

技能実習生の友

2020年10月
秋季号

ぎのうじっしゅうせい こんげつ いちまい
技能実習生 今月の一枚

ぎのうじっしゅうせい れくりえん-こしょん きれいなこうよう たの
技能実習生のレクリエーションで京都嵐山観光へ。綺麗な紅葉を楽しみました。

(アスカカンパニー株式会社) ※2019年12月投稿



JITCOホームページの「技能実習Days」から1枚を選んで掲載しています。(裏表紙に応募要項)

感染症対策～季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス～
「第28回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」入賞者のお知らせ
こくごのもり「動きを表す言葉」(→P1)
マンガで知ろう 日本人の気もち「ズルズルズー」

監理団体・実習実施者の皆様へ

本冊子は技能実習生・研修生向けに技能実習生活に役立つ情報等を母国語(9ヶ国語)とふりがな付き日本語により紹介していますので、技能実習生・研修生等に配布・回覧していただきますようお願いいたします。

Contents

- 2 日本語版
- 4 Bản tiếng Việt [ベトナム語版]
- 6 中文版 [中国語版]
- 8 Bersyon sa Pilipino [フィリピン語版]
- 10 Edisi Bahasa Indonesia [インドネシア語版]
- 12 ฉบับภาษาไทย [タイ語版]
- 14 ភាសាខ្មែរ [カンボジア語版]
- 16 မြန်မာဘာသာ မူ [ミャンマー語版]
- 18 Монгол хэл дээрх хувилбар [モンゴル語版]
- 20 English Version [英語版]

こくごのもり

小学低学年の児童を対象に国語の楽しさを知ってもらおうと、イラストを多用してつくった問題で「毎日小学生新聞」に長期連載。

©毎日小学生新聞 複製、転用はできません

① □ に合う言葉を、下からえらんで書きましよう。

② □ の言葉のさいごの音をのばして言ってみましよう。

どれも □

わらう ひく ほす まつ しぬ ころぶ やむ ながめる

動きを表す言葉

指導・元世田谷区立小学校教諭 高橋 侖子
イラスト・奈良恵

答えはP22にあります。

技能実習生の友

2020年10月 秋季号

感染症対策～季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス～

現在（2020年8月）、新型コロナウイルスの感染が拡大していますが、日本では毎年12月から3月頃にかけて季節性インフルエンザも流行し、年間約1千万人が感染しています。インフルエンザも新型コロナウイルスも感染症です。技能実習生の皆さんも感染症に対しては予防を心がけ、それでも万一かかってしまった場合は、適切な治療と、他の人にうつさないよう行動することが大切です。

インフルエンザの症状は風邪と似ていますが、急な寒気・悪寒の後に高い熱が出るのが特徴です。一方、新型コロナウイルス感染症の症状としては、発熱・咳、息苦しさ、寒気・悪寒・筋肉痛・のどの痛み・味覚または嗅覚の異常が指摘されています。

これらの感染症は、飛沫感染（感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染）や接触感染（感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付く。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染）により、人から人へ感染します。自分への感染を予防するために、まずは帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗い（アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的）をし、人混みや繁華街への外出はなるべく控え、「3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）」を避けましょう。他人と対面で話す時は距離を保ち、マスクを着用しましょう。また、他者への感染予防としても、マスクを着用し、くしゃみや咳をする際、マスクがない場合は、ティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。大きな声を出すことや、激しい呼吸を伴う運動も感染リスクが高いと言われています。発熱などの症状がある場合は、仕事は休み、外出やイベントなどへの参加は控えましょう。下表の通り、無症状の感染者が他人に感染させるケース（無症状感染）も判明しており、この点において新型コロナウイルスでは、より注意が必要です。

自分のためにも、職場の人などへの感染防止のためにも、これらの注意点を守り、これからの季節はインフルエンザと新型コロナウイルスの両方の予防に努めましょう。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5.6日）
無症状感染	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日（多くは5～6日）	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2、3日後	発病1日前
ワクチン	使用可能だが季節毎に有効性は異なる	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない

「一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」より抜粋

参考リンク	ウェブサイト版「技能実習生の友」 ・生活情報＞衛生・健康に関する情報 ・技能実習生手帳へのリンク 	新型コロナウイルス感染症について （外国人技能実習機構） 
	インフルエンザ（季節性）対策 （首相官邸） https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html	新型コロナウイルス感染症について（厚生労働省） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html 新型コロナウイルス（NHK） https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/

「第28回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」入賞者のお知らせ

この度は「第28回外国人技能実習生・研修生日本語作文コンクール」にたくさんのご応募をいただきありがとうございました。2,971編の作品の中から、厳正な審査の結果、28名の入賞者（最優秀賞4名、優秀賞4名、優良賞20名）を決定いたしました。

🌐 <https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

◆ 最優秀賞（4名） 入賞された皆様、おめでとうございます

氏名	作品タイトル	国籍	氏名	作品タイトル	国籍
HA THANH NHAN	マスクなんかいらない	ベトナム	张 巧梅	愛は国境を越えて	中国
LE THI YEN	小さな木	ベトナム	许 鹤	魅力的なルール	中国

◆ 優秀賞（4名）

刘 李承川	完食	中国	ZUN HAY MAR HNIN	綺麗な嘘	ミャンマー
TRAN THI AI LY	看護師にエールを	ベトナム	ZINAMIDAR SAINBILEG	私の100人のおばあちゃん	ネパール

◆ 優良賞（20名）

孔 晓庆	友達ができました	中国	NGUYEN THI THANH TRANG	私が24歳の時	ベトナム
BATBAYAR BOLORCHIMEG	この世はねじで出来ている	ネパール	BAT-OCHIR TSATSRAISAUKHAN	挨拶の力とあの笑顔	ネパール
陳 青青	夢は私のエンジン	中国	狄 佳	夢に向かって	中国
NITA YUNIAR	きれいになるということの意味	インドネシア	張 洪波	日本の温泉	中国
NGUYEN THI LIEU	心のドア	ベトナム	肖 丽	走り続ける	中国
王 熙燕	親心	中国	李 平	味噌汁が深い	中国
NGUYEN THI PHUONG	時雨	ベトナム	李 聿	梅の花に思うこと	中国
PHAM THI HUONG LY	行列の習慣	ベトナム	ON THI ANH NGUYET	20歳一初桜の季節	ベトナム
TRAN THI NGOC TIEN	品質賞のMVPをもらったこと	ベトナム	LE THI MAI TRANG	努力は報われる。	ベトナム
NGUYEN THI HOAI	意志あるところに道あり	ベトナム	DIMAS RIZAL MAULANA HASYIM	働き方改革は何ですか？	インドネシア

マンガで知ろう 日本人の気持ち — ブルブルズ —



麺をすする音にふと思う丸井さんでした

日本のラーメンは日本人のみならず外国人にも人気があり「来日の楽しみはラーメン屋さんに行くこと」という人も。でも日本人は食文化のひとつとして、ラーメンなどの麺をすすって（音を立てて）食べることが多いのですが、その音が苦手、あるいはすすって食べられない、という外国人からの意見もよく聞かれます。皆さんはどんなふうに感じますか？

(漫画：ジャパンスタイルデザイン株式会社)

Bạn Của Thực Tập Sinh Kỹ Năng

Số mùa mùa thu, 10/2020

Cách phòng chống Cúm mùa và bệnh dịch do vi-rút corona chủng mới

Hiện nay (tháng 8/2020) đại dịch do vi-rút corona chủng mới đang hoành hành nhưng tại Nhật Bản, từ tháng 12 đến tháng 3 hàng năm còn có dịch cúm mùa nữa và hàng năm có tới 10 triệu người nhiễm cúm mùa. Bệnh cúm mùa và bệnh COVID-19 do vi-rút corona chủng mới cũng đều là **bệnh truyền nhiễm**. Chúng tôi mong rằng các bạn thực tập sinh cũng hãy lưu tâm tới việc ngăn ngừa lây nhiễm. Chẳng may bị nhiễm thì điều quan trọng là làm sao để được điều trị thích hợp và không để lây nhiễm cho người khác.

Cúm cũng có những biểu hiện tương tự như bị cảm, nhưng đặc điểm để nhận biết là cơ thể cảm thấy ớn lạnh đột ngột và sau đó nhiệt độ cơ thể tăng cao. Trong khi đó, **bệnh COVID-19 do vi-rút corona chủng mới** gây ra có các triệu chứng như sốt, ho, khó thở, ớn lạnh, đau mình mẩy, đau họng, vị giác và khứu giác bất thường...





