

技能実習生向け

สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิค

あなたの身体と心を守る! ดูแลสุขภาพกายและจิตของท่าน!

脳・心臓疾患による死亡(過労死等) 防止対策 チェックシート

タイ語版

ใบตรวจสอบสภาพกายและจิตเพื่อป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจและโรคทางสมอง
(การเสียชีวิตจากการทำงานหนักเกินไป)

☐

疲れがたまっている・強いストレスを感じる

รู้สึกเหนื่อยล้าตลอด・รู้สึกเครียด

いますぐ<チェックシート>で健康状態を確認!

โปรดตรวจสอบสถานะด้านสุขภาพของท่านกับ<ใบตรวจสอบ>นี้ทันที!

☐

ふだん特に問題はない

ตามปกติแล้วไม่รู้สึกว่ามีปัญหาอะไร

そういう方も月に一度、定期的に<チェック>をしましょう。

ท่านที่รู้สึกเช่นนี้ก็ควร<ตรวจสอบ>เป็นประจำเดือนละ 1 ครั้ง



公益財団法人 国際人材協力機構

Japan International Trainee & Skilled Worker Cooperation Organization

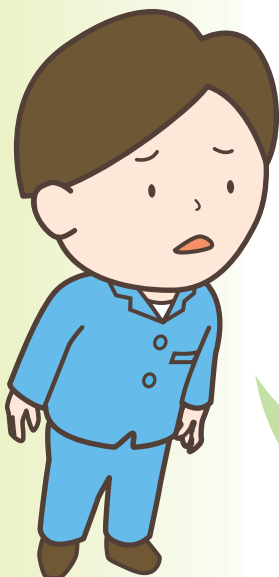
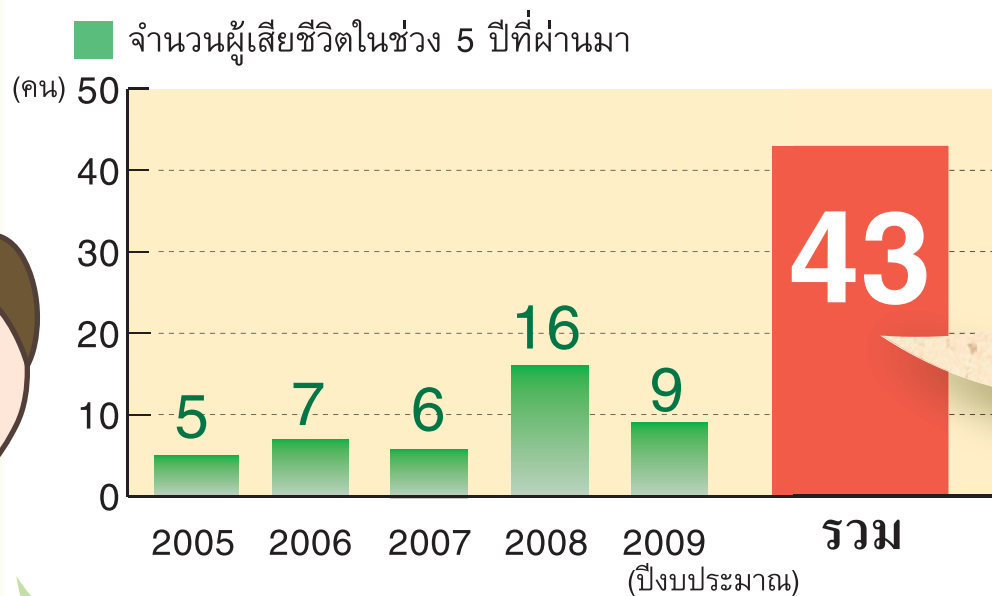
JITCO

สุขภาพกายและจิตของท่านสำคัญ



โปรตุเกสทางด้านล่างซึ่งเป็นข้อมูลสถิติในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาเกี่ยวกับการเสียชีวิตของผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคอันมีสาเหตุมาจากโรคเกี่ยวกับหัวใจหรือโรคทางสมองโดยมีผู้เสียชีวิตปีหนึ่งๆหลายรายไปจนถึงหลายสิบลาย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของ“โรคเกี่ยวกับหัวใจหรือโรคทางสมอง”ได้ระบุไว้ทางด้านขวา บางท่านอาจไม่ทราบว่ากำลังเหนื่อยและเครียดจึงสะสมความเครียดไปเรื่อยๆโดยไม่รู้ตัวและบางกรณีก็**อาจเป็นอันตราย**ขึ้นมาได้



