

# TKC ব্যবহারের নির্দেশিকা

**AOTS Tokyo Kenshu Center (TKC) হল একটি প্রশিক্ষণ এবং আবাসন সুবিধা যা প্রধানত বিদেশ থেকে আসা প্রশিক্ষার্থীদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। কেন্দ্রটি আশা করে যে এটি জাপানে আপনার 'ঘরের বাইরে ঘর' হয়ে উঠবে।"**

আমরা আরও আশা করি যে এখানে আপনার অবস্থান বিশ্বজুড়ে মানুষের সাথে বন্ধুত্ব গড়ে তোলার একটি মূল্যবান সুযোগ প্রদান করবে এবং বিভিন্ন সংস্কৃতি এবং জীবনধারার ব্যক্তিদের সাথে একসাথে বসবাস করা সত্যিকারের পারস্পরিক বোঝাপড়া এবং আন্তর্জাতিক সদিচ্ছা সৃষ্টি করবে।

TKC একটি সাধারণ হোটেল নয় বরং শেখা এবং সাংস্কৃতিক বিনিময়ের জন্য নিবেদিত একটি স্থান হওয়ায়, এটি একটি ভিন্ন নিয়মের অধীনে পরিচালিত হয়। সমস্ত অতিথির জন্য একটি আরামদায়ক এবং নিরাপদ অবস্থান নিশ্চিত করতে, আমরা আপনাকে এই নির্দেশিকাটি মনোযোগ সহকারে পড়ার জন্য অনুরোধ করছি। আমরা আপনার বোঝাপড়া এবং সহযোগিতার প্রশংসা করি।



টোকিও কেঞ্চু সেন্টার (TKC)

বিদেশী প্রযুক্তিগত সহযোগিতা এবং টেকসই অংশীদারিত্বের জন্য সমিতি (AOTS)

৩০-১, সেনজু-আজুমা ১-চোম, আদাচি-কু, টোকিও ১২০-৮৫৩৪, জাপান

ফোন: +৮১-৩-৩৮৮৮-৮২৩১

সরকারি ওয়েবসাইট: <https://www.aots.jp/> ই-মেইল: [information-ay@aots.jp](mailto:information-ay@aots.jp)

# অতিথি কক্ষ সম্পর্কে

নিরাপত্তা এবং সুরক্ষা, পুরো ভবনে ধূমপান নিষিদ্ধ



নিরাপত্তা এবং সুরক্ষার কারণে, স্ব-খাদ্য প্রস্তুতি অনুমোদিত নয়, এবং ব্যক্তিগত কক্ষে বন্ধু বা অতিথিদের অনুমতি দেওয়া হয় না।  
ভবনের ভিতরে ধূমপান সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। ভবনের বাইরে নির্ধারিত ধূমপান এলাকায় ধূমপান (ইলেকট্রনিক সিগারেট সহ) অনুমোদিত।



## রিসেপশনে নিরাপত্তা বাক্স

অনুগ্রহ করে আপনার মূল্যবান সামগ্রীগুলি রিসেপশনে থাকা নিরাপত্তা বাক্সে (মূল্যবান সামগ্রী সংরক্ষণের বাক্স) বা আপনার অতিথি কক্ষের আলমারিতে থাকা নিরাপত্তা বাক্সে রেখে দিন। আমাদের কেন্দ্র রিসেপশনে চেক ইন না করা এবং আপনার কক্ষে হারিয়ে যাওয়া বা চুরি হওয়া কোনও আইটেমের জন্য দায়ী নয়।

রুমের চাবি, লক পরীক্ষা



## প্রধান সুইচ

রুমের চাবি স্ব-লকিং নয়। অনুগ্রহ করে রুমে থাকাকালীন এবং রুমটি অরক্ষিত রেখে যাওয়ার সময় দরজাটি লক করতে নিশ্চিত করুন।

অনুগ্রহ করে কাঠের চাবির ট্যাগটি সরাবেন না কারণ এটি প্রধান পাওয়ার সুইচ।

ফ্রিজ

রেফ্রিজারেটর সব সময় পরিষ্কার রাখুন। চেক-আউটের পরে রেফ্রিজারেটরে রেখে যাওয়া যে কোনও খাবার আমাদের কেন্দ্রের বিবেচনার ভিত্তিতে নিষ্পত্তি করা হবে।

এক্সটেনশন টেলিফোন



অন্য একটি কক্ষে কল করতে, প্রথমে '1' চাপুন, তারপর যার কক্ষে কল করতে চান তার কক্ষ নম্বর দিন। রিসেপশনিস্টের এক্সটেনশন নম্বর হলো ৯।