Đây là việc lây nhiễm từ người sang người, thông qua các hình thức lây nhiễm như: lây nhiễm qua giọt bắn (người bị nhiễm bệnh khi hắt hơi, ho... thì vi-rút sẽ bắn ra ngoài theo những giọt bắn nhỏ li ti và nhiễm vào người khác qua đường miệng hoặc đường mũi) hoặc lây nhiễm do tiếp xúc (người lây nhiễm khi hắt hơi hoặc ho dùng tay để che miệng, sau đó sờ, nắm vào những vật dụng xung quanh thì vi-rút sẽ bám vào những vật đó. Người khỏe mạnh khi sờ nắm vào những vật này thì tay sẽ dính vi-rút và sẽ bị lây nhiễm dù không tiếp xúc trực tiếp với người bệnh).

Để tránh cho bản thân không bị lây nhiễm chúng ta hãy lưu ý những điểm sau: Sau khi trở về nhà hoặc trước và sau khi nấu ăn hay rửa tay thật kỹ (hoặc dùng dung dịch sát trùng có cồn để sát trùng tay cũng rất hiệu quả), hoặc tránh đi tới những nơi có nhiều người hoặc các khu phố buôn bán có nhiều người tập trung, thực hiện “3 không”, tức là “không tới nơi không thông thoáng khí, không tụ tập đông người và không tiếp xúc gần”. Khi nói chuyện với người khác nên giữ khoảng cách nhất định và đeo khẩu trang. Để tránh lây nhiễm cho người khác chúng ta nên đeo khẩu trang. Khi ho hoặc hắt hơi, nếu không có khẩu trang nên dùng giấy mềm hoặc khăn mù xoa hoặc cánh tay áo để bịt mũi, miệng. Các chuyên gia cũng cho rằng khi nói to hoặc thở mạnh khi vận động cũng làm tăng nguy cơ lây nhiễm. Khi bị sốt hoặc bị khó thở nghiêm trọng, hãy nghỉ việc và tránh đi ra ngoài cũng như tham dự các sự kiện đông người. Trong bảng dưới đây có những thông tin cho ta thấy có người bị lây nhiễm nhưng không có biểu hiện và khiến người khác bị lây nhiễm (lây nhiễm không có biểu hiện). Đây là điểm mà chúng ta cần lưu ý đối với căn bệnh do vi-rút corona gây ra lần này.

Để tự bảo vệ mình cũng như tránh lây nhiễm cho đồng nghiệp ở chỗ làm, mong các bạn thực hiện những điểm lưu ý trên để phòng tránh lây nhiễm cúm mùa cũng như vi-rút corona nhé.

	Cúm mùa	Vi-rút corona chủng mới
Giai đoạn ủ bệnh	1~2 ngày	1~14 ngày (Trung bình 5,6 ngày)
Lây nhiễm không triệu chứng	10% người bị lây nhiễm không triệu chứng thì lượng vi-rút trong cơ thể ít	Có tới 60% người bị lây nhiễm không triệu chứng thì lượng vi-rút nhiều, khả năng lây nhiễm cao
Thời gian phát tán vi-rút	Từ 5~10 ngày (đa phần từ 5~6 ngày)	Có thể tìm thấy gien di truyền của vi-rút trong thời gian dài nhưng thời gian phát tán vi-rút có khả năng lây nhiễm là trong vòng 10 ngày
Điểm đỉnh khi vi-rút phát tán	Sau khi phát bệnh 2 hoặc 3 ngày	Trước khi phát bệnh 1 ngày
Vắc xin	Có vắc xin, nhưng hiệu quả thay đổi tùy năm	Đang trong quá trình nghiên cứu bào chế. Hiện chưa có vắc xin nào cả

Trích dẫn từ “Khuyến cáo của (Pháp nhân) Hiệp hội Nghiên cứu Bệnh truyền nhiễm Nhật Bản trong phòng chống bệnh cúm mùa và COVID-19 trong mùa đông năm nay”

<p>Tham khảo thêm tại các đường dẫn sau</p>	<p>“Bạn của Thực tập sinh”, bản điện tử:</p> <ul style="list-style-type: none"> Thông tin đời sống > Thông tin liên quan đến vệ sinh – sức khỏe Đường dẫn của Sổ tay Thực tập sinh kỹ năng <p></p> <p></p> <p>Biện pháp đối phó cúm mùa (Văn phòng thủ tướng) https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html</p>	<p>Về việc lây nhiễm vi-rút corona chủng mới (Hiệp hội Thực tập kỹ năng Quốc tế)</p> <p></p> <p>Giành cho người nước ngoài sống ở Nhật (Thông tin liên quan tới bệnh dịch do vi-rút corona chủng mới) (Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi)</p> <p></p> <p>Thông tin về bệnh dịch do vi-rút corona chủng mới (Bộ Y tế - Lao động và Phúc lợi) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html</p> <p>Vi-rút corona chủng mới (NHK) https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/</p>
--	---	--

Thông báo Danh sách người đoạt giải “Cuộc thi Viết tiếng Nhật lần thứ 28 của Thực tập sinh- Tu nghiệp sinh người nước ngoài”

Xin cảm ơn các bạn đã gửi bài dự thi đến “Cuộc thi viết tiếng Nhật lần thứ 28 của Thực tập sinh – Tu nghiệp sinh người nước ngoài”.

Trong số 2,971 bài viết được gửi đến, qua việc tuyển chọn kỹ càng, đã có 28 bài viết đoạt giải (4 giải nhất, 4 giải nhì và 20 giải 3).

🔗 <https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

◇ Giải nhất (4 bạn)

Xin chúc mừng các bạn trúng giải

Tên	Tiêu đề bài dự thi	Quốc tịch	Tên	Tiêu đề bài dự thi	Quốc tịch
HA THANH NHAN	マスクなんかいらぬ	Việt Nam	ZHANG QIAOMEI	愛は国境を越えて	Trung Quốc
LE THI YEN	小さな木	Việt Nam	XU HE	魅力的なルール	Trung Quốc

◇ Giải nhì (4 bạn)

LIU LICHENGCHUAN	完食	Trung Quốc	ZUN HAY MAR HNIN	綺麗な嘘	Myanmar
TRAN THI AI LY	看護師にエールを	Việt Nam	ZINAMIDAR SAINBILEG	私の100人のおばあちゃん	Mông Cổ

◇ Giải 3 (20 bạn)

KONG XIAOQING	友達ができました	Trung Quốc	NGUYEN THI THANH TRANG	私が24歳の時	Việt Nam
BATBAYAR BOLORCHIMEG	この世はねじで出来ている	Mông Cổ	BAT-UCHIR TSATSARSAIKHAN	挨拶の力とあの笑顔	Mông Cổ
CHEN QINGQING	夢は私のエンジン	Trung Quốc	DI JIA	夢に向かって	Trung Quốc
NITA YUNIAR	きれいになるということの意味	Indonesia	ZHANG HONGBO	日本の温泉	Trung Quốc
NGUYEN THI LIEU	心のドア	Việt Nam	XIAO LI	走り続ける	Trung Quốc
WANG XIYAN	親心	Trung Quốc	LI PING	味噌汁が深い	Trung Quốc
NGUYEN THI PHUONG	時雨	Việt Nam	LI SONG	梅の花に思うこと	Trung Quốc
PHAM THI HUONG LY	行列の習慣	Việt Nam	ON THI ANH NGUYET	20歳 – 初桜の季節	Việt Nam
TRAN THI NGOC TIEN	品質賞のMVPをもらったこと	Việt Nam	LE THI MAI TRANG	努力は報われる。	Việt Nam
NGUYEN THI HOAI	意志あるところに道あり	Việt Nam	DIMAS RIZAL MAULANA HASYIM	働き方改革は何ですか？	Indonesia

Hãy hiểu tình cảm người Nhật qua manga

— Zuru zuru – Xi xoạp xi xoạp —



Cô Marui đột nhiên để ý tới tiếng húp khi ăn mì

Món mì ra-men của Nhật Bản không những được người Nhật thích thú mà người nước ngoài cũng rất thích. Có người còn nói “Niềm vui khi đến Nhật là được đi ăn ra-men”. Tuy nhiên trong văn hóa ẩm thực của người Nhật, khi ăn ra-men nhiều người thường húp mì xi xoạp. Nhưng nhiều người nước ngoài cho rằng khi ăn phát ra tiếng xi xoạp như vậy là khó coi hoặc không thể ăn phát tiếng như vậy. Các bạn thấy việc này ra sao?

