ဂျပန်နိုင်ငံတွင်အလုပ်လုပ်နေသူများ

ဂျပန်နိုင်ငံတွင်အလုပ်လုပ်နေသူများ သင်၏အလုပ်တွင်ပြဿနာမရှိဘူးလား ?

ယခုအချိန်တွင် မည်သည့်ပြဿနာမျှမရှိလျှင်လည်း တချိန်ချိန်
အလုပ်ခွင်၌ ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ကျန်းမာရေးကိစ္စကြောင့်
ဆေးရုံတက်ရခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။ထို့အပြင် အလုပ်ခကြေးငွေ မရရှိခြင်း
ရုတ်တရက် အလုပ်ပြုတ်ခြင်းများရှိနိုင်ပါသည်။

ထိုမျှသာမက အလုပ်ခလစာကြေးငွေ မရနိုင်၊ရုတ်တရက်
အလုပ်ပြုတ်ခြင်းများရှိနိုင်သည်။
[နိုင်ငံသို့ပြန်ပါ] ဟု ပြောဆိုခံရလျှင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ အရေးကြုံချိန်အတွက်
အစဉ်အမြဲ ပြင်ဆင်ထားမှုသည်အရေးကြီးပါသည်။

အရေးကြုံချိန် သိထားသင့်သော အချက်အလက်များကို
အားလုံးထံသို့ပေးပို့လိုပါသည်။

မိမိတို့၏ ရပိုင်ခွင့်များအား ကာကွယ်ကြရန်

このリーフレットは、(公益信託)アジア・コミュニティ・トラスト2017年度「アジア民衆パートナーシップ支援基金」の助成を受けて制作しました。
外国人支援ネットワーク **KAMEIDO**　〒136-0071東京都江東区亀戸7-10-1 Z ビル5F（特非）東京労働安全衛生センター気付
web :http://kamedegogo.la.coocan.jp/

(၁) လွှင့်ပစ်၍မရသောစာရွက်စာတမ်းများ [အလုပ်စာချုပ်၊လစာ စာရွက်]

သင်သည် အလုပ်ကုမ္ပဏီမှ အလုပ်စာချုပ်ကို ရယူထားခဲ့ပါသလား ?

-အလုပ်စာချုပ်တွင်လခမည်မျှရရှိပြီး ဘယ် နစ်နာရီ အလုပ်လုပ်ရမည်ဆိုသည့် သင် နှင့် ကုမ္ပဏီ ၏ ကတိကဝတ်များကိုရေးသားထားသော အရေးကြီးသည့်စာရွက်ဖြစ်ပါသည်။
-ကုမ္ပဏီ နှင့်တစုံတရာပြဿနာဖြစ်ပေါ်လာပါက မဖြစ်မနေလိုအပ်လာမည်ဖြစ်သည့်အတွက် သေချာစွာသိမ်းဆည်းထားရန်လိုအပ်ပါသည်။
-ကုမ္ပဏီမှ မိမိအားမပေးပဲ သိမ်းဆည်းထားမည်ဟုပြောဆိုခဲ့လျှင် သက်သေအဖြစ် အရေးကြီးစာရွက်စာတမ်းအား ဓါတ်ပုံရိုက်ထားခြင်းများ၊ စာချုပ်ပါ အကြောင်းအရာများအားသိရှိထားရန် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။
-လစာစာရွက်သည်လည်းအရေးကြီးသောစာရွက်စာတမ်းဖြစ်သည်။
- အလုပ်ချိန်၊အချိန်ပို၊လုပ်ခငွေပမာဏ အခန်းခနှင့်ကျမ်းမာရေး အာမခံကြေးများကိုထုတ်နှုတ်ထားသည့် ပမာဏအား ရေးသားထားသော သေးငယ်သောစာရွက်ဖြစ်သည်။
- လခစာရွက်အား လွှင့်မပစ်ပဲသေချာစွာသိမ်းဆည်းထားရန်
- အရေးပါသည့်အကြောင်းအချက်များရေးသားထားသည်။
- လစာနှင့်အချိန်ပိုကြေးကမှန်ကန်စွာတွက်ချက်ထားပေးမှုရှိမရှိကိုသေချာစွာစစ်ဆေးနိုင်သည်။--
-လစာမရရှိနိုင်တော့ချိန်၊ အလုပ်ပြုတ်၍လျော်ကြေးတောင်းချိန်၊ အလုပ်တွင်ဒဏ်ရာရပြီးအလုပ်မှ ကျမ်းမာရေးအာမခံကိုအသုံးပြုချိန်တွင်လစာစာရွက်သည်အရေးကြီးသည့်သက်သေအထောက်အထားဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်လုံးဝ(လုံးဝ)လွှင့်မပစ်ပါနှင့်။

(၂)အရေးကြီးသောအချိန်သင်၏ကုမ္ပဏီအကြောင်းကိုရှင်းပြနိုင်ပါသလား?