অ্যালার্ম চালু/বন্ধ সুইচ চাপুন।



(“ঘণ্টা” চিহ্ন এবং অ্যালার্ম সময় প্রদর্শন আলো জ্বালাবে।)

▲ ▼ টাইম অ্যাডজাস্টমেন্ট সুইচ চাপুন অ্যালার্ম সময় সেট করতে।

সামনের দিকের প্রতিটি চাপ এক মিনিট করে সময় বাড়ায়।

পেছনের দিকে চাপ দিয়ে ধরে রাখলে সময় দ্রুত এগোবে।

### অ্যালার্ম বন্ধ করার উপায়

অ্যালার্ম বন্ধ করতে অ্যালার্ম চালু/বন্ধ (ON/OFF) সুইচটি চাপুন।

"ঘণ্টা" চিহ্ন এবং অ্যালার্ম সময় প্রদর্শন অদৃশ্য হয়ে যাবে।  
যদি অ্যালার্ম চালু/বন্ধ সুইচ না চাপা হয়, তাহলে অ্যালার্ম প্রায় ৩ মিনিট ধরে বেজে যাবে।



### টেলিভিশন এবং গৃহস্থালী বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতির ব্যবহার

টোকিও অঞ্চলে ভূস্থলীয় (টেরেস্ট্রিয়াল) টেলিভিশন উপলব্ধ।

জাপানে বৈদ্যুতিক ভোল্টেজ ১০০ ভোল্ট।

অনুগ্রহ করে ১০০V ছাড়া অন্য কোনও যন্ত্রপাতি ব্যবহার করবেন না।

### ইলেকট্রিক কেটলি

পানি ছাড়া অন্য কিছু ফুটাতে যাবেন না।



### ইন্টারনেট

প্রতিটি তলার এলিভেটর হলের নোটিস বোর্ডে পোস্ট করা ওয়াই-ফাই লগইন আইডি এবং পাসওয়ার্ড তথ্য দেখুন।



### বাথরুম

#### টয়লেট

সরবরাহকৃত টয়লেট পেপার ছাড়া অন্য কিছু ফ্লাশ করবেন না।

### হাত ধোয়ার বেসিন এবং বাথটাব

চুল, খাবারের অবশিষ্টাংশ বা অন্য কোনো আবর্জনা ফ্লাশ করবেন না।

চুলে রঙ (হেয়ার কালার) ব্যবহারের সময়, ঘরের দেয়াল, মেঝে বা বাথরুমসহ অন্যান্য স্থানে দাগ না লাগে সে ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

বাথরুম ব্যবহার করার সময় সবসময় দরজা বন্ধ রাখুন, কারণ বাষ্পের কারণে ভুল করে অগ্নি সতর্কতা অ্যালার্ম বাজতে পারে।

বাথরুমের ট্যাপের পানি পানযোগ্য।



### **রুম পরিষ্কার করা**

পরিষ্কারের দিন: শনিবার এবং রবিবার ব্যতীত প্রতিদিন রুম পরিষ্কার করা হয়।  
পরিষ্কারের সময় সাধারণত সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টার মধ্যে।  
বিছানার চাদর শনিবার ও রবিবার ছাড়া প্রতি তিন দিন পরপর পরিবর্তন করা হয়।

### **ডি.ডি. কার্ড (DD Card – Don't Disturb Card)**

যদি আপনি চান না যে আপনার রুম পরিষ্কার করা হোক, তাহলে অনুগ্রহ করে সেই দিন সকাল ৮টার মধ্যে দরজার হ্যান্ডলে একটি 'ডি.ডি. (ডোন্ট ডিস্টার্ব)' কার্ড ঝুলিয়ে দিন।  
তবে, যদি টানা তিন দিন ধরে পরিষ্কার না করা হয় বা চাদর পরিবর্তন না হয়, তাহলে চতুর্থ দিন থেকে স্বাস্থ্যগত কারণে পরিষ্কার ও চাদর পরিবর্তন করা হবে, এমনকি যদি ডি.ডি. কার্ড ঝুলিয়ে রাখা হয় তবুও।



### **দয়া করে শান্ত থাকুন**

অনুগ্রহ করে অন্য অতিথিদের বিরক্ত না করার জন্য শান্ত থাকুন, বিশেষ করে রাত ১০টা থেকে সকাল ৭টার মধ্যে।

### **ঘরের দাগ এবং ক্ষতি সম্পর্কে**

যদি রুমে কোনো দাগ বা ক্ষতি পাওয়া যায়, তবে ঘরটি আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে যে আসল খরচ প্রয়োজন, তা আপনাকে প্রদান করতে হবে।