感染症对策～季节性流感、新型冠状病毒～

现在（2020年8月），新型冠状病毒的感染正在扩大，在日本，每年12月～3月之间也是季节性流感的高发期，每年约有1千万人患上流感。流感和新型冠状病毒都是**感染症**。诸位技能实习生也要注意预防感染症，万一感染上时，正确的治疗以及避免传染给别人的行动是十分重要的。

流感的症状和感冒相似，特征是突然感到发冷·打寒颤后出现高烧。另一方面，**新型冠状病毒感染症**的症状是发热·咳嗽、呼吸困难，发冷·打寒颤·肌肉疼痛·嗓子痛·味觉或嗅觉异常。

这些感染症是通过飞沫传播（病毒随着感染者的喷嚏、咳嗽、唾液等一起喷出，他人将病毒吸入口鼻后感染）、以及接触传播（感染者用手捂着打喷嚏或咳嗽后，自己的手接触周围的物品使其沾上感染者的病毒。未感染者接触到这一部分后，感染者的病毒附着在未感染者的手上，感染者虽未直接接触但也会受感染）在人与人之间传染的。为了预防自己被感染，首先回到家时以及做饭前后、饭前等，要勤洗手（用含有酒精的消毒液消毒手也是有效的），尽量不要外出到人多混杂的地方和闹市，避免「3密（密闭空间、密集场所、密切接触场面）」。和别人面对面说话时要保持距离，戴好口罩。另外，也为了预防传染给别人，要戴好口罩，打喷嚏或咳嗽时，没有口罩的情况下，请用纸巾·手帕、衣袖遮住口鼻。一般来说发出很大的声音以及伴随激烈呼吸的运动的感染风险也是较高的。出现发热等症状时，请停止工作·进行休息，避免外出及参加活动等。如下表所示，已经知道无症状的感染者会感染别人的事例（无症状感染），因此，这一点上新型冠状病毒更加要注意。

为了自己，也为了防止感染工作单位的人等，请遵守这些注意点，在接下来的季节里努力做好流感和新型冠状病毒两方面的预防。

	流感	新型冠状病毒
潜伏期	1～2天	1～14天（平均5.6天）
无症状感染	10% 无症状患者携带的病毒数量少	数%～60% 无症状患者携带的病毒数量也很多，传染性强
病毒排出期	5～10天（多为5～6天）	虽然长期检测出基因，但仍具有传染性 病毒排出期在10天以内
病毒排出的高峰	发病后2、3天后	发病前1天
疫苗	可以接种，但每个季节的有效性不同	正在开发中，但现在没有有效的疫苗

摘录自《一般社団法人日本感染症学会建议 防备今冬的流感和COVID-19》

参考链接	网页版《技能实习之友》 ·生活信息>关于卫生·健康的信息 ·技能实习生手册的链接 	关于新型冠状病毒感染症 （外国人技能实习机构） 
	 流感（季节性）对策（首相官邸） https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html	致各位外国人（关于新型冠状病毒感染症的信息）（厚生劳动省）   关于新型冠状病毒感染症（厚生劳动省） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html  新型冠状病毒（NHK） https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/

「第28届外国人技能实习生·研修生日语作文竞赛」获奖通知

此次举办的「第28届外国人技能实习生·研修生日语作文竞赛」收到了大量的应征作品，非常感谢。在2,971篇参赛作品中，经过严格审查后，最终决定了28名获奖者（最优秀作品奖4名，优秀作品奖4名，优良奖20名）。

🔗 <https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

◇ 最优秀作品奖（4名）

恭喜诸位获奖者

姓名	作文题目	国籍	姓名	作文题目	国籍
HA THANH NHAN	マスクなんかいらない	越南	张 巧梅	愛は国境を越えて	中国
LE THI YEN	小さな木	越南	许 鹤	魅力的なルール	中国

◇ 优秀作品奖（4名）

刘 李承川	完食	中国	ZUN HAY MAR HNIN	綺麗な嘘	緬甸
TRAN THI AI LY	看護師にエールを	越南	ZINAMIDAR SAINBILEG	私の100人のおばあちゃん	蒙古

◇ 优良奖（20名）

孔 晓庆	友達ができました	中国	NGUYEN THI THANH TRANG	私が24歳の時	越南
BATBAYAR BOLORCHIMEG	この世はねじで出来ている	蒙古	BAT-UCHIR TSATSRAISAUKHAN	挨拶の力とあの笑顔	蒙古
陳 青青	夢は私のエンジン	中国	狄 佳	夢に向かって	中国
NITA YUNIAR	きれいになるといふことの意味	印度尼西亚	張 洪波	日本の温泉	中国
NGUYEN THI LIEU	心のドア	越南	肖 丽	走り続ける	中国
王 熙燕	親心	中国	李 平	味噌汁が深い	中国
NGUYEN THI PHUONG	時雨	越南	李 聿	梅の花に思うこと	中国
PHAM THI HUONG LY	行列の習慣	越南	ON THI ANH NGUYET	20歳-初桜の季節	越南
TRAN THI NGOC TIEN	品質賞のMVPをもらったこと	越南	LE THI MAI TRANG	努力は報われる。	越南
NGUYEN THI HOAI	意志あるところに道あり	越南	DIMAS RIZAL MAULANA HASYIM	働き方改革は何ですか？	印度尼西亚

通过漫画了解 日本人的心理

—— 哧溜哧溜 ——



由吸面的声音突然有感而发的丸井

日本的拉面不单单是日本人，在外国人中也很受欢迎，甚至有「来日本乐趣是去拉面店」这样的人。不过作为饮食文化的一种，很多日本人在吃拉面等面条时会吸着（发出声音）吃，但是也经常听到不会发出这种声音，或者没有办法吸着吃，这样的来自外国人的意见。大家是怎么觉得的呢？

Kaibigan ng mga teknikal intern trainees

Isyu sa Oktubre 2020

Hakbang sa mga sakit na nakakahawa ~Seasonal flu at Covid-19~

Sa kasalukuyan (Agosto 2020), lumalaganap ang nakakahawang Covid-19, ngunit sa Japan, nauuso bawat taon mula Disyembre hanggang Marso ang influenza(trangkaso), at humigit-kumulang na 10 milyong tao sa isang taon ang nahahawa rito. Ang Covid-19 at trangkaso ay parehong **nakakahawa**. Ang lahat ng mga teknikal intern trainees ay dapat ding gumawa ng pag-iingat laban sa mga nakakahawang sakit, at kung mangyari man ito, mahalagang gumawa ng mga naaangkop na hakbang at kumilos ng tama upang hindi makahawa ng ibang tao.




Ang sintomas ng **influenza** ay halintulad sa pangkaraniwang sipon ngunit makikilala dahil sa mataas na lagnat na susundan ng panginig sa ginaw. Sa kabilang dako, bilang mga sintomas ng **bagong impeksyon ng coronavirus**, ay ang lagnat, ubo, hirap sa paghinga, panginig, giniginaw, pananakit ng kalamnan, pananakit ng lalamunan, at pagkakaroon ng abnormalidad sa panlasa at amoy.

Kasama sa mga nakakahawang sakit na ito ang impeksyon sa droplet (ang virus ay pinakawalan kasama ng pagbahing, pag-ubo, at laway ng taong may taglay ng impeksyon, at ang iba ay nakasagap ng virus sa pamamagitan ng paghinga sa bibig at ilong) o kaya naman ay contact infection (ang taong may impeksyon ay bumahing at umubo na gamit ang kamay at pagkatapos nito ay humawak sa ibang bagay na pagkakatapan ng virus. Kapag hinawakan ng taong walang impeksyon ang bagay na iyon, ang virus ng taong may impeksyon ay kakapit sa kamay at magpapalipat-lipat sa iba kahit walang direktang contact sa taong may impeksyon). Upang maiwas din ang sarili sa pagkahawa, ang unang dapat gawin ay hugasan agad ang kamay paguwi ng bahay, bago at pagkatapos magluto, bago kumain, maya' t mayang paghugas ng kamay (mabisa rin ang pag-disinfect ng kamay ng disinfectant na may alcohol). Iwasan ang pagpunta sa lugar na maraming tao tulad ng shopping district at iwasan ang "Three Cs" (closed spaces with poor ventilation; saradong lugar at walang hangin na pumapasok, crowded places with many people nearby; sa mga mataong lugar, close-contact settings such as close-range conversations; lapit-lapit na sitwasyon gaya ng pagtitipon). Kapag makikipag-usap ng harap-harapan sa tao, maglagay ng distansya at magsuot ng mask. Gayundin, upang maiwasan ang impeksyon, magsuot ng mask at kung babahing o uubo, kung wala kang mask, gumamit ng panyo, tisyu o gamitin ang manggas ng damit upang takpan ang iyong bibig at ilong. Sinasabi na mataas ang risk sa pagkahawa sa malalakas na boses at ehersisyong mayroong intense exhalation. Kapag mayroong sintomas tulad ng lagnat, huwag pumasok sa trabaho, iwasan na huwag lumabas o sumali sa anumang event, atbp. Tulad ng ipinakikita sa ibaba, kung saan napagalaman na may mga kasong nahahawa ang mga tao sa taong asymptomatic infected (asymptomatic infection) at sa kadahilanang ito, ang Covid-19 ay kailangan bigyan ng higit na atensyon.

