြင့် သင်၏ဧည့်သည်/သူငယ်ချင်းများကို သင့်အခန်းများသို့ပြသရန် တားမြစ်ထားသည်။ ပထမထပ်ရှိ ဧည့်ခန်းတွင် ဧည့်သည်များနှင့် တွေ့ဆုံနိုင်သည်။

ဂါဝန်

ညဝတ်ဝတ်၊ အတွင်းခံဘောင်းဘီ သို့မဟုတ် ဖိနပ်တစ်ရံဖြင့် သင့်အခန်းမှ မထွက်ပါနှင့်။

ညွှန်ကြားမှု (အရှေ့ကောင်တာ) ရှိ ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း၊

ဝန်ဆောင်မှုအချိန် 06:00~00:00(24:00)

**ယေဘုယျ စည်းမျဉ်းအရ၊ check-in/check-out နာရီများသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-
Check-in အချိန်- 15:00~00:00(24:00)**

ထွက်ချိန်- 06:00~10:00



ငွေပေးချေမှု-

ကျေးဇူးပြု၍ ငွေသား (ဂျပန်ယန်း) သို့မဟုတ် အကြွေးဝယ်ကတ် (VISA၊ MASTER၊ JCB၊ AMEX၊ DINERS) ဖြင့် ငွေပေးချေပါ။

ခရီးသွားချက်လက်မှတ်များနှင့် နိုင်ငံခြားငွေများကို လက်မခံပါ။ နိုင်ငံခြားငွေလဲလှယ်ရေးစင်တာတွင် မရရှိနိုင်ပါ။

အေဂျင်စီဝန်ဆောင်မှု / အသုံးအဆောင်အရောင်း

အဝတ်လျှော်ခြင်းနှင့်အမြန်စာပို့ဝန်ဆောင်မှုများကို သုံးနိုင်ပါသည်။

မိတ္တူပြုခြင်းနှင့်ပုံနှိပ်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုများလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဆပ်ပြာ၊

ခေါင်းလျှော်ရည်၊ ဆံမဲနံ့သာ၊ သွားတံနှင့် သွားပွဲစင်တံ တို့ပါဝင်သည့်

အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူနိုင်ပါသည်။

※ အိပ်စက်ဝတ်အင်္ကျီမပေးပါ။

ငှားရမ်းနိုင်သောပစ္စည်းများ

လျှပ်စစ်ပလပ်အမျိုးအစားပြောင်းကိရိယာများနှင့် WiFi ရာတာများကို ငှားရမ်းနိုင်ပါသည်။



အချိန်ကန့်သတ်ချက်

အချိန်ကန့်သတ်ချက်မှာ ည ၁၁ နာရီ (23:00) ဖြစ်သည်။ ည ၁၂ နာရီ (00:00) မှ မနက် ၆ နာရီ (06:00) အထိ အရှေ့တံခါးကိုပိတ်ထားပါသည်။

မဖြစ်မနေအခြေအနေများကြောင့် အချိန်ကန့်သတ်ချက်ကိုမလိုက်နာနိုင်ပါက၊ ကြိုတင်၍ စောင့်ဆိုင်းခန်းသို့ ဆက်သွယ်ပေးပါ။



အလယ်ဗဟိုမှအချိန်အနည်းငယ်ထွက်သွားသောအခါ အခန်းသော့၊ နိုင်ငံကူးလက်မှတ်နှင့် နေထိုင်ခွင့်ကတ်

အပြင်သွားတဲ့အခါ အခန်းသော့ကို ညွှန်ကြားမှုပေးထားပါ။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာနေထိုင်တဲ့

နိုင်ငံခြားသားအားလုံးဟာ နိုင်ငံကူးလက်မှတ် သို့မဟုတ် နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို

အမြဲသယ်ဆောင်ထားရမယ်ဆိုတဲ့ ဥပဒေရှိပါတယ်။ အပြင်သွားတဲ့အခါ မမေ့ဖို့ သတိပြုပါ။

သင်ညအိပ်မယ်ဆိုရင် လုံခြုံရေးအတွက် ကြိုတင် ညွှန်ကြားမှုပေးတဲ့ အသိပေးပါ။



ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကူညီမှု

လိုအပ်ပါက၊ ဤဗဟိုဌာနမှ ဝန်ထမ်းများက သင်ကို အနီးအနားရှိ ဆေးရုံသို့ အတူတကွ လှည့်ပတ်ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ စောင့်ဆိုင်းခန်းသို့ ဆက်သွယ်ပါ။



ဆရာဝန်နှင့်အခမဲ့ ဆေးဖော်ပြမှု ဝန်ဆောင်မှုကို သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။ ဤဝန်ဆောင်မှုကို
အသုံးပြုလိုပါက စောင့်ဆိုင်းခန်းတွင် လျှောက်ထားပါ။ ရက်နှင့်အချိန်များကို မြေညီထပ်ရှိ
ဝင်ပေါက်ခန်းမှ အကြောင်းကြားဖန်သားပြင်တွင်နှင့် လှေကားတက်စက်အတွင်းတွင်
ထုတ်ဖော်ပြသထားပါသည်။

အဆောက်အအုံများအကြောင်း

စားသောက်ဆောင်



စားသောက်ဆောင်သည် ပထမထပ်တွင် တည်ရှိသည်။ ၎င်းသည် ကိုယ်တိုင်ဝန်ဆောင်မှု (self-service) ဖြစ်သည်။ ဖွင့်ချိန်နှင့်ပတ်သက်သည့်သတင်းအချက်အလက်များကို စာရင်းသွင်းစဉ်မှာ လက်ခံရရှိသည့် “TKC မှကြိုဆိုပါသည်” လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

သောက်သုံးရေ



အေးသည်နှင့် ပူသည်ရေ - ဒုတိယထပ်မှ ခြောက်ထပ်အထိ များသင့်သော ထပ်တိုင်းတွင် တပ်ဆင်ထားသော ရေသုံးစက်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ရေခဲ - စားသောက်ဆောင်နှင့် ဒုတိယထပ်တွင်ရှိသော ရေခဲစက်များကို အသုံးပြုပါ။

အရောင်းစက်များ



ငွေထွက်ထပ် (B1F)၊ ပထမထပ်ရှိ စားသောက်ဆောင်၊ ဒုတိယနှင့် တတိယထပ်များတွင် တပ်ဆင်ထားပါသည်။

အဝတ်လျှော်ခန်း



ယောက်ျားများအတွက် အဝတ်လျှော်ခန်းသည် ငွေထွက်ထပ် (B1F) တွင်ရှိပြီး၊

အမျိုးသမီးများအတွက်အဝတ်လျှော်ခန်းသည် စတုတ္ထထပ်တွင် တည်ရှိသည်။

အလိုအလျောက်လျှော်စက်များ၊ အဝတ်မီးဖုတ်စက်များနှင့် မီးပူများကို အခမဲ့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မီးဘေးကင်းရှင်းရေးအရ မီးပူများကို အခန်းထဲသို့ ယူသွင်းခွင့်မပြုပါ။

အသုံးပြုနိုင်ချိန် - မနက် ၇ နာရီမှ ည ၁၁ နာရီအထိ (07:00 ~ 23:00)

အားကစား



စားပွဲတင်ပင်းပေါင် - ငွေထွက်ထပ် (B1F) တွင်ရှိပါသည်။ ကစားပစ္စည်းငှားရန် လက်ခံခန်းသို့

ဆက်သွယ်ပါ။

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့်ထွက်ပြေးခြင်းနှင့်ဆိုင်သောအချက်