- မိမိကုမ္ပဏီ၏ အကြောင်းအချက်များကို ရယူထားရန်
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ဒဏ်ရာရရှိချိန်၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းမှထွက်ပြေးရမည့်အခြေအနေသို့ရောက်ရှိချိန်၊လစာမရရှိသောပြဿနာများဖြစ်လာချိန် သင်သည်အကူအညီရယူရန် မည်သူ့ထံသို့သွား ရောက်၍ဆွေးနွေးမည်နည်း။
- ဆွေးနွေးမေးမြန်းချိန်၌အောက်ပါအကြောင်းအရာများကိုသေချာပေါက်မေးမြန်းပါမည်။
- (ကုမ္ပဏီနာမည်၊လိပ်စာ၊တယ်လီဖုန်းနံပါတ်၊သူဌေး၏နာမည် မည်သို့ခေါ်သနည်း)
- ၎င်းတို့သည်ပြဿနာအားဖြေရှင်းရန်အတွက်အခြေခံလိုအပ်သောအချက်အလက်ဖြစ်ပါသည်။
- (ကုမ္ပဏီနာမည်၊လိပ်စာ၊ဖုန်းနံပါတ်၊သူဌေး(သို့)မန်နေဂျာ၊အထက်အရာရှိ၏နာမည်အား) သိရှိထားရန်လိုအပ်ပါသည်။

-ဂျပန်စာမဖတ်တတ်သူသည်ကုမ္ပဏီ၏နာမည်လိပ်စာရေးသားထားသောဆိုင်းဘုတ်၊သူဌေး၏အကြောင်းအချက်များ၊ကားနံပါတ်များအား ဓါတ်ပုံရိုက်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ထိုအကြောင်းအချက်များမှကုမ္ပဏီ၏တာဝန်ခံအားရှာဖွေ၍ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ကုမ္ပဏီ၏အကြောင်းအချက်များအားစုဆောင်းထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ကြိုးစားကြရအောင်။

(၃)လခအားမှန်ကန်စွာရယူနိုင်ရန် အလုပ်လုပ်ချိန်အားမှတ်သားထားရန်

- နာရီတွက်ဖြင့်လခကိုရယူသူသည် အလုပ်လုပ်ချိန်အပေါ်တွင်မူတည်၍ လခရရှိပါမည်။
- သင်၏လခသည်မှန်ကန်သောအချိန် နှင့်တွက်ချက်ထားပါသလား၊
- မှားယွင်းနေခြင်းများ၊လိမ်လည်လှည့်ဖျားထားမှုများလည်းရှိနိုင်သည်။

- မိမိအလုပ်လုပ်ထားသောအချိန်များအား သေချာတွက်ချက်ထားရန်
- မနက်အလုပ်သွားချိန်၊အလုပ်ပြီးချိန်ကို မိမိကိုယ်တိုင်သိရှိထားရန်။
- Time Card ရှိသောကုမ္ပဏီဖြစ်လျှင် ထိုမှတ်တမ်းမှားနေမှုလည်းရှိတတ်သည် ။
- ပြဿနာမဖြစ်ရန် ဓါတ်ပုံရိုက်ထားပါကအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- Time Card ၏ မှတ်တမ်းမှားယွင်းနေမှုရှိသည့်အခါ မိမိ၏နေ့စဉ်မှတ်တမ်းအားလည်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- (ကုမ္ပဏီ အလုပ်ဝင်ချိန်၊အလုပ်ပြန်ချိန် နှင့် နားရက်များတွင် အလုပ်ဝင်ရသည့်အချိန်များကို မှတ်စုစာအုပ်၌ မှတ်သားထားရန်)
- ဂSmart Phone ၏ Memo ဓါတ်ပုံ Application များတွင် မိမိ၏အလုပ်ချိန်ကို မှတ်တမ်းပြုလုပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်။
- အချိန်ပိုကြေး၊ညဘက်အလုပ်လုပ်သည့် ညကြေး၊နားရက် အပိုကြေး မရသည်များကို နောက်ပိုင်းတွင် ပြန်တောင်း၍ရနိုင်ပါသည်။

- (သေသေချာချာ မှတ်တမ်းတင်ထားရန်)

(၄)လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းဒဏ်ရာရရှိချိန်တွင်ဆေးရုံသို့သွားရန်ပိုက်ဆံမရှိပါက မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။