Sundin ang mga pag-iingat upang hindi mahawa o makahawa, para sa sariling kapakanan at sa mga kasamahan sa trabaho, o iba pa, at subukan na iwasan na magkaroon ng influenza o coronavirus sa darating na panahon.

	Influenza	Covid-19
Incubation period	1-2 araw	1-14 na araw (average ng 5.6 na araw)
Asymptomatic infection	10% Ang pasyenteng asymptomatic ay may kakaunting load ng virus	1% - 60% Kahit pasyenteng asymptomatic, mataas ang load ng virus at malakas makahawa
Virus shedding period	5-10 na araw (karamihan ay 5-6 na araw)	Kahit na ang gene ay na-detect ng matagal, ang shedding period ng virus na nakakahawa ay sa loob lamang ng 10 araw
Peak ng virus shedding	2-3 araw pagkatapos ng simula ng sakit	1 araw bago magsimula ang sakit
Vaccine	Maaaring magamit, ngunit ang pagiging epektibo ay nag-iiba depende sa panahon	Dinedevelop sa kasalukuyan ngunit walang epektibong vaccine na umiiral sa ngayon

Excerpt mula sa "The Japanese Association for Infectious Disease Paghahanda para sa Influenza at Covid-19 ngayong taglamig"

Reference link	Website version ng "Kaibigan ng teknikal intern trainee" <ul style="list-style-type: none"> Living informatin> Information on health and wellness Link sa teknikal intern trainee handbook 	Tungkol sa impeksyon sa Covid-19 (Organization for Technical Intern Trainee) 
	<ul style="list-style-type: none"> Mga hakbang sa seasonal Influenza (Prime Minister's Office) https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html 	<ul style="list-style-type: none"> Sa lahat ng mga Dayuhan (Impormasyon sa nakakahawang Covid-19) (Ministry of Health, Labour and Welfare)  Tungkol sa impeksyon sa Covid-19 (Ministry of Health, Labour and Welfare) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html Bagong uri ng coronavirus (NHK) https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/

「Anunsyo ng mga nanalo sa ika-28 na Japanese Composition Contest ng mga dayuhang teknikal interns/trainees」

Maraming salamat sa mga sumali sa ika-28 Japanese Composition Contestng mga dayuhang teknikal interns/trainees.Mula sa 2,971 na entries,28 ang napili at nanalo na dumaansa isang mahigpit na screening process.(4 ang nanalo sa 1st prize,4 sa 2nd prize at 20 ang nanalo sa 3rd prize).

Lahat ng komposisyon na nanalo ay pagsasamahin sa booklet na may pamagat na “Ang mga nanalong essay sa Japanese Composition Contest” at ipamamahagi sa mga JITCO exchange events at iba pa.Ipo-post din ang mga ito sa website ng JITCO upang inyong matunghayan.

🔗 <https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

✦ First Prize (4 na nanalo)

Congratulations po sa mga nanalo

Pangalan	Pamagat ng essay	Nasyonalidad	Pangalan	Pamagat ng essay	Nasyonalidad
HA THANH NHAN	マスクなんかいらぬ	Vietnam	ZHANG QIAOMEI	愛は国境を越えて	China
LE THI YEN	小さな木	Vietnam	XU HE	魅力的なルール	China

✦ Second Prize (4 na nanalo)

劉 李承川	完食	China	ZUN HAY MAR HNIN	綺麗な嘘	Myanmar
TRAN THI AI LY	看護師にエールを	Vietnam	ZINAMIDAR SAINBILEG	私の100人のおばあちゃん	Mongolia

✦ Third Prize (20 na nanalo)

KONG XIAOQING	友達ができました	China	NGUYEN THI THANH TRANG	私が24歳の時	Vietnam
BATBAYAR BOLORCHIMEG	この世はねじで出来ている	Mongolia	BAT-UCHIR TSATSRAISAIKHAN	挨拶の力とあの笑顔	Mongolia
CHEN QINGQING	夢は私のエンジン	China	DI JIA	夢に向かって	China
NITA YUNIAR	きれいになるということの意味	Indonesia	ZHANG HONGBO	日本の温泉	China
NGUYEN THI LIEU	心のドア	Vietnam	XIAO LI	走り続ける	China
WANG XIYAN	親心	China	LI PING	味噌汁が深い	China
NGUYEN THI PHUONG	時雨	Vietnam	LI SONG	梅の花に思うこと	China
PHAM THI HUONG LY	行列の習慣	Vietnam	ON THI ANH NGUYET	20歳—初桜の季節	Vietnam
TRAN THI NGOC TIEN	品質賞のMVPをもらったこと	Vietnam	LE THI MAI TRANG	努力は報われる。	Vietnam
NGUYEN THI HOAI	意志あるところに道あり	Vietnam	DIMAS RIZAL MAULANA HASYIM	働き方改革は何ですか？	Indonesia

ALAMIN NATIN ANG KALOOBAN NG MGA HAPON SA PAMAMAGITAN NG MAN-GA

Zuru zuru



Si Marui san na pinagiisipan ang tunog sa pagkain at paghigop ng ramen

Ang Ramen sa Japan ay popular hindi lamang sa mga Hapon kung hindi pati na rin sa mga dayuhan, at sinasabing “ang inaabangan kong parte kapag nakapunta ako sa Japan, ay ang pagpunta sa ramen shop”. Gayunpaman, bilang isa sa mga kultura ng pagkain, ang mga Hapon ay madalas na kumakain ng noodles tulad ng ramen at iba pa sa pamamagitan ng pagkain na paghigop (paggawa ng ingay), ngunit mayroon ding mga opinyon mula sa mga dayuhan na hindi nila gusto ang tunog na iyon o hindi nila kayang kumain na paghigop. Ano sa palagay ninyo?

Sahabat Peserta Pemagangan

Edisi Musim Gugur, Oktober 2020

Pengendalian Penyakit Menular: Influenza Musiman dan COVID-19

Saat ini (Agustus 2020), penularan virus corona sedang meluas, tetapi di Jepang, wabah influenza musiman juga terjadi setiap tahun dari Desember hingga Maret, dan sekitar sepuluh juta orang tertular setiap tahun. Baik influenza maupun COVID-19 merupakan **penyakit menular**. Semua peserta pemagangan juga harus memperhatikan pencegahan penyakit menular, dan jika sampai tertular, penting untuk melakukan perawatan yang tepat dan bertindak agar tidak menular ke orang lain.








Gejala **influenza** mirip dengan flu, tetapi ditandai dengan demam tinggi setelah tiba-tiba merasa dingin. Namun, pada **gejala COVID-19**, terdapat demam, batuk, sesak napas, merasa dingin, nyeri otot, sakit tenggorokan, gangguan pada indera perasa dan penciuman.

Penyakit menular ini melalui penularan droplet (penularan dari virus yang dilepaskan bersamaan dengan bersin, batuk, ludah dan sebagainya dari orang yang tertular kepada orang yang menghirupnya melalui mulut atau hidung) dan penularan karena sentuhan (penularan karena setelah orang yang tertular menahan bersin atau batuk dengan tangan, ia lalu menyentuh benda di sekitarnya sehingga virusnya menempel. Ketika orang yang belum tertular menyentuh bagian tersebut, maka virus dari orang yang tertular akan menempel di tangannya dan ia tertular meskipun tidak bersentuhan langsung dengan orang yang tertular). Terjadilah penularan dari orang ke orang. Untuk mencegah diri kita tertular, seringlah mencuci tangan setelah pulang ke rumah, sebelum dan sesudah memasak, sebelum makan dan sebagainya (mensterilkan tangan dengan disinfektan yang mengandung alkohol juga efektif), hindari ke tempat ramai atau pusat kota dan “3 kondisi (ruang tertutup, tempat ramai dan bercengkerama erat). Saat Anda berbicara sambil bertatap muka dengan orang lain, jaga jarak dan kenakan masker. Selain itu, untuk mencegah penularan pada orang lain, kenakan masker, dan jika Anda tidak memiliki masker, waktu bersin atau batuk, gunakan saputangan, tisu atau lengan untuk menutupi mulut dan hidung. Dikatakan bahwa mengeluarkan suara keras dan olahraga yang melibatkan pernafasan intens berisiko tinggi menular. Jika Anda mengalami demam atau gejala lain, istirahatlah dari pekerjaan dan hindari pergi keluar atau menghadiri acara. Seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah, diketahui ada kasus-kasus di mana orang yang tertular tanpa gejala menulari orang lain (penularan tanpa gejala). Dalam hal ini, COVID-19 memerlukan perhatian lebih.