အလက်များ

TKC အဆောက်အအုံများကို မြေငလျင်အဆင့် ၇ အထိဖြစ်ပွားပါက ပြိုကျမှုမှကာကွယ်နိုင်ရန် မြေငလျင်ခံနိုင်သော ဒီဇိုင်းဖြင့် တည်ဆောက်ထားပြီး မီးလောင်မှုဖြန့်ကြားမှုကိုတားဆီးရန် Sprinkler (ရေဖျန်းစနစ်) များပါရှိသည်။ ဒါပေမယ့် သတိလက်လွှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် မမျှော်လင့်ထားသော အကြောင်းအရာများကြောင့် မတော်တဆဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပွားလာပါက လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုပြုဖတ်ရှုပါ။ လုံခြုံပြီး သက်တောင့်သက်သာနေနိုင်ရန်အတွက် သင်၏ နားလည်မှုနှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို တောင်းဆိုပါသည်။



၁။ မီးဘေးကင်းရှင်းရေး

၁) အဆောက်အအုံအတွင်းတွင် ဆေးလိပ်မဖျက်ရ။

၂) မီးဖျက်မီးလောင်မှုကင်းရှင်းရေးအတွက် မီးသုံးခြင်းအားလုံးတားမြစ်သည်။ မီးပူ၊ မီးဖို၊ ရေနွေးအိုး စသည်ဖြင့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကိုအခန်းအတွင်းတွင် အသုံးမပြုရ။

၂။ မီးသတိပေးစနစ် (Fire Detector)

၁) မီးလောင်မှုအခန်းအတွင်းဖြစ်ပွားပါက မီးသတိပေးစနစ်အလုပ်လုပ်ပြီး အရေးပေါ်ခေါင်းလောင်းသံဖြင့် အသိပေးပါလိမ့်မည်။

၂) ရေချိုးခန်းမှရေနွေးငွေ့ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ခဲမှငွေ့ကြောင့် မီးသတိပေးစနစ်အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ မတော်တဆသံမြည်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ရေချိုးရာတွင် ရေချိုးခန်းတံခါးဖွင့်ထားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၃။ မီးဖျန်းစက် (Sprinklers)

TKC အတွင်း မီးဖျန်းစက်များ တပ်ဆင်ထားပြီး အပူချိန်မြင့်သောအခါအလုပ်လုပ်ပါသည်။

၄။ မီးလောင်ခြင်းအချက်အလက် (Signs of Fire)

၁) အရေးပေါ်သတိပေးသံများအလုပ်လုပ်သည်နှင့် TKC ဝန်ထမ်းများက မီးလောင်မှုရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရန်အခန်းသို့ လာပါလိမ့်မည်။

၂) ဝန်ထမ်းများက မီးလောင်မှုရှိကြောင်း အတည်ပြုပြီးနောက် တန့်တတင်းသံနှင့်အတူ မီးလောင်မှုအသိပေးဖြန့်ကြားမည်ဖြစ်သည်။

၅။ စုပေါင်းထွက်ပြေးခြင်း (Evacuation)

အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်ညွှန်



၁) မီးသတိပေးခေါင်းလောင်းမြည်သည်နှင့်အပြန်အလှန် အဆောက်အအုံမှ ချက်ချင်းထွက်ခွာပါ။

ထွက်ခွာရန်လမ်းကြောင်းများကို ဧည့်ခန်းတံခါးအတွင်းဘက်နှင့် မျက်နှာကြက်တိုင်းမှာ တပ်ဆင်ထားသည်။ လမ်းကြောင်းများကို ကြိုတင်စစ်ဆေးထားရန်အရေးကြီးပါသည်။

၂) လမ်းကြောင်းမှတဆင့်ထွက်ခွာ၍မရပါက မိမိအခန်း၏ ပြတင်းပေါက်ထဲမှ ဘားကွန်နီထဲသို့ထွက်ပြီး အရေးပေါ်စကေးသုံး၍ အောက်ထပ်သို့ ဆင်းပါ။

အရေးပေါ်စကေးအနေအထားကို ကြိုတင်စစ်ဆေးထားရန် မမေ့ပါနှင့်။

အရေးပေါ်စကေးကို ဆင်းရန်အတွက် ပထမဦးစွာ တံခါးခေါင်းကိုင်ကိုင်ထားပြီး၊ stopper ကို အားဖြင့်နှိပ်ပါ။