เราเองก็ต้องระวังเหมือนกัน

ปัจจัยเสี่ยงหลักๆ 3 ประการ

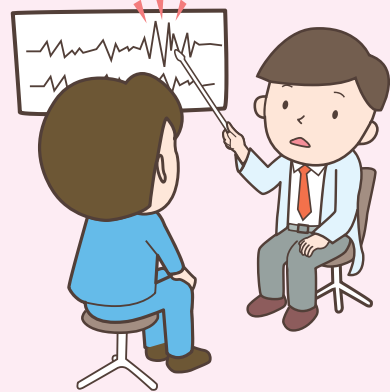
(ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงาน)

1. ความเหนื่อยล้าจากระยะเวลาทำงานที่ยาวนาน
2. ปัญหาสุขภาพจิตจากความเครียดความวิตกกังวล ความเหนื่อยล้าจากการทำงานกลางดึก และอื่นๆ



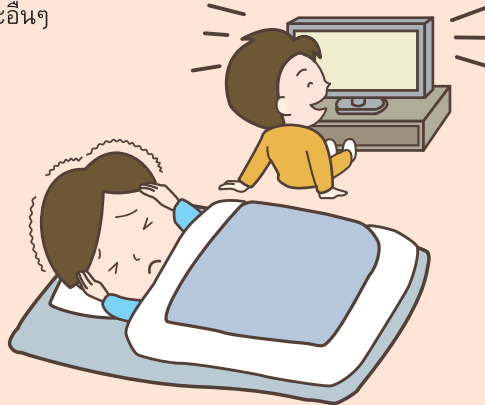
(ปัจจัยเสี่ยงด้านการดูแลสุขภาพ)

1. การพบความผิดปกติของร่างกายจากการวินิจฉัยของแพทย์เมื่อเข้ารับการตรวจสุขภาพ
2. การตระหนักด้วยตนเองว่าร่างกายผิดปกติ เช่น รู้สึกเจ็บหน้าอก เป็นต้น



(ปัจจัยเสี่ยงด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน)

1. นอนหลับไม่เพียงพอ
2. น้ำหนักเพิ่มอย่างรวดเร็วจากการดื่มหรือรับประทานมากเกินไปหรือการรับประทานอาหารไม่ครบหมวดหมู่ และอื่นๆ



มาตรฐานสภาวะทางกายและจิตของตัวเองกัน

Let's CHECK!

身体と心のチェックシート

ใบตรวจสอบสภาพกายและจิต



最近1ヶ月の状態について当てはまる項目をチェック☑して下さい。
โปรดทำเครื่องหมายในคำตอบที่คิดว่าตรงกับท่านในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา

1	イライラする รู้สึกหงุดหงิด	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
		☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ บางครั้ง (1)	☐ บ่อยครั้ง (3)
2	不安だ รู้สึกไม่มั่นคง	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
		☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ บางครั้ง (1)	☐ บ่อยครั้ง (3)
3	落ち着かない รู้สึกว่าจิตใจไม่สงบ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
		☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ บางครั้ง (1)	☐ บ่อยครั้ง (3)
4	ゆううつだ หดหู่ซึมเศร้า	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
		☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ บางครั้ง (1)	☐ บ่อยครั้ง (3)
5	よく眠れない นอนไม่หลับ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
		☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ บางครั้ง (1)	☐ บ่อยครั้ง (3)
6	身体の調子が悪い ร่างกายอ่อนแอ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
		☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ บางครั้ง (1)	☐ บ่อยครั้ง (3)
7	物事に集中できない ไม่มีสมาธิต่อเรื่องต่างๆ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
		☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ บางครั้ง (1)	☐ บ่อยครั้ง (3)
8	することに間違いが多い ทำผิดพลาดบ่อยมาก	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
		☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ บางครั้ง (1)	☐ บ่อยครั้ง (3)
9	仕事中に強い眠気に襲われる รู้สึกง่วงนอนอย่างหนักในเวลางาน	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
		☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ บางครั้ง (1)	☐ บ่อยครั้ง (3)
10	やる気が出ない ไม่มีกำลังใจจะทำอะไร	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
		☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ บางครั้ง (1)	☐ บ่อยครั้ง (3)

11	へとへとだ (運動後を除く) รู้สึกเหนื่อยล้ามาก(ยกเว้นหลังเลิกงาน)	☐ ほとんどない (0) ☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ 時々ある (1) ☐ บางครั้ง (1)	☐ よくある (3) ☐ บ่อยครั้ง (3)
12	朝起きた時ぐったりした疲れを感じる รู้สึกเหนื่อยล้าอย่างมากหลังตื่นนอนตอนเช้า	☐ ほとんどない (0) ☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ 時々ある (1) ☐ บางครั้ง (1)	☐ よくある (3) ☐ บ่อยครั้ง (3)
13	以前と比べて疲れやすい เหนื่อยง่ายกว่าแต่ก่อน	☐ ほとんどない (0) ☐ แทบจะไม่เลย (0)	☐ 時々ある (1) ☐ บางครั้ง (1)	☐ よくある (3) ☐ บ่อยครั้ง (3)