Patuhi hal-hal yang perlu diperhatikan ini untuk pencegahan penularan pada diri sendiri, orang-orang di tempat kerja, dan lain-lain. Cobalah untuk mencegah influenza dan COVID-19 mulai dari musim ini.

	Influenza	COVID-19
Masa inkubasi	1- 2 hari	1 - 14 hari (rata-rata 5 atau 6 hari)
Penularan tanpa gejala	10% Pasien tanpa gejala memiliki jumlah virus yang sedikit	Beberapa % - 60% Pasien tanpa gejala pun memiliki jumlah virus yang banyak dan kemampuan menular yang kuat
Periode pelepasan virus	5 – 10 hari (kebanyakan 5 - 6 hari)	Meskipun gen terdeteksi untuk waktu yang lama, periode pelepasan virus yang memiliki kemampuan menular dalam 10 hari
Puncak pelepasan virus	2 atau 3 hari setelah penyakit muncul	Sehari sebelum penyakit muncul
Vaksin	Dapat digunakan, tetapi efektivitasnya berbeda-beda tergantung musim	Sedang dalam pengembangan, tetapi masih belum ada vaksin yang efektif untuk saat ini

Kutipan dari "Proposal Asosiasi Jepang untuk Penyakit Menular: Persiapan Menghadapi Influenza dan COVID-19 di Musim Dingin Ini"

Tautan referensi	<p>“Sahabat Peserta Pemagangan” versi situs web</p> <ul style="list-style-type: none">• Informasi kehidupan> Informasi kesehatan dan kesejahteraan• Tautan ke Buku Pedoman untuk Pemegang Kerja Teknis <p> </p> <p> Pengendalian Influenza (Musiman) (Kediaman Perdana Menteri) https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html</p>	<p>Mengenai COVID-19 (Organisasi Pemagangan Kerja Teknis untuk Orang Asing/OTIT)</p> <p> </p> <p>Untuk Orang Asing (Informasi tentang COVID-19) (Kementerian Kesehatan, Ketenagakerjaan dan Kesejahteraan)</p> <p> Mengenai COVID-19 (Kementerian Kesehatan, Ketenagakerjaan dan Kesejahteraan) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html</p> <p> COVID-19 (NHK) https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/</p>
-------------------------	--	--

Pengumuman Juara "Sayembara Mengarang Bahasa Jepang ke-28 bagi Peserta Pemagangan Teknik dan Peserta Pelatihan dari Luar Negeri"

Dalam kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan banyak orang dalam "Sayembara Mengarang Bahasa Jepang ke-28 bagi Peserta Pemagangan Teknik dan Peserta Pelatihan dari Luar Negeri". Dari 2,971 karya yang diterima, setelah melalui seleksi yang ketat, kami telah memutuskan 28 orang pemenang (juara pertama 4 orang, juara kedua 4 orang dan juara ketiga 20 orang).

🔗 <https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

✦ Juara Pertama (4 orang) Selamat kepada para pemenang

Nama	Judul karya	Warga Negara	Nama	Judul karya	Warga Negara
HA THANH NHAN	マスクなんかいらない	Vietnam	ZHANG QIAOMEI	愛は国境を越えて	China
LE THI YEN	小さな木	Vietnam	XU HE	魅力的なルール	China

✦ Juara Kedua (4 orang)

LIU LICHENGCHUAN	完食	China	ZUN HAY MAR HNIN	綺麗な嘘	Myanmar
TRAN THI AI LY	看護師にエールを	Vietnam	ZINAMIDAR SAINBILEG	私の100人のおばあちゃん	Mongol

✦ Juara Ketiga (20 orang)

KONG XIAOQING	友達ができました	China	NGUYEN THI THANH TRANG	私が24歳の時	Vietnam
BATBAYAR BOLORCHIMEG	この世はねじで出来ている	Mongol	BAT-UCHIR TSATSRSALSAIKHAN	挨拶の力とあの笑顔	Mongol
CHEN QINGQING	夢は私のエンジン	China	DI JIA	夢に向かって	China
NITA YUNIAR	きれいになるということの意味	Indonesia	ZHANG HONGBO	日本の温泉	China
NGUYEN THI LIEU	心のドア	Vietnam	XIAO LI	走り続ける	China
WANG XIYAN	親心	China	LI PING	味噌汁が深い	China
NGUYEN THI PHUONG	時雨	Vietnam	LI SONG	梅の花に思うこと	China
PHAM THI HUONG LY	行列の習慣	Vietnam	ON THI ANH NGUYET	20歳-初桜の季節	Vietnam
TRAN THI NGOC TIEN	品質賞のMVPをもらったこと	Vietnam	LE THI MAI TRANG	努力は報われる。	Vietnam
NGUYEN THI HOAI	意志あるところに道あり	Vietnam	DIMAS RIZAL MAULANA HASYIM	働き方改革は何ですか？	Indonesia

Memahami Perasaan Orang Jepang Melalui Manga

— Srut Srut —



Bu Marui yang Tiba-Tiba Memikirkan Bunyi Seruput Mi

Ramen Jepang tidak hanya populer di kalangan orang Jepang, tetapi juga di kalangan orang asing. Bahkan ada orang yang berkata "Hal yang menyenangkan waktu ke Jepang adalah ke restoran ramen". Namun sebagai salah satu budaya makanan, orang Jepang sering makan ramen dengan menyeruputnya (menimbulkan bunyi). Saya sering mendengar pendapat dari orang asing bahwa mereka tidak suka dengan bunyi tersebut atau tidak bisa makan dengan menyeruputnya. Bagaimana dengan Anda sekalian?

วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ฉบับฤดูใบไม้ร่วง เดือนตุลาคม ค.ศ. 2020

มาตรการป้องกันโรคติดต่อ ~ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล, ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่~

ปัจจุบัน (ณ เดือนสิงหาคม ค.ศ.2020) มีการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่อย่างแพร่หลาย หากแต่ช่วงตั้งแต่เดือนธันวาคมไปจนถึงเดือนมีนาคม ในประเทศญี่ปุ่นก็มีการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ซึ่งมีผู้ติดเชื้อในแต่ละปีประมาณ 10 ล้านคน ทั้งโรคไข้หวัดใหญ่และโรคติดต่อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ต่างก็เป็นโรคติดต่อ ผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านก็ควรป้องกันโรคติดต่อด้วยเช่นกัน แต่ถึงกระนั้นก็ตามหากคิดจะขึ้นมา ก็ควรรับการรักษาย่างเหมาะสม และปฏิบัติตัวเพื่อไม่ให้ติดต่อไปยังผู้อื่น





อาการของโรคไข้หวัดใหญ่นั้นคล้ายกับโรคไข้หวัด แต่มีลักษณะเด่นคือ มีไข้ขึ้นสูงหลังเกิดอาการหนาวสั่นอย่างเฉียบพลัน ส่วนอาการบ่งชี้ของโรคติดต่อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ ก็ได้แก่ มีไข้ ไอ, หายใจลำบาก, หนาว ตัวสั่น ปวดกล้ามเนื้อ เจ็บคอ และการรับรสและกลิ่นผิดปกติ