### **অতিথি আগমন**

এটি একটি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র হওয়ায়, আপনার অতিথি বা বন্ধুদের ঘরে নিয়ে যাওয়া সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ।

আপনি অতিথিদের সঙ্গে ১ম তলার লবিতে দেখা করতে পারেন।

### **পোশাক সংক্রান্ত নির্দেশনা**

অনুগ্রহ করে নাইটগাউন, অন্তর্বাস বা স্লিপার পরে রুমের বাইরে বের হবেন না।

# রিসেপশন (ফ্রন্ট ডেস্ক) পরিষেবা সম্পর্কে

পরিষেবার সময়: ০৬:০০ ~ ০০:০০ (২৪:০০)

সাধারণ নিয়ম অনুযায়ী, চেক-ইন/চেক-আউট সময় নিচের মতো:

চেক-ইন: ১৫:০০ ~ ০০:০০ (২৪:০০)

চেক-আউট: ০৬:০০ ~ ১০:০০



## **পেমেন্ট:**

অনুগ্রহ করে নগদ (জাপানি ইয়েন) অথবা ক্রেডিট কার্ড (VISA, MASTER, JCB ) দ্বারা পেমেন্ট করুন।

ট্রাভেলার্স চেক এবং বিদেশি মুদ্রা গ্রহণযোগ্য নয়।

সেন্টারে বিদেশি মুদ্রা বিনিময়ের সুবিধা নেই।

## **এজেন্সি পরিষেবা / ব্যবহারযোগ্য সামগ্রীর বিক্রয়**

ড্রাই ক্লিনিং এবং কুরিয়ার পরিষেবা উপলব্ধ।

ফটোকপি এবং প্রিন্ট করার পরিষেবাও পাওয়া যায়।

ডিটারজেন্ট ও অ্যামেনিটি সেট (সাবান, শ্যাম্পু, কন্ডিশনার, টুথব্রাশ এবং টুথপেস্ট) এর মতো ব্যবহারযোগ্য সামগ্রী বিক্রয়ের জন্য উপলব্ধ।

\* নাইটওয়্যার সরবরাহ করা হয় না।

## **ভাড়ার জন্য উপলব্ধ আইটেম**

প্লাগ সকেট কনভার্টার এবং ওয়াই-ফাই রাউটার ভাড়া পাওয়া যায়।



## **নৈশ বিধিনিষেধ (কারফিউ)**

কারফিউ সময় রাত ১১টা।

রাত ১২টা (০০:০০) থেকে সকাল ৬টা পর্যন্ত ফ্রন্ট গেট লক থাকে।

যদি অনিবার্য কারণে আপনি নির্ধারিত সময়ের মধ্যে ফিরতে না পারেন,

অনুগ্রহ করে আগেই রিসেপশনে যোগাযোগ করুন।



## **কেন্দ্র থেকে সাময়িকভাবে বাইরে থাকাকালীন: রুমের চাবি, পাসপোর্ট**

### **এবং রেসিডেন্স কার্ড**

বাইরে যাওয়ার সময়, অনুগ্রহ করে আপনার রুমের চাবিটি রিসেপশনে রেখে যান। জাপানে

অবস্থানরত সমস্ত বিদেশী নাগরিকদের আইন অনুসারে সর্বদা তাদের পাসপোর্ট বা

রেসিডেন্স কার্ড বহন করতে হবে। বাইরে যাওয়ার সময় অনুগ্রহ করে সেগুলি ভুলে যাবেন

না। আপনি যদি রাত কাটাতে চান, তাহলে নিরাপত্তার কারণে আগেই রিসেপশনকে জানিয়ে

দিন।



### **চিকিৎসা সহায়তা**

প্রয়োজনে, সেন্টারের কর্মীরা আপনাকে কাছাকাছি কোনো হাসপাতালে নিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারেন।

অনুগ্রহ করে রিসেপশনের সাথে যোগাযোগ করুন।



### **ফ্রি চিকিৎসা পরামর্শ**

ডাক্তারের সাথে বিনামূল্যে চিকিৎসা পরামর্শের সুবিধা পাওয়া যায়।

এই পরিষেবা নিতে চাইলে অনুগ্রহ করে রিসেপশনে আবেদন করুন।

পরামর্শের তারিখ ও সময় নিচতলার লবির নোটিস বোর্ড এবং এলিভেটরে প্রদর্শিত থাকে।

# সুবিধাসমূহ সম্পর্কে



## ক্যানটিন

ক্যানটিনটি ১ম তলায় অবস্থিত।

এটি একটি স্ব-পরিসেবা (self-service) ক্যানটিন।

ক্যানটিনের খোলার সময়সূচি সম্পর্কে জানতে, অনুগ্রহ করে চেক-ইনের সময় রিসেপশন থেকে পাওয়া "Welcome to TKC" গাইডটি দেখুন।