各々の () の中の数字を加算して下さい。
นำตัวเลขใน () ทั้งหมดมาบวกรวมกัน

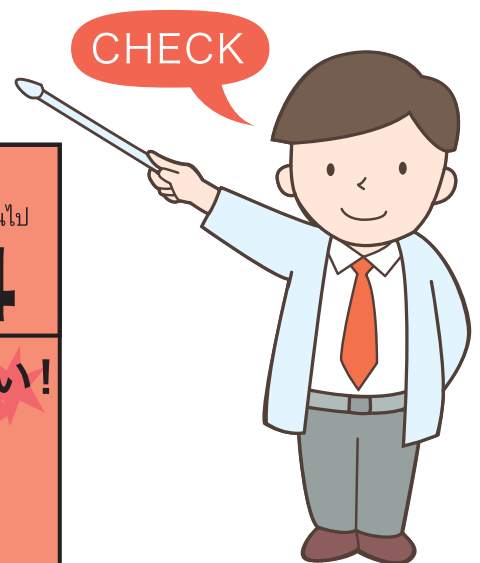
合計
รวม

点
คะแนน

診断結果 ผลที่ได้

あなたの疲労度は…
ระดับความเหนื่อยล้าของท่านอยู่ที่…

0～4 点 คะแนน レベル ระดับ 1	5～10 点 คะแนน レベル ระดับ 2	11～20 点 คะแนน レベル ระดับ 3	21 点以上 คะแนนขึ้นไป レベル ระดับ 4
低い ต่ำ	やや高い ค่อนข้างสูง	高い สูง	非常に高い! สูงมาก!



レベル3・4に当てはまる方は、**注意が必要**です。
次の **危険要因チェックシート** に進んで下さい。

ผู้ได้คะแนนในระดับ 3 และ 4 จะจำเป็นต้องระมัดระวังและโปรดตรวจสอบ
ปัจจัยเสี่ยงหลักต่างๆในใบตรวจสอบนี้ต่อ

※ レベル1・2の方も進んで下さい。
自覚症状がなくても危険要因が大きい場合があります。

* ผู้ได้คะแนนในระดับ 1 และ 2 ก็ขอให้ดำเนินการตรวจเช็คต่อไปด้วย กรณีที่ไม่มีอาการปรากฏให้ทราบ
แต่มีปัจจัยเสี่ยงสูงก็เป็นไปได้เช่นกัน

危険要因チェックシート

ใบตรวจสอบปัจจัยเสี่ยง

チェック項目があった方は、次ページの「解決に向けて」を読んで下さい。

หากมีข้อที่ตรงกับท่านโปรดอ่าน “การแก้ไขปัญหา” ในหน้าถัดไป



当てはまる項目をチェック ☒ して下さい。

โปรดทำเครื่องหมายหน้าข้อความที่เห็นว่าตรงกับท่าน



労働環境の危険要因

ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

- ☐ 1ヶ月の残業が80時間を超えていますか？
- ☐ 交替制勤務・深夜勤務・不規則勤務・拘束時間が長い勤務が負担となり疲労がたまっていますか？
- ☐ 下記のような精神的な強い緊張やストレスを感じていますか？

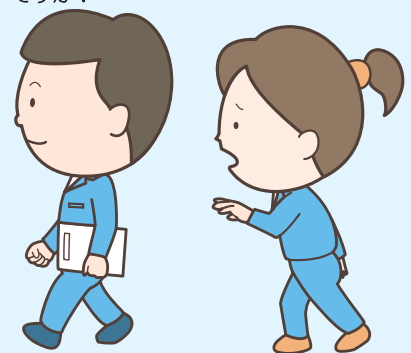
▶ 周囲の理解や支援がない状況での困難な業務

1. 職場の上司や同僚に対して気軽に話が出来ない。
2. 職場の上司や同僚が助けてくれない、頼りにならない。
3. 職場の上司や同僚が個人的な問題を相談しても聞いてもらえない。

▶ 仕事をミスなくこなすことにプレッシャーを感じる、仕事が含まない。

- ☐ 4. 厳しい寒冷・大きな寒暖差・大騒音・身の危険を感じるといった作業環境の負担が大きいですか？

- ☐ 1. ใน 1 เดือนมีการทำงานล่วงเวลาเกิน 80 ชั่วโมงหรือไม่?
- ☐ 2. สำหรับผู้ทำงานเป็นกะ ทำงานช่วงกลางคืน
ทำงานที่ไม่เป็นเวลาแน่นอน รู้สึกว่าเวลาทำงานยาวนาน
สร้างภาระทำให้เกิดความเหนื่อยล้าหรือไม่?
- ☐ 3. ท่านรู้สึกวิตกกังวลหรือเครียดอย่างมากกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้หรือไม่?