โรคติดต่อเหล่านี้เป็นโรคที่ติดต่อกันไปสู่นคนผ่านทางละอองเสมหะ (ผู้ติดเชื้อจาม ไอ ทำให้น้ำลายกับเชื้อไวรัสที่อยู่ในนั้นแพร่กระจายออกไป ผู้ที่สูดรับเอาเชื้อไวรัสเข้าไปทางปากหรือจมูกก็จะติดเชื้อ) และทางการสัมผัส (ผู้ติดเชื้อใช้มือปิดปากเวลาจามหรือไอแล้วก็เอามือไปสัมผัสสิ่งที่อยู่รอบตัว เชื้อไวรัสจากผู้ติดเชื้อก็จะติดอยู่ตรงนั้น เมื่อผู้ที่ยังไม่ติดเชื้อมาสัมผัสบริเวณดังกล่าว ไวรัสจากผู้ติดเชื้อก็จะติดมือไปและทำให้ติดเชื้อได้แม้จะไม่ได้สัมผัสกับผู้ติดเชื้อโดยตรงก็ตาม) เพื่อเป็นการป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อ อันดับแรกก็ต้องล้างมือบ่อย ๆ (การใช้น้ำยาฆ่าเชื้อผสมแอลกอฮอล์ก็ได้ผล) ไม่ว่าจะเป็นเวลาที่กำลังกลับบ้าน ก่อน-หลังปรุงอาหาร และก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น ควรระเว้นการออกไปตามสถานที่แออัดหรือบริเวณที่มีคนพลุกพล่าน หลีกเลี่ยงสถานการณ "3Cs (สถานที่อับทึบ, สถานที่แออัด, สถานการณ์สัมผัสใกล้ชิด)" รักษาระยะห่างเวลาหันหน้าเข้าหาพูดคุยกับคนอื่น พร้อมทั้งสวมหน้ากากอนามัยเพื่อเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น เวลาจามหรือไอ หากไม่มีหน้ากากอนามัยก็ใช้ทิชชู ผ้าเช็ดหน้า หรือแขนเสื้อ ปิดปากและจมูก ทั้งนี้ก็กล่าวกันว่า การพูดเสียงดัง การหายใจแรง ๆ ที่เกิดจากการออกกำลังกายก็มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการแพร่เชื้อ หากมีอาการ อาทิ ไข้สูง เป็นต้น ขอให้หยุดงาน หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกหรือเข้าร่วมงานเทศกาลต่าง ๆ ดังตารางด้านล่าง พบว่ามีกรณีของผู้ติดเชื้อที่ไม่แสดงอาการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น (การติดต่อแบบไม่แสดงอาการ) สำหรับโรคติดต่อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ต้องระวังประเด็นนี้เป็นพิเศษ

เพื่อตัวท่านเอง และเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นในที่ทำงาน ควรปฏิบัติตามข้อควรระวังเหล่านี้ ในฤดูกาลที่จะมาถึงนี้ขอให้พยายามป้องกันทั้งไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาลและไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ไปพร้อมกัน

	โรคไข้หวัดใหญ่	โรคติดต่อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่
ระยะฟักตัว	1~2 วัน	1~14 วัน (เฉลี่ย 5.6 วัน)
การติดเชื้อแบบไม่แสดงอาการ	10% ผู้ที่ไม่แสดงอาการมีปริมาณเชื้อไวรัสต่ำ	ไม่ถึง%~60% ถึงแม้จะเป็นผู้ไม่แสดงอาการก็มีปริมาณไวรัสมาก มีความสามารถในการแพร่เชื้อสูง
ระยะแพร่เชื้อไวรัส	5~10 วัน (ส่วนใหญ่ 5~6 วัน)	แม้จะตรวจพบขึ้นเป็นระยะเวลานาน แต่ระยะแพร่เชื้อของไวรัสที่สามารถแพร่เชื้อจะอยู่ภายใน 10 วัน
การแพร่เชื้อไวรัสสูงสุด	หลังแสดงอาการ 2, 3 วัน	ก่อนแสดงอาการ 1 วัน
วัคซีน	สามารถใช้ได้ แต่ได้ผลต่างกันไปในแต่ละฤดูกาล	อยู่ในระหว่างพัฒนา ในตอนนี้ยังไม่มีการฉีดวัคซีนที่ได้ผล

คัดลอกมาจาก “ข้อเสนอแนะของสมาคมโรคติดต่อแห่งประเทศไทย การเตรียมพร้อมรับมือกับโรคไข้หวัดใหญ่กับโควิด-19”

ลิงก์อ้างอิง	<p>“วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ความรู้เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน > สุขภาพ และสุขอนามัย ▪ ลิงก์ไปยังคู่มือผู้เข้าฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค <p> มาตรการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ (ตามฤดูกาล) (สำนักนายกรัฐมนตรี) https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html</p>	<p>โรคติดต่อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (องค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติ)</p> <p></p> <p>ถึงชาวต่างชาติทุกท่าน (ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดต่อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่) (กระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการ)</p> <p> โรคติดต่อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (กระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการ) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html</p> <p> เชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (NHK) https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/</p>
---------------------	---	---

タイ語版

ประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัล “การประกวดเรียงความภาษาญี่ปุ่นสำหรับผู้ที่ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติ ครั้งที่ 28”

ขอขอบพระคุณที่ส่งผลงานเข้าร่วม “การประกวดเรียงความภาษาญี่ปุ่นสำหรับผู้ที่ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคและผู้ฝึกงานชาวต่างชาติครั้งที่ 28” เป็นจำนวนมาก จากเรียงความทั้งหมด 2,971 ผลงาน ด้วยการคัดเลือกอย่างเข้มงวดและยุติธรรมจากคณะกรรมการ ได้มีการตัดสินเลือกผู้รับรางวัลจำนวน 28 คน (รางวัลยอดเยี่ยม 4 คน, รางวัลดีเด่น 4 คน, รางวัลชมเชย 20 คน)

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

◇ รางวัลยอดเยี่ยม(4 ท่าน) **ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัลทุกท่านมา ณ ที่นี้**

ชื่อ-นามสกุล	หัวข้อเรื่องเรียงความ	สัญชาติ	ชื่อ-นามสกุล	หัวข้อเรื่องเรียงความ	สัญชาติ
HA THANH NHAN	マスクなんかいない	เวียดนาม	ZHANG QIAOMEI	愛は国境を越えて	จีน
LE THI YEN	小さな木	เวียดนาม	LIU LICHENGCHUAN	魅力的なルール	จีน

◇ รางวัลดีเด่น(4 ท่าน)

LIU LICHENGCHUAN	完食	จีน	ZUN HAY MAR HNIN	綺麗な嘘	เมียนมาร์
TRAN THI AI LY	看護師にエールを	เวียดนาม	ZINAMIDAR SAINBILEG	私の100人のおばあちゃん	มองโกเลีย

◇ รางวัลชมเชย (20 ท่าน)

KONG XIAOQING	友達ができました	จีน	NGUYEN THI THANH TRANG	私が24歳の時	เวียดนาม
BATBAYAR BOLORCHIMEG	この世はねじで出来ている	มองโกเลีย	BAT-OCHIR TSATSRALSAIKHAN	挨拶の力とあの笑顔	มองโกเลีย
CHEN QINGQING	夢は私のエンジン	จีน	DI JIA	夢に向かって	จีน
NITA YUNIAR	きれいになるということの意味	อินโดนีเซีย	ZHANG HONGBO	日本の温泉	จีน
NGUYEN THI LIEU	心のドア	เวียดนาม	XIAO LI	走り続ける	จีน
WANG XIYAN	親心	จีน	LI PING	味噌汁が深い	จีน
NGUYEN THI PHUONG	時雨	เวียดนาม	LI SONG	梅の花に思うこと	จีน
PHAM THI HUONG LY	行列の習慣	เวียดนาม	ON THI ANH NGUYET	20歳-初桜の季節	เวียดนาม
TRAN THI NGOC TIEN	品質賞のMVPをもらったこと	เวียดนาม	LE THI MAI TRANG	努力は報われる。	เวียดนาม
NGUYEN THI HOAI	意志あるところに道あり	เวียดนาม	DIMAS RIZAL MAULANA HASYIM	働き方改革は何ですか？	อินโดนีเซีย

รู้ถึงความรู้สึกของชาวญี่ปุ่นจากการ์ตูนมังงะ

— ซู้ด ซู้ด —



คุณมารู้อากิดขึ้นเมื่อได้ยินเสียงช้อนเส้นราเมง

ราเมงของญี่ปุ่นนั้นไม่เพียงแต่คนญี่ปุ่นเท่านั้น แต่เป็นที่นิยมในหมู่นักต่างชาติ มีทั้งคนที่ “สนุกสนานกับการไปตามร้านราเมงเมื่อมาเที่ยวประเทศญี่ปุ่น” แต่วัฒนธรรมการกินของชาวญี่ปุ่นอันหนึ่งก็คือ ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารประเภทเส้น อาทิ ราเมง ด้วยการดูดกิน (ส่งเสียงซู้ด) ซึ่งได้ฟังความคิดเห็นจากชาวต่างชาติอยู่บ่อย ๆ ว่า ไม่ชอบเสียงช้อนเส้น หรือดูดกินแบบนี้ไม่ได้ แล้วพวกคุณล่ะรู้สึกอย่างไร?

