

কারিগরি প্রশিক্ষার্থী সকলের প্রতি, হ্যালো, উদ্দীপনার সাথে প্রশিক্ষণে মনোনিবেশ করছেন কি? কিছুদিন পর শুরু হবে গোল্ডেন সপ্তাহ। ২০২০ সালে ধারাবাহিক ভাবে ৫ দিন ছুটি থাকবে। কোম্পানির ছুটি বা সবেতন ছুটি নিয়ে বাহিরে বেড়াতে যাওয়া লোকের সংখ্যা অনেক বেশি হতে পারে। তাই গোল্ডেন সপ্তাহ পালনে নিচের বিষয়গুলো নিয়ে সতর্ক থাকার অনুরোধ করছি।

1. বাহিরে যাওয়া বা বাহিরে রাত্রি যাপনের ক্ষেত্রে সতর্কতা

(১) আই ডি কার্ড সাথে রাখুন

বাহিরে যাওয়া বা বাহিরে রাত্রি যাপনের ক্ষেত্রে নিম্নে উল্লেখিত আই ডি কার্ড সমূহ সাথে রাখুন। পেশা সম্পর্কে কোন জিজ্ঞেস আসলে বিনয়ের সাথে উত্তর প্রদান করুন।

(১) রেসিডেন্স কার্ড

ইমিগ্রেশন আইন ২৩ ধারা অনুযায়ী জাপানে অবস্থানরত বিদেশী নাগরিকদের পাসপোর্ট সাথে রাখা বাধ্যতামূলক। কিন্তু রেসিডেন্স কার্ড সাথে থাকলে পাসপোর্ট সাথে রাখা বাধ্যতামূলক নয়। তাহলে রেসিডেন্স কার্ড সাথে থাকলে পাসপোর্ট না রাখলেও চলবে।

(২) আই এম জাপান থেকে প্রাপ্ত আই ডি কার্ড

পাসপোর্ট, রেসিডেন্স কার্ড, আই ডি কার্ড হারিয়ে গেলে কোম্পানি এবং আই এম জাপান এর সাথে অবিলম্বে যোগাযোগ করুন।

(২) বাহিরে রাত্রি যাপন বা ভ্রমণের ক্ষেত্রে প্রজ্ঞাপন সমূহ

বাহিরে রাত্রি যাপন বা ভ্রমণের ক্ষেত্রে 'বাহিরে রাত্রি যাপন / ভ্রমণ বিজ্ঞপ্তি পত্র' জমা দিতে হবে। অনিবার্য পরিস্থিতিতে পরিকল্পিত দিনে ফেরত আসতে না পারলে অবলম্বে কোম্পানিকে অবহিত করুন। অন্যান্য কোম্পানির ইন্টার্ন বা বাহিরের কেউ ডরমিটরিতে রাত্রি যাপন করতে চাইলে 'রাত্রি যাপনের অনুমোদন পত্র' নিশ্চিতভাবে জমা দিতে হবে এবং রাত্রি যাপনের পূর্বে অনুমোদন নিতে হবে।

(৩) ট্রাফিক দুর্ঘটনা প্রতিরোধ কার্যক্রম সমূহ

বাহিরে বের হলে জাপানিজ ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলুন। সাইকেল চালানো অবস্থাতে মোবাইল ফোন ব্যবহার, ছাতা ব্যবহার, সঙ্গীত শোনা নিষেধ। এছাড়াও, মাতাল অবস্থায় ড্রাইভিং নিষিদ্ধ। রাতের বেলা সাইকেল চালানোর ক্ষেত্রে হেড লাইটের ব্যবহার নিশ্চিত করুন। নিরাপত্তার কথা ভেবে নিয়ম মেনে সাইকেলে চালানোর অভ্যাস গড়ে তুলুন।

জাপানে গাড়ি বা বাইক চালানোর ক্ষেত্রে বৈধ ড্রাইভিং লাইসেন্স প্রয়োজন। নিজ দেশে প্রাপ্ত লাইসেন্স জাপানে বৈধ বলে বিবেচিত হবে না। কোন অবস্থাতেই গাড়ি বা বাইক চালানো যাবে না। এই বিষয় গুলো পুনরায় চেক করুন।

ট্রেনে যাতায়াতের ক্ষেত্রে গন্তব্যস্থল পর্যন্ত ভাড়া চেক করে নিন এবং ট্রেনে উঠার পূর্বে সঠিক ভাড়া পরিশোধ করুন, ট্রেন ট্রান্সফার করার ক্ষেত্রে, ট্রেন থেকে নামার পর, ভাড়ার অর্থ গননা করে পরিশোধ করুন। অনুমতি বিহীন ফ্রি রাইড অথবা ট্রেন ভাড়া নিয়ে জালিয়াতি হচ্ছে অপরাধ তাই এই কাজ থেকে অবশ্যই বিরত থাকবেন।

2. ছুটির দিন কিভাবে অতিবাহিত করবেন

(১) অগ্নি প্রতিরোধক

বাহিরে যাওয়ার সময়, গ্যাসের প্লাগ এবং পাওয়ার অবশ্যই বন্ধ করতে হবে পাত্রের নিচে আগুন জ্বালানো অবস্থায় দূরে সরে যাওয়া, জ্বলন্ত সিগারেট ফেলে রাখা বিপদজনক তাই অবশ্যই এই কাজ থেকে বিরত থাকবেন পাশাপাশি যদি আগুন লেগে যায় তাহলে ট্রেনিং সেন্টারে অগ্নি প্রতিরোধক প্রশিক্ষণের কথা ভাল করে স্মরণ করে নিজ থেকে অগ্নি নির্বাপক বস্তু দিয়ে আগুন নিভানোর চেষ্টা করুন, আগুন ছড়িয়ে যাওয়ার সম্ভবনা থাকলে জোড়ে আওয়াজ করে 'আগুন লাগছে, সাহায্য করুন' বলে প্রতিবেশীদের থেকে সাহায্য চাইবেন। সাথে সাথে '১১৯' নম্বরে জরুরী কল করুন।