▶ ทำงานลำบากอยู่ในภาวะที่ขาดการช่วยเหลือสนับสนุน
หรือขาดความเข้าใจจากคนรอบข้าง

1. ไม่สามารถพูดคุยกับหัวหน้างานหรือเพื่อนร่วมงานได้อย่างสบายๆ
2. หัวหน้างานหรือเพื่อนร่วมงานไม่ให้ความช่วยเหลือหรือฟังพินิจไม่ได้
3. หัวหน้างานหรือเพื่อนร่วมงานไม่รับฟังเมื่อไปปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัว

▶ รู้สึกกดดันเกี่ยวกับการที่ต้องทำงาน
โดยไม่ให้มีข้อผิดพลาด
งานที่ทำอยู่ไม่เหมาะกับตัวเอง

- ☐ 4. รู้สึกว่าความหนาวเย็นอย่างมาก อุณหภูมิที่แตกต่างกันมากระหว่างความร้อนกับความหนาวเย็น
เสียงดังอีกทีหรือการมีสิ่งที่เป็นอันตรายใกล้ตัวแวดล้อมอยู่ขณะทำงานเป็นภาระหนักมากหรือไม่?



健康管理の危険要因

ปัจจัยเสี่ยงด้านการดูแลสุขภาพ

1. ☐ 健康診断で心電図により異常がありと診断されましたか？

2. ☐ 健康診断で脂質異常と診断されましたか？

▶ 総コレステロール220mg/dl以上 ▶ LDLコレステロール140mg/dl以上 ▶ HDLコレステロール40mg/dl未満 ▶ 中性脂肪150mg/dl以上

3. ☐ 健康診断で下記の異常ありと診断されましたか？

▶ 高血圧（上140mmHg以上ー下90mmHg以上）▶ 糖尿病 ▶ 肥満（BMI指数が25以上）▶ 尿酸値7.0mg/dl以上

4. ☐ 以下のような身体症状がありましたか？

▶ 急に息が苦しくなったり胸が痛くなる。▶ 手足が冷たく感じる、しびれる。▶ 頭痛と吐き気がする。▶ 動悸を感じる。

健康診断結果がわからなければ、実習実施機関や監理団体の方に照会しましょう。

หากไม่เข้าใจรายงานผลการตรวจสุขภาพของตนให้สอบถามองค์กรผู้รับผิดชอบปฏิบัติงานหรือองค์กรกำกับควบคุม

1. ☐ ผลการวินิจฉัยคลื่นไฟฟ้าหัวใจที่ได้จากการตรวจสุขภาพพบว่ามีความผิดปกติหรือไม่?

2. ☐ เมื่อตรวจสุขภาพแล้วได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะไขมันในกระแสเลือดสูงหรือไม่?

▶ คอเลสเตอรอลโดยรวมสูงกว่า 220mg/dl ▶ คอเลสเตอรอล LDL สูงกว่า 140mg/dl
▶ คอเลสเตอรอล HDL ไม่ถึง 40mg/dl ▶ มีสารไตรกลีเซอไรด์สูงกว่า150mg/dl

3. ☐ เมื่อตรวจสุขภาพแล้วได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะอาการหรือโรคดังต่อไปนี้หรือไม่?

▶ ความดันโลหิตสูง (ตัวเลขบนสูงกว่า 140mmHg/ ตัวเลขล่างสูงกว่า90mmHg)
▶ โรคเบาหวาน ▶ ภาวะไขมันเกิน (BMI สูงกว่า 25) ▶ ระดับกรดยูริก สูงกว่า 7.0/dl

4. ☐ ท่านมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่

▶ หายใจติดขัดหรือเจ็บแน่นหน้าอกกะทันหัน ▶ รู้สึกชาหรือเย็นตามมือและเท้า
▶ ปวดศีรษะและรู้สึกจะอาเจียน ▶ รู้สึกว่าการเดินของหัวใจผิดปกติ



日常生活の危険要因

ปัจจัยเสี่ยงด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน

1. ☐ 毎日の睡眠時間が5時間以下ですか？

2. ☐ 急に太ったりやせたりしましたか？

3. ☐ 次のような事による強いストレスがありますか？

▶ 同僚との仲がうまくいかない ▶ 私生活が侵害される ▶ 休日にストレスを発散できない
▶ 言葉がわからずイライラする ▶ 親身に話せる人がいない ▶ 母国の家族等のが気になる

4. ☐ 以下のような生活習慣がありますか？

▶ 大量に喫煙する ▶ 大量に飲酒する ▶ 運動をほとんどしない ▶ 食生活が不規則 ▶ 栄養が充分にとれていない

1. ☐ ท่านมีเวลานอนหลับต่ำกว่า 5 ชั่วโมงหรือไม่?