စကေးကိုယ်တိုင်အလိုအလျောက် ဆင်းလိမ့်မည်။

အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် ပြတင်းပေါက်မှ ခုန်မပစ်ပါနှင့်။

၃) ထွက်ပြေးစဉ်တွင် ဓာတ်လှေကား မသုံးပါနှင့်။ မမျှော်လင့်သော ရပ်တန့်မှုများကြောင့် ထဲတွင် ပိတ်မိနိုင်ပါသည်။

၄) ထွက်ပြေးစဉ်တွင် သတိထား၍ ဝန်ထမ်းညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာပါ။ ကျောက်ချောင်းမလဲ၊

ချုပ်မှောက်မကျသွားစေရန်အရေးကြီးပါသည်။

၆။ မြေလျင်ဖြစ်ပွားမှု

- ၁) တုန်ခါမှုခံစားရလျှင် သတိပြု၍ ဆေးလိပ်လိုသုံးသောမီးအလင်းများကို မီးမလောင်စေရန်အထူးဂရုပြုပါ။
- ၂) လိုအပ်ပါက ထွက်ပြေးရန်ညွှန်ကြားချက်များကို အသံဖြင့် ထုတ်လွှင့်ပါလိမ့်မည်။
- ၃) ဝန်ထမ်းအကြောင်းအရာနှင့်အညီ လိုက်နာထွက်ခွာပါ။

၇။ မီးလောင်မှုကြောင့် မီးသွင်းမီးဖြတ်ဖြစ်ခြင်း (Power Cuts)

မမျှော်လင့်သောမတော်တဆဖြစ်ပွားမှုကြောင့် မီးပျက်သွားပါက မိမိသုံးသပ်ထားသော မီးစက် (Generator) ကို အလုပ်လုပ်ပါလိမ့်မည်။

၈။ မီးလောင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများ (Fire Drills)

TKC တွင် မီးလောင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအတွင်းတွင် အရေးပေါ်အသံလွှင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းလောင်းသံများကြားရနိုင်သည်။ ကြိုတင်သတင်းပေးချက်များကို ပစ္စည်းထုတ်ပြသည့်ဘုတ်ပြား သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံအတွင်းအသံလွှင့်စနစ်မှ ကြားနိုင်ပါသည်။

၉။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အသုံးဝင်သတင်းအချက်အလက်များ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်နေသော နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ဂျပန်အာဏာပိုင်များက ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသတင်းအချက်အလက်များကို ထုတ်ဝေထားသည်။ အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များအပြင် “ဂျပန်တွင်နေထိုင်နေသော နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသတင်းအချက်အလက်” ဆိုသည့် Keywords များဖြင့် ရှာဖွေခြင်းအားဖြင့်လည်း ဆက်စပ်သတင်းအချက်အလက်များရရှိနိုင်သည်။ ဤသတင်းအချက်အလက်များသည် သင့်အတွက် အသုံးဝင်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

တစ်နိုင်ငံလုံးမှဝင်ရောက်လာသော နိုင်ငံခြားသားများအတွက် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လက်ကမ်းစာစောင် (တိုကျိုမြို့တော်အစိုးရ ထုတ်ဝေသည်)

အင်္ဂလိပ်နှင့် တာဂါလောဂ်

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_eng_taga.pdf

တရုတ်နှင့် ကိုရီးယား 中文 / 한국어

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_chi_kor.pdf

ဗီယက်နမ် Tiếng Việt

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_viet_nep.pdf

မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုချက် - လွယ်ကူသော ဂျပန်ဘာသာ やさしい日本語

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_yasanichi.pdf

တော်ကျိုမြို့တော်အစိုးရမှ ထုတ်ဝေသည့် နိုင်ငံခြားသားများအတွက် အကူအညီကဒ်။

စပိန်နှင့်ပေါ်တူဂီဘာသာများ Español / Português

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/22help_espa_por.pdf