যদি প্রশিক্ষার্থীদের গুরুতর অবহেলার কারণে আগুন লাগে, তাহলে প্রশিক্ষার্থীরা ফৌজদারী অভিযোগের জন্য দায়ী হতে পারে, অথবা নাগরিক ক্ষতির জন্য ক্ষতিপূরণ দিতে হতে পারে।

(২) ব্যাংক, পোস্ট ব্যাংক A T M মেশিনের ব্যবহার বিষয়ে

গোল্ডেন সপ্তাহের সময় ব্যাংক ও পোস্ট অফিস বন্ধ থাকে। ব্যাংক বা পোস্ট ব্যাংক A T M মেশিন , ছুটির দিন ও সরকারি ছুটির দিনে ব্যবহারে অতিরিক্ত অর্থ বা চার্জ প্রদান করতে হবে। ছুটি শুরুর পূর্বে সরকারি অর্থ উত্তোলন করে রাখাটা ভাল।



3. স্বাস্থ্য সচেতনতা

আপানে গ্রীষ্মের গরম ঋতু আসবে। পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহন করুন যাতে তাপদ্রাহ সহ্য করতে পারেন। যেহেতু বর্ষার ঋতু আর্দ্র, তাই খাবারে সহজেই জীবাণু বংশবিস্তার সহ বিক্রিয়া (পেট ব্যাথা ও ডায়রিয়া) হতে পারে। খাদ্য বিষাক্ত প্রতিরোধের জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলো লক্ষ্য করুন।

১। পচনশীল খাদ্য (মাংস, মাছ ইত্যাদি) মেয়াদ শেষের তারিখ চেক এবং তাজা আইটেমগুলি ক্রয় করুন।

২। তাড়াতাড়ি রান্না ও খাওয়া শেষ করা।

৩। রান্না করার আগে সাবান দিয়ে হাত ভাল করে পরিষ্কার করা এবং রান্না শেষে ছুরি, খালাবাসন, কাটিং বোর্ড ডিটারজেন্টে দিয়ে ভাল ভাবে পরিষ্কার করা। (ফুটন্ত পানি দিয়ে জীবাণু মুক্ত করা যায়)

৪। মাংস ও মাছ যথেষ্ট পরিমাণ সিদ্ধ করে খেতে হবে ও সতর্ক থাকতে হবে।

বর্তমানে করোনা ভাইরাস সংক্রমণের প্রাদুর্ভাব নিয়ে উদ্বিগ্ন রয়েছি। ওভাররিয়াক্ট না করে প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়ের HP (নতুন করোনা ভাইরাস ইনফেকশন নিয়ন্ত্রণ) থেকে তথ্য সংগ্রহ করে সঠিক পদক্ষেপ গ্রহন করার জন্য সচেতন হতে হবে।

4. মদ পান সম্পর্কে

মদ পানের আসরে যোগদানের ক্ষেত্রে, মদ পানের উপর ভিত্তি করে গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে তাই কারিগরি প্রশিক্ষণার্থী হিসেবে আপনার ব্যবহার সম্পর্কে সচেতন হোন।

অতিরিক্ত মদ্যপান এবং অন্য পক্ষকে মদ পান করার জন্য বাধ্য করা নিষিদ্ধ। শারীরিক অবস্থা খারাপ হলে বা ঔষধ গ্রহণের সময় মদ্যপান থেকে বিরত থাকুন। মদ্যপান না করতে পারলে সাহসের সাথে বলেন। মাতাল কাউকে একা অবস্থায় ফেলে যাবেন না এবং অবস্থা খারাপ হলে অ্যাম্বুলেন্স কল করুন।

5. অনুমতি বিহীন কাজ (পার্ট টাইম জব) নিষিদ্ধকরণ সম্পর্কে

প্রশিক্ষণ প্রদানকারী কোম্পানি ব্যতিত অন্য কোথাও কাজ করে অর্থ গ্রহন করা) নিষিদ্ধ। ছুটির সময় আপনার কোম্পানীর বাইরে কাজ করা বা অন্য কাউকে সাহায্য করার কাজ থেকে বিরত থাকতে হবে। ছুটির সময়েও আপনি কারিগরি প্রশিক্ষণার্থী সেটি ভুলে গেলে চলবে না।

আই এম জাপানের সাথে যোগাযোগের নাম্বার

れんらくさき えいご
連絡先は英語のページにあります。

যদি আপনি অসুস্থ হয়ে যান বা সমস্যা বা যন্ত্রণার ব্যাপারে পরামর্শ করতে চান , তাহলে সরাসরি আই এম জাপান অফিস বা আপনার জন্য কর্তব্যরত স্টাফের সাথে যোগাযোগ করুন। ছুটির দিন বা রাতের বেলায় নির্ধারিত নাম্বারে ফোন করলে জরুরি যোগাযোগের জন্য স্থানান্তর করা হবে। পাবলিক ফোন থেকে টেকনিক্যাল ইন্টার্নদের জন্য নির্ধারিত ফ্রি ডায়াল নাম্বারেও ফোন দিতে পারেন। (মোবাইল ফোন থেকে ফোন করা যাবে না)