2. ☐ ร่างกายอ้วนขึ้นหรือผอมลงกะทันหันหรือไม่?

3. ☐ ท่านรู้สึกเครียดวิตกกังวลมากเกี่ยวกับสิ่งต่างๆต่อไปนี้หรือไม่?

▶ เข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ ▶ รู้สึกหงุดหงิดที่ไม่เข้าใจภาษา
▶ รู้สึกละเลยละเมิดความเป็นส่วนตัว ▶ ไม่มีคนสนิทสนมพอจะพูดคุยกันได้
▶ วันหยุดก็ไม่สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ ▶ รู้สึกกังวลคิดถึงประเทศที่จากมาหรือคิดถึงครอบครัวและอื่นๆ

4. ☐ ท่านมีนิสัยการดำเนินชีวิตประจำวันดังต่อไปนี้หรือไม่?

▶ สูบบุหรี่จัด ▶ ตื่นหนัก (ตื่นเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์)
▶ แทบไม่ได้ออกกำลังกายเลย ▶ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา
▶ รับประทานอาหารไม่ครบหมวดหมู่ทำให้ไม่ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์



解決に向けて การแก้ไขปัญหา



労働環境の危険要因

ปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

- 解決するためには、自らの努力だけではなく監理団体や実習実施機関の協力が必要になる事が多いと思われます。
- 監理団体や実習実施機関に申し出を行うことは勇気が要ることでありますが、健康を害してしまつてはもともともありません。監理団体や実習実施機関の生活指導員や職場の上司の方等に率直に相談してみましょう。

①長時間労働（働きすぎ）については、自分の健康のことを考えて自ら自制することとても大切です。

②長時間労働以外の危険要因については、配置転換等が可能であればそれが必要になる場合もあります。配置転換により技能実習計画に変更が必要となる場合は、監理団体や実習実施機関が入国管理局や国際研修協力機構（JITCO）に相談および報告する必要があります。

③どうしてもその実習実施機関の中では解決が難しいという場合は、監理団体の方に相談してみてください。実習実施機関を変えることは、例外的な措置であり、入国管理局による許可を受けることが必要となります。

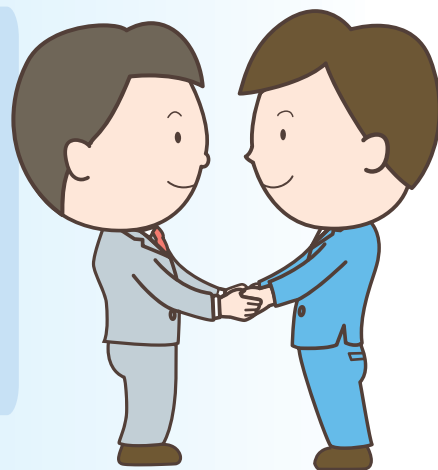
※なお、現在実施している技能実習の職種と作業の種類を変更することはできません

- การแก้ไขปัญหานั้นนอกจากผู้ปฏิบัติงานเทคนิคจะพยายามด้วยตนเองแล้วยังจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากองค์กรผู้รับฝึกปฏิบัติงานอยู่ตลอดจนองค์กรกำกับควบคุมด้วย
- การแจ้งให้องค์กรผู้รับฝึกปฏิบัติงานและองค์กรกำกับควบคุมทราบถึงปัญหา ผู้ปฏิบัติงานเทคนิคอาจจำเป็นต้องใช้ความกล้าอย่างมากแต่ก็เป็นสิ่งควรกระทำดีกว่าปล่อยให้สุขภาพของตนถูกทำลาย หากมีปัญหาคควรปรึกษาหัวหน้างานขององค์กรกำกับควบคุมหรือผู้ทำหน้าที่ดูแลด้านการดำเนินชีวิตในองค์กรผู้รับฝึกปฏิบัติงานโดยตรง

① กรณีทำงานเป็นระยะเวลานาน(ทำงานมากเกินไป)สิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคควร คำนึงถึงสุขภาพของตนเองและปรับสิ่งต่างๆให้เหมาะสม