- ဂျပန်နိုင်ငံတွင် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဒဏ်ရာရပါက ဆေးကုသစရိတ် နှင့် အလုပ်မလုပ်နိုင်သည့်ကာလအတွင်းငွေကြေးထောက်ပံ့မှုရရှိနိုင်သော အလုပ်သမား ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ရှိပါ သည်။
- သို့သော်လည်း လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းဖြစ်သောဒဏ်ရာများနှင့်ပတ်သက်၍ကုမ္ပဏီများမှ ထိုကဲ့ သို့မဟုတ်ပါဟု ငြင်းဆန်တတ်ကြပါသည်။
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါက ပထမဦးစွာ မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်မှလူများသိရှိအောင်ဆောင်ရွက်ရမည်။
- (နာသည် ဟုပြောနိုင်ရန်အရေးကြီးပါသည်)
- ထို့နောက် လုပ်ငန်းခွင် တာဝန်ရှိသူသို့သတင်းပို့ရန်
- ၊တာဝန်ရှိသူများအား ဆေးရုံပို့ပေးရန် တောင်းဆိုရမည်။
- အကယ်၍ ကုမ္ပဏီမှတာဝန်ယူမှုမရှိပဲ ဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ပေးခြင်း၊အရေးပေါ်ကားခေါ် ပေးခြင်းမျိုးမရှိပါက မိမိကိုယ်တိုင်ဆေးရုံသို့သွား၍ ဆရာဝန်အား လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ဖြစ်သော ဒဏ်ရာဖြစ်ကြောင်းပြောပြရန် အလုပ်သမား ကျန်းမာရေးအာမခံရယူနိုင်ရန် ဆရာဝန်၏ထောက် ခံမှုသည်အရေးပါ ပါသည်။
- ဒဏ်ရာရရှိချိန် မည်သို့မည်ပုံ မည်သည့်နည်းဖြင့်ဖြစ်ပေါ်သည် မျက်မြင်သက်သေရှိမရှိ ကို မမေ့မလျော့ မှတ်တမ်းတင်ထားရန်
- ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သောနေရာ၊စက်ကရိယာ များ၏ ပုံများကိုလည်း ဓါတ်ပုံရိုက်မှတ်တမ်းတင်ထားပါက အသုံးပြု၍ရသည်။
- မတော်တဆ ရရှိသည့်ဒဏ်ရာသာမဟုတ်ပဲ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဖျားနာမှုဖြစ်ပွားချိန်၌လည်း ထောက်ပံ့ငွေရယူနိုင်ပါသည်။ကိုယ်ခန္ဓာ၌မတူညီသောခံစားမှုများ(ခေါင်းမူး၊ခေါင်းကိုက်)ရှိပါကလျင် မြန်စွာ ဆေးရုံသို့သွားရောက်ရန်။
- ထို့နောက် အလုပ်သို့သွားစဉ် ဖြစ်ပေါ်သော မတော်တဆ မှုများသည်လည်း အကြောင်းအချက် လုံလောက်မှုရှိပါက ထောက်ပံ့မှုရယူနိုင်ပါသည်။ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါက ချက်ချင်းဆေးရုံသို့ သွားပြီး ကုမ္ပဏီသို့ ဆက်သွယ်ရပါမည်။

(၅)လုပ်ငန်းခွင်ပြင်ပ၌ ဖြစ်ပေါ်သော မတော်တဆ ဒဏ်ရာ၊ရောဂါကြောင့် အလုပ်မလုပ်နိုင်သောအခါ မည်သို့ နေထိုင်စားသောက်မည်နည်း ?

- လုပ်ငန်းခွင်ပြင်ပ၌ဖြစ်ပေါ်သော မတော်တဆမှု ဒဏ်ရာ၊ရောဂါကြောင့် အလုပ်မလုပ်နိုင်ပဲ လစာမရရှိသောအခါတွင်လည်း
- စိတ်ပျက်အားလျော့မှုမဖြစ်ပါနှင့်။
- သင်သည် ကျန်းမာရေးအာမခံ(နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေးအာမခံမပါ) တွင်ဝင်ထားပါကအလုပ်နားနေချိန်၌လည်း (နာမကျန်းထောက်ပံ့ငွေ) အား ရယူနိုင်ပါသည်။
- ဆရာဝန်မှ(ဤလူသည် လုပ်ငန်းဆက်လုပ်ရန်မဖြစ်နိုင်)ဟု မှတ်ချက်ချပြီး (၄) ရက် နှင့်အထက် ဆက်တိုက် အနားယူရန် လိုအပ်ချိန်လစာငွေ၏ (၆၇%) ကို လက်ခံရယူနိုင်သော စနစ်ရှိပါသည်
- ရောဂါဖြစ်ပွားချိန်၌(နေထိုင်စားသောက်စရိတ်မတတ်နိုင်သောကြောင့် မြန်မာပြည်သို့ ပြန်ရမည်)ဟု ရှင်းလင်းပြောပြမှုလည်းရှိနိုင်ပါသည်။
- သတိပြုပါ စိတ်ဓါတ်မကျပါနှင့် (နာမကျန်း ထောက်ပံ့မှုစနစ်ရှိကြောင်း သတိရပါ)
- နာမကျန်းထောက်ပံ့ငွေအပြင် TB ရောဂါ HIV ရောဂါများအား ဆေးကုသစရိတ်၏အားလုံးနီးပါး ကို အစိုးရစရိတ်ဖြင့် ကုသပေးမှုများလည်းရှိနေပါသည်။
- အလွယ်တကူ စိတ်ဓါတ်မကျ အလျှော့မပေး ပဲ နားလည်တတ်ကျွမ်းသည့်သူများ၊သက်ဆိုင်ရာအကူအညီပေးရေးဌာနများသို့ဆွေးနွေးတင်ပြကာ ဂျပန်နိုင်ငံ၌ ဆက်လက်အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများရှာဖွေကြရမည်။(ရှာဖွေကြရအောင်)