មិត្តរបស់សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

តុលា 2020 សរទរដូវ

វិធានការប្រឆាំងនឹងជំងឺឆ្លង «ជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវ និងវីរុសកូរ៉ូណាថ្មី កូវីដ១៩»

បច្ចុប្បន្ននេះ (ខែសីហាឆ្នាំ ២០២០) ការឆ្លង វីរុសកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនេះ កំពុងតែរីករាលដាលប៉ុន្តែជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវក៏មានជាទូទៅនៅប្រទេសជប៉ុនចាប់ពីខែធ្នូដល់ខែមីនាជាដំបូងហើយមានមនុស្សប្រមាណ ១០ លាននាក់បានឆ្លងជំងឺរាល់ឆ្នាំ។ ទាំងគ្រុនផ្តាសាយនិងកូរ៉ូណាថ្មីគឺជាជំងឺឆ្លង។ សិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញក៏ត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែង ប្រឆាំងនឹងជំងឺឆ្លងនេះ ហើយក្នុងករណីឆ្លងជំងឺនេះទៅហើយ ត្រូវព្យាបាលអោយបានត្រឹមត្រូវ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ និងចាត់វិធានការសមស្របដើម្បីកុំអោយឆ្លងដល់អ្នកដទៃ។

ធាតុសញ្ញានៃជំងឺផ្តាសាយជំងឺ គឺស្រដៀងនឹងជំងឺផ្តាសាយធម្មតា ប៉ុន្តែត្រូវបានសម្គាល់ដោយកង្កែបខ្លួនឡើងខ្លាំងបន្ទាប់ពីញាក់ ឬ រងារភ្លាមៗ។ ដោយឡែកធាតុសញ្ញារបស់ជំងឺឆ្លងកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនេះវិញ ត្រូវបានគេចង្អុលបង្ហាញថាមាន ក្តៅខ្លួន ក្អក ពិបាកដកដង្ហើម រងារ ញាក់ ឈឺសាច់ដុំសន្លាក់ ឈឺក បាត់បង់ជំងឺវិញ្ញាណ ឬការខុសប្រក្រតីនៃឃានវិញ្ញាណ។

ជំងឺឆ្លងទាំងនេះរួមមានការឆ្លងតាមដំណាក់ទឹកខ្មាត (វីរុសត្រូវបានបញ្ចេញរួមជាមួយការកណ្តាល ក្អក និងទឹកមាត់ របស់អ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគហើយអ្នកផ្សេងទៀតឆ្លងដោយស្របយកវីរុសតាមរយៈមាត់ និងច្រមុះ) និងការឆ្លងមេរោគដោយប៉ះពាល់ (បន្ទាប់ពីអ្នកមានផ្ទុកមេរោគបានយកដៃខ្ទប់មាត់ពេលកណ្តាល ឬក្អក គាត់ប៉ះវត្ថុផ្សេងៗដោយដៃរបស់គាត់ផ្ទាល់ ធ្វើអោយមេរោគនៅជាប់ទីនោះ។ នៅពេលមនុស្សដែលមិនឆ្លង បានប៉ះពាល់ជាមួយផ្នែកនោះវីរុសរបស់អ្នកផ្ទុកមេរោគជាប់ទៅនឹងដៃរបស់មនុស្សដែលមិនបានឆ្លង ឬ ជាការឆ្លងដែលមិនចាំបាច់ប៉ះពាល់ផ្ទាល់ជាមួយអ្នកមានមេរោគ) ដែលបណ្តាលអោយឆ្លងពីមនុស្សទៅមនុស្ស។ ដើម្បីបង្ការការឆ្លងមេរោគចំពោះខ្លួនអ្នកដំបូងអ្នក ត្រូវលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ពេលអ្នកមកដល់ផ្ទះក្លាយ មុននិងក្រោយចម្អិនអាហារ មុននិងក្រោយពេលទទួលទានអាហារ (វាក៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយនឹងទឹក អាស់កុល) ហើយប្រសិនបើអាច ចៀសវាងកន្លែងដែល មានមនុស្សច្រើន ឬទីប្រជុំជន និងចៀសវាង កន្លែងជិតទាំង៣ (លម្អិតទឹក កន្លែងប្រមូលផ្តុំមនុស្សច្រើន និងកន្លែងមនុស្សនៅជិតៗគ្នា) ។ នៅពេលដែលអ្នកនិយាយទល់មុខគ្នាជាមួយអ្នកដទៃសូមរក្សាចម្ងាយពីគ្នា ហើយពាក់ម៉ាស់។ ដូចគ្នានេះផងដែរដើម្បីការពារការឆ្លងទៅអ្នកដទៃ សូមពាក់ម៉ាស់ ពេលកណ្តាល ប្រសិនបើមិនមានពាក់ម៉ាស់ទេ សូមយកក្រដាស កូនកន្សែង ឬដៃអារ ដើម្បីបិទមាត់ច្រមុះ។ ការបញ្ចេញសំលេងខ្លាំងៗ និងលំហាត់ប្រាណដែលទាក់ទងនឹងការដកដង្ហើមខ្លាំង គឺមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការចម្លងមេរោគ។ ប្រសិនបើអ្នកក្តៅខ្លួនឬមានធាតុសញ្ញាផ្សេងទៀត សូមឈប់សម្រាកពីការងារ ហើយចៀសវាងការចេញទៅក្រៅ ឬចូលរួមព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗ។ ដូចដែលបានបង្ហាញនៅក្នុងតារាងខាងក្រោម មានករណីដែលអ្នកជំងឺមិនទាន់ចេញធាតុសញ្ញាបានចម្លងមេរោគទៅអ្នកដទៃ (ការឆ្លងមេរោគពេលមិនទាន់មានធាតុសញ្ញា) ត្រូវបានគេកត់សម្គាល់ ហើយដោយសារតែហេតុនេះហើយ វីរុសកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មីនេះ កាន់តែត្រូវអោយយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមទៀត។

សូមមើលការប្រុងប្រយ័ត្នទាំងនេះ ទាំងសម្រាប់ខ្លួនអ្នក និងដើម្បីការពារការឆ្លងទៅកាន់អ្នកនៅកន្លែងធ្វើការ សូមព្យាយាមការពារទាំងវីរុសកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី និង ជំងឺផ្តាសាយក្នុងរដូវកាលខាងមុខនេះផង។

	ផ្តាសាយជំងឺ	វីរុសកូរ៉ូណាថ្មី
រយៈពេលវីរុសស្ងួតខ្លួន	1~2ថ្ងៃ	1~14ថ្ងៃ (មធ្យម ៥.៦ថ្ងៃ)
ការឆ្លងដោយមិនបានអាការៈ	10% អ្នកជំងឺដែលមិនមានអាការៈ មានបរិមាណវីរុសតិច	តិចតួច%~60% អ្នកជំងឺដែលមិនមានអាការៈ មានបរិមាណវីរុសច្រើន និងកម្លាំងឆ្លង ខ្លាំង
ពេលបញ្ចេញមេរោគ	5~10ថ្ងៃ (ភាគច្រើន 5~16ថ្ងៃ)	ទោះបីជាប្រេនត្រូវបានរកឃើញថារយៈពេលយូរ ក៏ដោយ វីរុសដែលអាចឆ្លងបាន អាចបញ្ចេញមេរោគក្នុងរយៈពេល 10 ថ្ងៃ
ពេលបញ្ចេញមេរោគច្រើនបំផុត	2 ឬ3 ថ្ងៃក្រោយពេលមានជំងឺ	1 ថ្ងៃក្រោយពេលមានជំងឺ
វាក់សាំង	អាចប្រើបានប៉ុន្តែប្រសិទ្ធភាពខុសគ្នាអាស្រ័យលើរដូវ	បច្ចុប្បន្នកំពុងអភិវឌ្ឍប៉ុន្តែមិនមានវាក់សាំងដែលមានប្រសិទ្ធភាពទៅនៅពេលនេះ

ដកស្រង់ចេញពី "សំណើរបស់សមាគមជំងឺឆ្លងជប៉ុន ការត្រៀមសំរាប់ផ្តាសាយជំងឺ និង COVID-១៩ រដូវរងារនេះ"

