

ใช้ชีวิตในหอพักโดยไม่บาดเจ็บ ไม่เจ็บป่วย !

- ① ร่วมซ้อมอพยพหนีภัย เพื่อชีวิตตนเอง !
เมื่อเดือนมีนาคม ปี ค.ศ. 2009 ตอนกลางดึก ได้เกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ห้องธุรการชั้น 2 (ไฟฟ้ารั่ว) ผู้ฝึกงานและผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคที่นอนหลับอยู่บนชั้น 3 ของอาคาร ตกบันไดลงจากตัวอาคารขณะลี้ภัยเสียชีวิต 1 ราย บาดเจ็บสาหัสและเล็กน้อยรวม 8 ราย
การติดตั้งเครื่องเตือนไฟไหม้ เครื่องดับเพลิง และอุปกรณ์สำหรับหนีภัยภายในหอพักเป็นสิ่งสำคัญก็จริง แต่การทำงานและประสิทธิภาพของอุปกรณ์เหล่านั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งกว่า ทุกท่านจึงควรเข้ารับการฝึกซ้อมอพยพหนีภัย การปีนบันไดลงเป็นสิ่งที่ยากลำบากมาก จึงควรทำการฝึกซ้อมจนสามารถลงมาได้ในสภาวะที่ปลอดภัย
- ② พึงเข้าใจความแตกต่างของอุปกรณ์เครื่องครัว และวิธีการใช้ในการประกอบอาหาร ที่แตกต่างกัน
อุปกรณ์ทำครัว ที่ใช้ในประเทศของผู้ฝึกงานหรือผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค บางครั้งอาจไม่เหมือนกับอุปกรณ์ในประเทศญี่ปุ่น โดยเฉพาะมีดของญี่ปุ่นและจีนจะไม่เหมือนกัน ทั้งในแง่ของขนาดและวิธีการใช้ จึงอาจบาดนิ้วได้ง่าย นอกจากนี้ กะทะที่ใช้ทอดอาหารของประเทศจีนมักหนาหนัก และมีขนาดใหญ่ นำมันจึงไม่ค่อยกระเด็นมาก ในขณะที่กะทะของญี่ปุ่นจะติดไฟง่ายซึ่งอาจจะทำให้โดนไฟลวกได้ง่าย
ดังนั้น จึงขอให้ท่านทำความเข้าใจกับวิธีการทำอาหารและความแตกต่างของอุปกรณ์ทำครัวให้ดี ซึ่งอาจสอบถามวิธีการใช้จากที่ปรึกษาด้านการดำเนินชีวิตได้ เพื่อเป็นการป้องกันอุบัติเหตุไฟไหม้ ท่านสามารถสอบถามการติดตั้งและวิธีการใช้เครื่องดับเพลิงจากที่ปรึกษาได้เช่นเดียวกัน
- ③ ระวังอาหารเป็นพิษ
การปรุงอาหารจำนวนมากในคราวเดียว และเก็บไว้รับประทาน อาจมีราคาถูกและสะดวกก็จริง แต่นั่น อาจเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษได้ โดยเฉพาะในช่วงที่มีอากาศร้อน ซึ่งเป็นอันตรายมาก ! และแน่นอนว่าท่านควรเก็บอาหารไว้ในตู้เย็น แต่แม้กระทั่งในตู้เย็น เชื้อโรคก็เจริญเติบโตได้เช่นเดียวกัน
- ④ ใช้อุปกรณ์ทำความร้อนและเครื่องใช้ไฟฟ้าตามคำแนะนำของผลิตภัณฑ์
กระเป๋าน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิต่ำ อาจทำให้บาดเจ็บได้หากประคบเป็นเวลานานๆ เนื่องจากประเทศของท่านอาจใช้วิธีสร้างความอบอุ่นต่างกับประเทศญี่ปุ่น เช่น ประเทศจีนใช้ระบบทำความร้อนจากพื้นบ้าน ดังนั้นหากไม่เข้าใจวิธีการใช้ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้
นอกจากนี้ กรณีที่ซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าในประเทศญี่ปุ่น ก่อนใช้ต้องอ่านคู่มือและปฏิบัติตามข้อควรระวังที่ระบุไว้ให้ดี กรณีไม่มีคู่มือที่เขียนเป็นภาษาแม่ของท่าน ขอให้สอบถามวิธีการใช้จากที่ปรึกษาด้านการดำเนินชีวิตก่อนจะลงมือใช้
- ⑤ ข้อควรระวังในการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตทั่วไป
กรุณาระมัดระวังการบาดเจ็บอันเนื่องจากการตกบันได หกล้มขณะเดินตามระเบียบทางเดิน ถูกเครื่องเรือนหนักขณะเคลื่อนย้ายสิ่งของที่เกินกำลังของตน หกล้มขณะอาบน้ำ ของตกใส่ขณะทำความสะอาดสิ่งของที่เกินกำลังของตน พลัดตกหรือล้มขณะยกหรือตากเสื้อผ้า ถูกประตูหนีบในขณะที่เปิดหรือปิด เป็นต้น
- ⑥ การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดภัยธรรมชาติ
ให้สำรวจเส้นทางอพยพหนีภัย เตรียมการเพื่อป้องกันเครื่องเรือนล้มทับใส่ จัดเตรียมไฟฉาย รวมทั้งโทรศัพท์และวิทยุเพื่อรับฟังข้อมูลข่าวสารเพื่อรองรับกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น แผ่นดินไหวหรือพายุไต้ฝุ่น

—ケガをせず、病気にならない宿舍生活を！—

- 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いましょう
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。
- 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。