(၆)တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန်တွင် ရုတ်တရက် အလုပ်ဖြုတ်ပြီ ဟု အပြောခံရချိန်၊

- မနက်ဖြန်မှစ၍ အလုပ်ဆင်းစရာမလိုတော့ဟု အပြောခံရချိန်တွင် မည်သို့လုပ်မည်နည်း?
- အလုပ်ပြုတ်ပြီဟု အပြောခံရချိန်တွင် ခေါင်းထဲတွင် ထူပူသွား၍ ဆောက်တည်ရာမရ မည်သည့်ကိစ္စကိုမျှတွေးတော၍မရ သည့်အခြေအနေ သို့ ရောက်သွားသည်မဟုတ်ပါလား ?
- စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စွာထား၍ ပထမဦးစွာတုန့်ပြန်ဖြေရှင်းမှုသည် အရေးကြီးပါသည်။
- သူဌေးမှပြောသည့်အတွက် မည်သို့မျှမတတ်နိုင်ဟု စဉ်းစား၍ နားလည်ပါပြီ လိုက်နာပါ့မယ်ဟု မပြောပါနှင့်
- သူဌေး(သို့)အထက်အရာရှိမှပြောသည့်အတိုင်းစာရွက်စာတမ်းများတွင်လက်မှတ်မထိုးပါနှင့်

- ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ခဲ့ပါက အမှန်တကယ် အလုပ်မှထွက်ရပါမည်။စိတ်ဓါတ်မကျပါနှင့်။
- ဂျပန်နိုင်ငံ၏ဥပဒေတွင်အလုပ်သမားအား အလွယ်တကူအလုပ်ဖြုတ်၍မရပါ။
- ကုမ္ပဏီဘက်မှ တဘက်သတ်အလုပ်ဖြုတ်ရန်မှာ အကြောင်းပြချက်ပြည့်စုံရပါမည်။မိမိ၌ သိမ်းဆည်းထားသောမှတ်တမ်းမှတ်ရာများပြည့်စုံမှုမရှိခြင်းမှားယွင်းမှုများ ရှိနေခဲ့လျှင်တောင်မှ အလုပ်ဖြုတ်၍ ရ မရ မသိနိုင်ပါ။မတတ်နိုင်ဟု အရှုံးမပေးပါနှင့်
- ရှေးဦးစွာ နေထိုင်စားသောက်မှု ခက်ခဲမည်ဖြစ်သည့်အတွက် ဆက်လက်၍အလုပ်လုပ်လိုသည်ဟုကုမ္ပဏီသို့ ပြောရန်၊စာချုပ်အတိုင်း အလုပ်ဆက်လုပ်လိုသည် ဟု မိမိ၏ဆန္ဒအား ထုတ်ဖော် ပြရန်အရေးကြီးပါသည်။
- မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အလုပ်ဖြုတ်မည်ဟုဆိုပါက အလုပ်ဖြုတ်ရသည့် အကြောင်းအရင်း အား စာရွက်တွင်ရေးပေးပါဟု တောင်းဆိုရန်၊ပြီးလျှင် စမတ်ဖုန်းဖြင့် ကုမ္ပဏီ နှင့် ပြောဆိုသည့်စကားများကိုအသံသွင်းထားရန်
- ထို့နောက်အမြန်ဆုံး အလုပ်သမားသမဂ္ဂ၊NGO၊ရှေ့နေ၊အလုပ်သမားစံချိန်စံညွှန်းစစ်ဆေး ရေး ဝန် ကြီးဌာန များသို့ တိုင်ပင်ဆွေးရန်
- အလုပ်ဖြုတ်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်မည်ဟု ယူဆပါသည်။
- သင်တန်းသားများအားနိုင်ငံသို့ ပြန်ပါဟုပြောဆိုမှုသည်လည်း အကျုံးဝင်ပါသည်။
- ကုမ္ပဏီမှထွက်မည်ဆိုလျှင်လည်း ငွေကြေး အာမခံအား တောင်းဆို၍ ရနိုင်ခြေရှိပါသည်။