## পানীয় জল



### ঠান্ডা ও গরম জল

দ্বিতীয় তলা থেকে ষষ্ঠ তলা পর্যন্ত প্রতিটি তলায় অবস্থিত পানির মেশিন ব্যবহার করুন।

### বরফ কিউব

বরফের জন্য ক্যানটিন এবং দ্বিতীয় তলায় অবস্থিত বরফের মেশিন ব্যবহার করুন।

### ভেন্ডিং মেশিন



ভেন্ডিং মেশিনগুলো ১ম তলা (B1F), প্রথম তলার ক্যানটিন, দ্বিতীয় তলা এবং তৃতীয় তলায় অবস্থিত।



### লন্ড্রি রুম

পুরুষদের লন্ড্রি রুম ১ম তলায় (B1F) এবং মহিলাদের লন্ড্রি রুম চতুর্থ তলায় অবস্থিত।

সম্পূর্ণ স্বয়ংক্রিয় ওয়াশিং মেশিন, ড্রায়ার এবং ইস্ত্রি বিনামূল্যে ব্যবহার করা যায়।

অগ্নি নিরাপত্তার কারণে, রুমের ভিতরে ইস্ত্রি আনা নিষিদ্ধ।

ব্যবহারযোগ্য সময়: ০৭:০০ ~ ২৩:০০



### খেলা

#### টেবিল টেনিস

খেলার স্থান ১ম তলায় (B1F) অবস্থিত।

যন্ত্রপাতি ভাড়ার জন্য অনুগ্রহ করে রিসেপশনে যোগাযোগ করুন।

## দুর্যোগ প্রতিরোধ এবং নিরাপদে সরে যাওয়ার তথ্য

TKC ভবনগুলো ভূমিকম্প প্রতিরোধে সক্ষমভাবে নির্মিত, যাতে ৭ মাত্রার ভূমিকম্প হলেও ধসে না পড়ে। এছাড়াও, অগ্নিকাণ্ড ছড়িয়ে পড়া রোধে স্প্রিঙ্কলার সিস্টেম দিয়ে সজ্জিত, যাতে বাসিন্দাদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা যায়।

তবে, সামান্য অসতর্কতা বা অপ্রতিরোধ্য দুর্ঘটনার কারণে অপ্রত্যাশিত দুর্যোগ ঘটতে পারে। জরুরি অবস্থায় করণীয় সম্পর্কে নিচের নির্দেশনাগুলো দয়া করে মনোযোগ দিয়ে পড়ুন। নিরাপদ এবং আরামদায়ক জীবনের জন্য আপনার সহযোগিতা ও বোঝাপড়ার অনুরোধ জানানো হচ্ছে।



### ১. আগুন প্রতিরোধ

- ভবনের ভিতরে ধূমপান নিষিদ্ধ।
- আগুন কঠোরভাবে নিষিদ্ধ। অতিথি কক্ষে ইন্ড্রি, চুলা, রান্নার সরঞ্জাম ইত্যাদি ব্যবহার নিষিদ্ধ।

### ২. অগ্নি সনাক্তকারী যন্ত্র

- যদি কোনো অতিথি কক্ষে আগুন লাগে, তাহলে ফায়ার ডিটেক্টর সক্রিয় হবে এবং জরুরি ঘণ্টা বাজবে।
- বাথরুমের ভাপ বা সিগারেটের ধোঁয়া থেকেও অ্যালার্ম বাজতে পারে। অপ্রয়োজনীয় অ্যালার্ম বন্ধ রাখতে, বাথরুমের দরজা খোলা রেখে শাওয়ার ব্যবহার করবেন না।

### ৩. স্প্রিঙ্কলার

TKC ভবনের সর্বত্র উচ্চ তাপমাত্রায় সক্রিয় হওয়া স্প্রিঙ্কলার স্থাপন করা আছে।

### ৪. আগুনের সংকেত

- জরুরি অ্যালার্ম বাজলে, TKC স্টাফ রুমে এসে আগুন আছে কিনা তা পরীক্ষা করবে।
- আগুন নিশ্চিত হলে আবার অ্যালার্ম বাজবে এবং আগুন সম্পর্কে ঘোষণা প্রচার করা হবে।