② สำหรับปัจจัยเสี่ยงอื่นนอกเหนือจากปัจจัยการทำงานเป็นเวลานานเกินไปก็มีความจำเป็นเช่นกันที่จะต้องปรับเปลี่ยนตำแหน่งงาน หรือตัวบุคคล ในกรณีที่มีความจำเป็นจะต้องเปลี่ยนซึ่งทำให้ต้องเปลี่ยนแผนการฝึกปฏิบัติงานจำเป็นจะต้องแจ้งและปรึกษาองค์กรกำกับควบคุม องค์กรผู้รับฝึกปฏิบัติงาน สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองและองค์กรความร่วมมือในการฝึกงานระหว่างประเทศแห่ง ประเทศญี่ปุ่น (JITCO)

③ กรณีเกิดปัญหาที่ยากจะแก้ไขได้ในระดับองค์กรผู้รับฝึกปฏิบัติงาน โปรดแจ้งและปรึกษาองค์กรกำกับควบคุม การเปลี่ยนองค์กรฝึกปฏิบัติงานเป็นมาตรการซึ่งไม่ใช่กระบวนการที่เกิดขึ้นตามปกติจำเป็นต้องดำเนินการขอรับอนุญาตจากสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง



* อนึ่ง ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประเภทอาชีพและประเภทงาน ณ ปัจจุบันของผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคได้



健康管理の危険要因

ปัจจัยเสี่ยงด้านการดูแลสุขภาพ

- 危険要因ありの人は、脳・心臓疾患による突然死のリスク度合が高まります。
 - 健康診断結果表に書かれた医師の指示に従って下さい。
 - 健康診断で異常を指摘された方は、技能実習への取り組みと日常生活で無理をしないようにして下さい。
 - 再度医師の方と相談したい場合は、実習実施機関や監理団体の方と打ち合わせて、医療機関に受診するようにして下さい。
-
- ผู้มีปัจจัยเสี่ยงสูง มักมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตกะทันหันจากโรคเกี่ยวกับหัวใจหรือโรคทางสมองสูงตามไปด้วย
 - โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ที่ระบุไว้ในผลการตรวจสุขภาพ
 - โปรดอย่าหักโหมหรือฝืนตัวเองไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน
 - หากต้องการปรึกษาแพทย์อีกครั้งโปรดแจ้งองค์กรผู้รับฝึกปฏิบัติงานหรือองค์กรกำกับควบคุมให้ประสานกับสถาบันทางการแพทย์

「医療機関への自己申告表・補助問診票」利用のすすめ

คำแนะนำการใช้ “ใบแจ้งข้อมูลส่วนตัวต่อสถาบันทางการแพทย์”・“ใบประกอบการสอบถามอาการ”

JITCOでは、技能実習生のみなさんが日本語と母国語併記の各症状の項目にチェックを付けることで自らの症状を医療機関に伝えることができる「医療機関への自己申告表・補助問診票」という資料を用意しています。技能実習生手帳やJITCO発行の法的保護情報講習テキストに掲載しており、またJITCOホームページからもダウンロード可能です。

JITCOがจัดเตรียมใบตรวจสอบอาการของโรคต่างๆที่เป็นภาษาแม่ไว้ให้ผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคจากแต่ละประเทศ เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคสามารถแจ้งอาการของโรคของตนเองให้สถาบันการแพทย์ทราบได้ ใบตรวจสอบดังกล่าวเรียกว่า “ใบแจ้งข้อมูลส่วนตัวต่อสถาบันทางการแพทย์”・“ใบประกอบการสอบถามอาการ” โดยสามารถหาใบแจ้งข้อมูลนี้ได้ในคู่มือการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคหรือจากคู่มือว่าด้วยกฎหมายคุ้มครองแรงงานหรือสามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ของ JITCO



