

Info Pemagangan

— Waspada ! Kecelakaan Air dan Penyakit Panas Terik di Musim Panas —

Di setiap daerah di Jepang ini terdapat danau, sungai dan pantai yang indah, yang ramai dipenuhi oleh para wisatawan setiap tahunnya. Tetapi ada kalanya saat-saat yang menyenangkan itu malah berubah menjadi tragedi dikarenakan tindakan yang sembarangan dan kurang hati-hati. Oleh karena itu, perhatikanlah hal-hal di bawah ini, buatlah kenangan musim panas yang indah tanpa ada kecelakaan apapun.

Untuk mencegah kecelakaan air :

- Jangan sekali-kali berenang di laut ketika merasa kurang tidur, tidak enak badan, atau setelah minum alkohol.
- Di laut kadang-kadang tiba-tiba menjadi dalam, atau arus ombak menjadi cepat, atau kadang ada jet-ski yang melintas, jadi konfirmasikanlah terlebih dahulu kepada orang kantor atau lingkungan sekitar tentang tempat yang bisa untuk berenang.
- Janganlah berenang di sungai, karena aliran airnya deras, di samping itu, juga banyak tempat yang tiba-tiba menjadi dalam sehingga berbahaya.
- Lakukan olahraga pemanasan sebelum masuk ke air.
- Jangan berenang sendirian atau sembarangan.
- Taatilah peringatan dari pengawas.
- Jangan sembarangan mengambil benda di dalam air karena ada kemungkinan mengandung racun yang berbahaya.
- Perhatikanlah gejala alam dan perubahan cuaca (gerakan air saat air pasang, ombak, pintu air di kolam renang).

Perhatikan juga dalam kehidupan sehari-hari :

- Jangan melihat-lihat laut atau sungai ketika ada angin topan mendekat atau ketika hujan besar.
- Setelah hujan lebat, hari berikutnya di hilir sungai kadang menjadi banjir, jadi berhati-hatilah.
- Ketika halilintar bergemuruh, berlindunglah ke dalam gedung atau mobil.

Musim panas, juga mempunyai bahaya tersengat penyakit panas terik. Penyakit panas terik ini muncul karena kadar garam (natrium dsb) dan kadar air di dalam tubuh menjadi tidak seimbang disebabkan temperatur dan kelembaban yang tinggi. Ini membuat fungsi pengaturan di dalam tubuh menjadi kacau, sehingga menimbulkan rasa pusing, kejang, mual, kehilangan kesadaran, bahkan bisa menimbulkan kematian. Ketika gejalanya sudah terlihat oleh mata, ada kalanya sudah terlambat, oleh karena itu

技能実習情報

— 夏は水の事故と熱中症に注意！ —

日本各地には美しい海辺や河、湖があり、毎年多くのレジャー客で賑わいます。しかし、不注意や無計画な行動で楽しい時間が取り返しのつかない悲劇を招いてしまうこともありますので、以下のことに充分注意して、事故のない、素敵な夏の思い出を作ってください。

水の事故を防ぐために

- アルコールを飲んだ後や、睡眠不足・体調不良の時の海水浴場での遊泳は絶対にやめる
- 海は急に深くなっていたり、潮の流れが速かったり、水上オートバイなどが走っている所がある。泳げる場所かどうか会社や地元の人に確認する
- 河川は、水の流れが速く、急に深くなっているところが多く、危険なので遊泳しない
- 水に入る前は入念に準備運動をする
- なるべく1人で海に入らない
- 監視員の警告、注意には必ず従う
- 有毒の危険性があるので、水中の生物にむやみに手を出さない
- 天候・自然現象（潮流、波、プールの場合には排水口などの水の動き）に注意する

また、普段の生活の中でも、

- 台風が近づいている時や大雨の時には海や川の様子を見に行かない
- 河川の下流は豪雨の翌日に増水することがあるので気をつける
- 雷が鳴ったら、なるべく建物の中や車の中に待避する

など、注意してください。

夏は、熱中症の危険もあります。熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、めまい・けいれん・はきけ・意識障害といった症状が出て、場合によっては死に至ることもあります。自覚症状が出た時はすでに遅い場合があるので、水分や塩分の補

berhati-hatilah untuk menjaga diri dengan cara penanggulangan dini seperti ; mencukupi kadar air dan garam, kadang-kadang ke tempat yang sejuk untuk menurunkan suhu badan, dan menghindari kegiatan di bawah sinar matahari yang terik. Seandainya sampai terjadi sakit panas terik, turunkanlah suhu badan, bila masih ada kesadaran, segera minum air dan yang mengandung kadar garam. Bila kesadaran sudah hilang segera panggil ambulan dan dirawat di rumah sakit.

給、時々涼しい場所で体温を下げるなどの早めの対策をしたり、炎天下での活発な活動を控えるなどして、気をつけてください。万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識がある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない場合は救急車を呼ぶなどして、病院にかかってください。