#### ৫. নিৰাপদে সরে যাওয়া (Evacuation)

1. আগুনের অ্যালার্ম বাজলে, অবিলম্বে ভবন ত্যাগ করুন।  
প্রত্যেক তলার হলুয়ে এবং অতিথিকক্ষের দরজার ভিতরে সরে যাওয়ার পথের মানচিত্র টানানো রয়েছে।  
অনুগ্রহ করে আগেই রুটটি দেখে নিন।
2. যদি হলুয়ের মাধ্যমে সরে যাওয়া সম্ভব না হয়, তাহলে আপনার রুমের বারান্দা দিয়ে বের হয়ে জরুরি মই ব্যবহার করে নিচের তলায় নেমে যান।  
জরুরি মই কোথায় আছে তা আগেই জেনে রাখুন।  
মই নামাতে হলে, প্রথমে হ্যাচটি ধরে উপরের দিকে তুলুন, তারপর স্টপারটি জোরে চেপে ধরুন।  
মইটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে খুলে যাবে।  
অনুগ্রহ করে জানালা দিয়ে লাফ দেবেন না, এটি বিপজ্জনক।
3. সরে যাওয়ার সময় লিফট ব্যবহার করবেন না। এটি হঠাৎ বন্ধ হয়ে আপনি আটকে যেতে পারেন।
4. শান্ত থাকুন এবং সরে যাওয়ার সময় স্টাফদের নির্দেশনা অনুসরণ করুন, যাতে পড়ে যাওয়া বা পিছলে যাওয়া এড়ানো যায়।

#### ৬. ভূমিকম্প (Earthquakes)

1. কাঁপুনি অনুভব করলে শান্ত থাকুন এবং আগুনের সম্ভাব্য উৎস (যেমন সিগারেট) থেকে সাবধান থাকুন।
2. প্রয়োজনে সরিয়ে নেওয়ার নির্দেশনা সম্প্রচার করা হবে।
3. সরে যাওয়ার সময় স্টাফদের নির্দেশ অনুসরণ করুন।

#### ৭. বিদ্যুৎ বিভ্রাট (Power Cuts)

হঠাৎ কোনো দুর্ঘটনার কারণে বিদ্যুৎ চলে গেলে একটি প্রাইভেট জেনারেটর স্বয়ংক্রিয়ভাবে চালু হবে।

#### ৮. অগ্নি মহড়া (Fire Drills)

TKC নিয়মিত অগ্নি মহড়া পরিচালনা করে।

এই সময় আপনি জরুরি সম্প্রচার বা সাইরেন শুনতে পারেন।

আগেই নোটিশ বোর্ড অথবা ভবনের অভ্যন্তরীণ সম্প্রচারের মাধ্যমে জানানো হবে।

#### ৯. দুর্ঘটনা প্রতিরোধ সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য

জাপানে অবস্থানরত বিদেশীদের জন্য জাপান প্রশাসন বিভিন্ন দুর্ঘটনা প্রতিরোধ তথ্য প্রকাশ করে থাকে।

নিম্নে তালিকাভুক্ত কিছু তথ্য তার উদাহরণ।

এছাড়াও, "Disaster prevention information for foreigners staying in Japan" এই ধরনের

কিওয়ার্ড দিয়ে খুঁজে আরও প্রাসঙ্গিক তথ্য পাওয়া যায়।

আমরা আশা করি এই তথ্যগুলো আপনার জন্য উপযোগী হবে।

"বিদেশীদের জন্য দুর্যোগ প্রতিরোধ লিফলেট" – টোকিও মেট্রোপলিটন গভর্নমেন্ট কর্তৃক প্রকাশিত

ইংরেজি এবং টাগালোগ

[https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki\\_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf\\_eng\\_taga.pdf](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_eng_taga.pdf)

চাইনিজ এবং কোরিয়ান 中文 / 한국어

[https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki\\_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf\\_chi\\_kor.pdf](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_chi_kor.pdf)

ভিয়েতনামী Tiếng Việt

[https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki\\_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf\\_viet\\_nep.pdf](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_viet_nep.pdf)

সহজ জাপানিজ やさしい日本語

[https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki\\_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf\\_yasanichi.pdf](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_yasanichi.pdf)

"বিদেশি নাগরিকদের জন্য সহায়তা কার্ড" – টোকিও মেট্রোপলিটন গভর্নমেন্ট কর্তৃক প্রকাশিত

স্প্যানিশ এবং পর্তুগিজ Español / Português

[https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki\\_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/22help\\_espa\\_por.pdf](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/22help_espa_por.pdf)