

### － Menjalankan Kehidupan di Asrama Tanpa menjadi Cedera dan Sakit －

- ① Untuk menjaga nyawa kita, hadirilah selalu latihan pengungsian !

Pada bulan Maret 2009, tengah malam, terjadi korsleting yang menimbulkan api di ruang kantor lantai II. Ketika para Trainee dan Trainee Praktek Kerja (TPK) yang tidur di lantai III mengungsi, ada yang terjatuh dari tangga tali dan dari bangunan, yang menyebabkan 1 orang tewas dan 8 orang cedera berat.

Memang penting sekali untuk melengkapi asrama dengan fasilitas ; alat detektor kebakaran, alat pemadam api, perlengkapan untuk mengungsi dan sebagainya, tetapi yang lebih penting lagi adalah menggunakan dan mengoperasikan peralatan ini. Jadi mari kita ikut [latihan pengungsian] untuk mempelajarinya lagi. Untuk turun melalui tangga tali amat rumit, jadi berlatihlah agar kita bisa menuruni tangga tali tersebut dengan lancar dan aman.

- ② Memahami perbedaan peralatan memasak dan cara memasak.

Peralatan memasak yang digunakan di Jepang ada kalanya berbeda dengan peralatan yang digunakan di Tanah Air. Terutama pisau di Jepang berbeda dengan pisau di China, baik ukurannya maupun penggunaannya, sehingga membuat jari kita mudah terluka. Selain itu, kualiti penggorengan China lebih tebal dan berat, ukurannya juga besar, sehingga minyak tidak memercik ke sana ke mari, sementara, kualiti Jepang mudah dikelilingi api sehingga bisa membuat luka terbakar.

Penanggulangannya : pahami dulu perbedaan cara memasak dan peralatan memasak ini, lalu tanyakanlah cara-cara penggunaannya kepada Pembimbing Kehidupan.

Juga sediakanlah alat pemadam api untuk mencegah kebakaran dan sekalian menanyakan cara pemakaiannya.

- ③ Waspada terhadap keracunan makanan.

Dengan alasan karena murah dan efisien, kita cenderung untuk memasak dalam jumlah banyak sekaligus dan menyimpannya, inilah biang keladi dari keracunan makanan. Hal ini terutama di saat musim panas, sangat berbahaya. Meskipun kita tentu saja menyimpannya di lemari pendingin, tetapi di dalam lemari pendingin sekalipun bakteri juga berkembang biak.

- ④ Pakailah alat pemanas dan alat elektronik dengan mematuhi hal-hal yang perlu diperhatikan.

Seringkali terjadi luka bakar oleh temperatur rendah dari alat pemanas yutanpo (wadah berisi air panas). Oleh karena itu, penggunaan alat pemanas *yutanpo* yang berbeda (di China memakai alat pemanas lantai), tanpa mengetahui caranya adalah sangat berbahaya.

Begitu pula, ketika membeli alat-alat elektronik di Jepang, kita harus menggunakannya dengan mematuhi hal-hal yang perlu diperhatikan setelah membaca keterangannya terlebih dahulu. Seandainya tidak ada keterangan dalam bahasa kita, maka tanyakanlah kepada Pembimbing Kehidupan dan lainnya terlebih

### －ケガをせず、病気にならない 宿舎生活を！－

- ①命を守るために、避難訓練には必ず参加を！

2009年3月に、深夜、2階事務所から出火（漏電）し、3階で寝ていた研修生・技能実習生が避難する際、縄はしごや建物から墜落して、1名死亡、8名重軽傷を負う事故が発生しました。

宿舎では、火災報知器・消火器・避難設備の設置が重要ですが、それらの機器が作動・機能することがもっと重要です。避難訓練をして確認しましょう。縄はしごで降りるのは大変困難です。うまく降りられるよう安全な状態で訓練してください。

- ②調理器具と調理法の違いを理解して

日本と研修生・技能実習生のみなさんの母国では、使用する調理器具が異なる場合があります。特に日本と中国の包丁では、大きさも異なり使い方も違うために指を切りやすいものです。また、中国において揚げ物等に使う鍋は、肉厚で重く、サイズも大きいので一般に油が飛び散ることが起きにくいのに比べ、日本のフライパンは容易に火が回りやすく火傷します。

対策として、調理の仕方、調理器具の違いを理解した上で、使い方等について生活指導員に聞いてください。

また、火災防止の為に消火器の設置とその使用方法についても併せて聞いてください。

- ③食中毒に気を付けましょう

安くついて効率的だからといって一度に大量の料理をし、ため置くことは食中毒の原因となります。とりわけ暑い時期は危険！ 冷蔵庫に入れておくのは当然ですが、冷蔵庫内でも細菌は繁殖します。

- ④暖房器具・電器製品は注意事項を守って使しましょう

湯たんぽによる低温火傷がよくありますが、暖房方法（中国は床暖房）が違う湯たんぽを、よくわからぬまま使い始めることは危険です。

また、日本で電気製品を購入し、使用する場合は、説明書を読んで注意事項を守って使用する必要がありますが、母国語の説明書がない場合は、生活指導員等に聞いてから使ってください。

dahulu, baru menggunakannya.

⑤ Hal yang perlu diperhatikan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari.

Berhati-hatilah jangan sampai cedera karena jatuh ketika naik atau turun tangga, terpeleset ketika berjalan di koridor, terjepit ketika memindahkan mebel rumah & gerakan yang dipaksakan, terpeleset ketika sedang mandi, kejatuhan barang ketika sedang membersihkan ruangan, jatuh atau terpeleset ketika sedang membawa atau menjemur cucian, terjepit ketika menutup & membuka pintu.

⑥ Penanggulangan ketika terjadi bencana alam

Untuk penanggulangan keadaan darurat ketika terjadi gempa bumi, angin topan dll, diperlukan penjagaan keamanan jalan atau koridor untuk pengungsian, tindakan agar mebel tidak jatuh, lampu senter, serta tv atau radio untuk mencari informasi dan sebagainya.

⑤一般生活行動中に注意すべきこと

階段昇降中の転落、廊下歩行中の転倒、家具移動中の挟まれ・無理な動作、入浴中の転倒、掃除中の物の落下・無理な動作、洗濯物を運んだり、干したりする際の墜落・転倒、扉開閉中の挟まれ等によるケガに注意しましょう。

⑥天災地変時の対応

地震、台風等非常時の対応として、避難通路の確保、家具の転倒防止措置、懐中電灯を、そして情報収集のためにテレビ・ラジオ等が必要です。