日常生活の危険要因

ปัจจัยเสี่ยงด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน

- 危険要因ありの人は、脳・心臓疾患のリスクが高まります。特に自覚症状がなくても注意が必要です。自分の生活習慣を改善するよう心がけて下さい。
 - 日常生活上のストレスの対処としては、以下のような方法が考えられます。同僚との共同生活においては、部屋割の変更をしてもらうことやベッドにカーテンによる間仕切りをつけることでプライバシーを確保する。外出や運動の励行、自転車の利用やパソコンの購入により生活の幅を広げるなど。
-
- ผู้มีปัจจัยเสี่ยงสูงจะมีความเสี่ยงจากโรคเกี่ยวกับหัวใจหรือโรคทางสมองสูง แม้ว่าอาจยังไม่มีอาการของโรคปรากฏให้ทราบ ชัดแต่ก็จำเป็นต้องระมัดระวัง โปรดเอาใจใส่ที่จะปรับปรุงนิสัยต่างๆในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านให้ดีขึ้นอยู่เสมอ
 - การจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันอาจทำได้ดังต่อไปนี้ การรักษาความเป็นส่วนตัวในห้องพักในหอพักอาจทำได้โดยตกลงแบ่งเขตพื้นที่ให้เป็นสัดส่วนของแต่ละ คนหรือหาม่านมากั้นบริเวณเตียงนอน การออกไปเดินเล่นข้างนอกหรือเดินทางท่องเที่ยว การมีจักรยาน หรือมีเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลก็สามารถช่วยเปิดโลกให้กว้างขึ้นได้



การรับมือเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

หากพบเห็นผู้ป่วยกะทันหันหรือเห็นคนล้มหมดสติท่านจะรับมืออย่างไร

● ก่อนอื่นโปรดโทร.เรียกรถพยาบาลฉุกเฉินที่หมายเลข (119)

รถพยาบาลฉุกเฉินในญี่ปุ่นให้บริการโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย โปรดโทร.หมายเลข 119 และแจ้งข้อมูลต่างๆเป็นภาษาญี่ปุ่นดังนี้

1. แจ้งสถานที่เกิดเหตุ (ที่อยู่)
2. แจ้งสภาพเหตุที่เกิดขึ้น (เมื่อไร บริเวณไหน ใครก่อเหตุ อย่างไร กำลังเป็นอย่างไร)

เช่น แจ้งว่าเพื่อนร่วมงานทรุดลงและไม่หายใจ มีอาการหน้าซีดเขียว ลูกไม่ขึ้นหรือหมดสติ โดยแจ้งข้อมูลเท่าที่ท่านทราบก็พอหรือให้ผู้ทำหน้าที่ดูแลด้านการดำเนินชีวิตในองค์กรผู้รับผิดชอบปฏิบัติงานหรือเจ้าหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาขององค์กรกำกับควบคุมหรือล่ามรับทราบสถานการณ์แล้วแจ้งแทนให้

● (โปรดผายปอดด้วยการปั๊มทรวงอก)

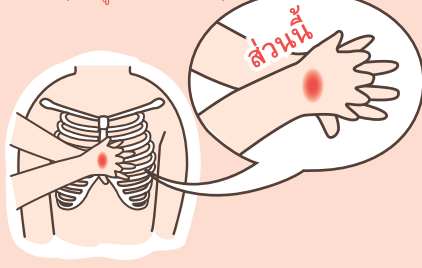
หากพบผู้ป่วยที่มีจังหวะการหายใจผิดปกติและสะอึกแปลกๆรวมถึงไม่หายใจแม้จะตบไหล่เบาๆหรือตะโกนเรียกแล้วก็ไม่มีการตอบสนองระหว่างรอรถพยาบาลฉุกเฉินอยู่ขอให้ผายปอดผู้ป่วยด้วยการปั๊มทรวงอกอย่างต่อเนื่อง



- 1 จัดทำให้ผู้ปวยนอนหงายส่วนผู้ช่วยเหลือที่จะปั๊มทรวงอกให้หนึ่งคุกเข่าข้างทรวงอกของผู้ป่วยและจัดเข่าของตนเองให้ตรง



- 2 ตำแหน่งที่จะกดหน้าทรวงอกไปคือบริเวณค่อนลงมาทางใต้ของกระดูกทรวงอก (กระดูกกลางหน้าอก)



- 3 กดลงไปตรงๆให้ทรวงอกบุ๋มลงอย่างน้อย 5 ซม. แล้วคลายแรงกดให้แผ่นทรวงอกขยายกลับเข้าที่



- 4 กดหน้าทรวงอกแล้วคลายออกอย่างนี้ด้วยความเร็วอย่างน้อย 100 ครั้งต่อ 1 นาทีและทำซ้ำไปเรื่อยๆ



100 ครั้งขึ้นไป

- 5 ปั๊มทรวงอกไปเรื่อยๆห้ามหยุด หากมีผู้ช่วยเหลือหลายคนโปรดสลับกันปั๊มคนละ 1-2 นาที

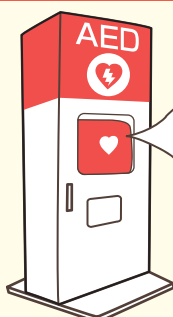


ข้อสำคัญ

การปฏิบัติเช่นนี้หากเร่งดำเนินการโดยเร็วจะมีผลช่วยได้มากในการทำให้หัวใจฟื้นคืนกลับมาเต้นอีกครั้ง

(อ้างอิง) การใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า AED)

ในญี่ปุ่นปัจจุบัน มีกฎหมายให้ติดตั้งเครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า AEDตามอาคารและโรงงานตลอดจนห้างร้านต่างๆ การใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้านี้เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงในการช่วยให้หัวใจกลับมาเต้นอีกครั้ง มีคำอธิบายการใช้เครื่องเป็นเสียงภาษาญี่ปุ่นแต่หากไม่เข้าใจวิธีใช้ กรุณาขอความช่วยเหลือจากคนญี่ปุ่น



● ข้อมูลอ้างอิงเพิ่มเติม ●



ฮ็อตไลน์ให้คำปรึกษาเป็นภาษาต่างประเทศของ JITCO

เจ้าหน้าที่ชาวต่างประเทศของ JITCO รับให้คำปรึกษาผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคทางโทรศัพท์

	(11:00-19:00) (หยุดพักเที่ยง 13:00-14:00)					(13:00-20:00)
รายสัปดาห์	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์
ภาษาอินโดนีเซีย	—	●	—	●	—	●
ภาษาจีน	—	●	—	●	—	●
ภาษาเวียดนาม	—	●	—	●	—	●

โทรศัพท์

0120-022330 (โทร.ฟรี)
03-6430-1111 (โทร.เสียค่าบริการ)

โทรสาร
(แฟกซ์)

03-6430-1114



การจัดให้มีการพบพูดคุยกับแพทย์กรณีทำงาน เป็นระยะเวลานาน

- ตามกฎหมายของญี่ปุ่น หากทำงานตั้งแต่ 100 ชั่วโมงขึ้นไปและหากผู้ปฏิบัติงานเรียกร้ององค์กรผู้รับฝึกปฏิบัติงานจะต้องจัดให้มีการพบพูดคุยกับแพทย์
- กรณีที่ทำงานตั้งแต่ 80 ชั่วโมงขึ้นไป (โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำติดต่อกันตั้งแต่ 2 เดือนขึ้นไป) และหากผู้ปฏิบัติงานเรียกร้อง กฎหมายได้ระบุว่าองค์กรผู้รับฝึกปฏิบัติงานจะต้องพยายามทุกวิถีทางให้มีการพบพูดคุยกับแพทย์



การตรวจสอบสุขภาพ

- กฎหมายได้กำหนดไว้ว่า ในช่วงระยะเวลาที่จ้างงาน องค์กรผู้จ้างมีหน้าที่ต้องจัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพประจำปีละ 1 ครั้ง (สำหรับงานเสี่ยงอันตรายตามที่กฎหมายได้จำแนกประเภทไว้จะจัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพคราวละ 1 ครั้งในระยะเวลา 6 เดือน) ตลอดจนการตรวจสอบสุขภาพพิเศษ (กรณีประเภทงานพิเศษจะต้องให้มีการตรวจสอบสารละลายอินทรีย์, ภาวะฝุ่นจับปอด, สารเคมีชนิดต่างๆที่กำหนดไว้ เป็นต้น)
- กฎหมายกำหนดให้องค์กรผู้รับฝึกปฏิบัติงานแจ้งผลการตรวจสอบสุขภาพให้ผู้ฝึกงานทราบพร้อมทั้งหากมีกรณีที่ตรวจพบความผิดปกติ จะต้องดำเนินการสอบถามขอรับคำแนะนำจากแพทย์เพื่อรักษาสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน
- ใบแจ้งผลการตรวจสอบสุขภาพแบบปกติจะต้องระบุตัวเลขของการตรวจวัดแต่ละอย่างที่ทำให้ทราบว่าเป็นระดับตัวเลขที่บ่งชี้ว่ามี อาการปกติ ส่วนตัวเลขที่บ่งชี้ว่าไม่ปกติให้ทำเครื่องหมายแสดงให้ชัดเจนและให้ระบุผลการตรวจสอบสุขภาพโดยรวมอยู่ใน ระดับใด อาทิ (ติดตามดูอาการต่อไป) (ต้องตรวจเพิ่มอย่างละเอียด) (ต้องได้รับการรักษา)

The logo for JITCO, consisting of the letters "JITCO" in a bold, white, sans-serif font, centered within a solid purple rectangular background.

公益財団法人 国際人材協力機構

〒108-0023東京都港区芝浦2-11-5 五十嵐ビルディング
TEL:03-4306-1100 (代表)
FAX:03-4306-1112
<https://jitco.or.jp>

2011年3月発行