<p>គេហទំព័រយោង</p> <p>គេហទំព័រ «មិត្តបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ»</p> <ul style="list-style-type: none"> ព័ត៌មានអំពីជំងឺ > ព័ត៌មានអំពីអនាម័យនិងសុខភាព តំណទៅកំណត់ត្រាសិក្ខាកាមបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ <p>🌐 វិធានការសំរាប់ ផ្តាសាយជំងឺ (អាស្រ័យតាមរដូវ) (ឧទ្ធការលើយនាយករដ្ឋមន្ត្រី)</p> <p>https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html</p>	<p>អំពីវីរុសឆ្លងកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (អង្គការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញសំរាប់ជនបរទេស)</p> <p>ជូនចំពោះជនបរទេសទាំងអស់គ្នា (ព័ត៌មានអំពីវីរុសឆ្លងកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី) (ក្រសួងការងារបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ)</p> <p>🌐 អំពីវីរុសឆ្លងកូរ៉ូណាប្រភេទថ្មី (ក្រសួងការងារបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ)</p> <p>https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html</p> <p>🌐 កូរ៉ូណាវីរុសប្រភេទថ្មី (NHK)</p> <p>https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/</p>
--	---

カンボジア語版

សេចក្តីជូនដំណឹងអំពីជ័យលាភី «ការប្រកួតប្រជែងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុន សំរាប់សិក្សាការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ និងសិក្សាការបំពាក់ចំប៉នបច្ចេកទេសលើកទី 28»

សូមអរគុណខ្លាំងណាស់ ចំពោះការដាក់ពាក្យជាច្រើនទៅកាន់កម្មវិធី "ការប្រកួតប្រជែងតែងសេចក្តីភាសាជប៉ុន សំរាប់សិក្សាការបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ និងសិក្សាការបំពាក់ចំប៉នបច្ចេកទេសលើកទី 28" លើកនេះ។ បន្ទាប់ពីបានធ្វើការវិនិច្ឆ័យដ៏តឹងរឹង ជាលទ្ធផល យើងបានសម្រេច អ្នកឈ្នះ ចំនួន 28នាក់ (រង្វាន់ឆ្នើមបំផុត 4នាក់ រង្វាន់ឆ្នើម 4នាក់ និង រង្វាន់ល្អប្រសើរ 20នាក់) ក្នុងចំណោមតែងសេចក្តីសរុបចំនួន 2971 តែងសេចក្តី។

🌐 <https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

◇ រង្វាន់ឆ្នើមបំផុត (4នាក់) សូមអរគុណទរដល់ទាំងអស់គ្នាដែលបានទទួលរង្វាន់

ឈ្មោះ	ចំណងជើងតែងសេចក្តី	សញ្ជាតិ	ឈ្មោះ	ចំណងជើងតែងសេចក្តី	សញ្ជាតិ
HA THANH NHAN	マスクなんかいない	វៀតណាម	ZHANG QIAOMEI	愛は国境を越えて	ចិន
LE THI YEN	小さな木	វៀតណាម	XU HE	魅力的なルール	ចិន

◇ រង្វាន់ឆ្នើម (4នាក់)

LIU LICHENGCHUAN	完食	ចិន	ZUN HAY MAR HNIN	綺麗な嘘	ភូមា
TRAN THI AI LY	看護師にエールを	វៀតណាម	ZINAMIDAR SAINBILEG	私の 100 人のおばあちゃん	ម៉ុងហ្គោល

◇ រង្វាន់ល្អប្រសើរ (20នាក់)

KONG XIAOQING	友達ができました	ចិន	NGUYEN THI THANH TRANG	私が 24 歳の時	វៀតណាម
BATBAYAR BOLORCHIMEG	この世はねじで出来ている	ម៉ុងហ្គោល	BAT-OKHIR TSATSRAISAKHAN	挨拶の力とあの笑顔	ម៉ុងហ្គោល
CHEN QINGQING	夢は私のエンジン	ចិន	DI JIA	夢に向かって	ចិន
NITA YUNIAR	きれいになるということの意味	ឥណ្ឌូនេស៊ី	ZHANG HONGBO	日本の温泉	ចិន
NGUYEN THI LIEU	心のドア	វៀតណាម	XIAO LI	走り続ける	ចិន
WANG XIYAN	親心	ចិន	LI PING	味噌汁が深い	ចិន
NGUYEN THI PHUONG	時雨	វៀតណាម	LI SONG	梅の花に思うこと	ចិន
PHAM THI HUONG LY	行列の習慣	វៀតណាម	ON THI ANH NGUYET	20 歳—初桜の季節	វៀតណាម
TRAN THI NGOC TIEN	品質賞の MVP をもらったこと	វៀតណាម	LE THI MAI TRANG	努力は報われる。	វៀតណាម
NGUYEN THI HOAI	意志あるところに道あり	វៀតណាម	DIMAS RIZAL MAULANA HASYIM	働き方改革は何ですか？	ឥណ្ឌូនេស៊ី

យល់ដឹងតាមរយៈតួតួ អំពីអារម្មណ៍ជនជាតិជប៉ុន

— ត្រូក ត្រូក —



កញ្ញាម៉ារុ សុខ្វាក់គិតពីសម្លេងពេលហូបមី

មីឡាមែនរបស់ជប៉ុន ពេញនិយមមិនត្រឹមតែប្រជាជនជប៉ុនទេ ប៉ុន្តែក៏មានជនបរទេសផងដែរ ហើយអ្នកខ្លះនិយាយថា «កន្លែងចង់ទៅនៅប្រទេសជប៉ុន គឺ ហាងមីឡាមែន»។ ជាវប្បធម៌មូហ្សាហ្សាមួយដែល ប្រជាជនជប៉ុនកាត់ច្រើនតែងតែញ៉ាំមីដូចជាមីឡាមែនជាដើម ដោយហុកត្រុកៗ (បញ្ចេញសម្លេង) ប៉ុន្តែក៏ មានមតិយោបល់ពីជនបរទេសថាពួកគេមិនចូលចិត្តសម្លេងនោះ ឬពួកគេមិនអាចញ៉ាំហុកត្រុកៗបាន។ តើអ្នកទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍បែបណាដែរ?

カンボジア語版

အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ

၂၀၂၀ပြည့်နှစ် အောက်တိုဘာလထုတ်

ကူးစက်ရောဂါ စီမံချက်-ရာသီအလိုက် တုပ်ကွေးရောဂါ၊ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်

အခုအချိန် (၂၀၂၀ပြည့်နှစ် ဩဂုတ်လ)မှာ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်မှုတွေ တိုးလာနေပေမဲ့ ဂျပန်မှာ နှစ်တိုင်း ဒီဇင်ဘာလကနေ မတ်လလောက်အထိ အတွင်းမှာ ရာသီအလိုက် တုပ်ကွေးရောဂါလည်း အဖြစ်များပြီး နှစ်တိုင်း လူ ၁၀သန်းလောက် ကူးစက်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးရောဂါရော ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်ပါ **ကူးစက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။** အလုပ်သင်တွေလည်း ကူးစက်ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုကို သတိပြုလုပ်ဆောင်ကြပါ။ အဲဒီကြားထဲကမှ ကံဆိုးစွာနဲ့ ကူးစက်ခံရတဲ့ အခါ သင့်လျော်တဲ့ ကုသမှုနဲ့ တခြားသူတွေကို မကူးစက်အောင် ပြုမူနေထိုင်ကြဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

တုပ်ကွေးရောဂါရဲ့ လက္ခဏာဟာ အဖျားရောဂါနဲ့ ဆင်တူပေမဲ့ ရုတ်တရက် ကိုယ်ထဲကနေ အချမ်းတက်တာကို ခံစားရပြီးနောက် ကိုယ်အရမ်းပူလာတာက ထူးခြားပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာ **ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် ကူးစက်ရောဂါ**ရဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ကိုယ်ပူတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ အသက်ရှူကျပ်တာ၊ အချမ်းတက်တာ၊ ကြွက်သားတွေ နာကျင်တာ၊ လည်ချောင်းနာတာ၊ အရသာ နောက်ပြီး အနံ့ ခံစားမှုအာရုံ ဖောက်ပြန်တာတွေ ရှိတယ်လို့ ဆိုနေကြပါတယ်။

အဲဒီ ကူးစက်ရောဂါတွေဟာ အရည်အစက်လွှဲစင် ကူးစက်မှု (ကူးစက်ခံထားရသူ နာချေတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ တံတွေး စတာတွေနဲ့အတူ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ လွှဲစင်ထွက်ပြီး တခြားသူတွေက အဲဒီ ပိုးကို ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကနေ ရှူရှိုက်မိခြင်းအားဖြင့် ကူးစက်မှု) နဲ့ ထိတွေ့မိရက ကူးစက်မှု (ကူးစက်ခံထားရသူက နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ သူ့ရဲ့ လက်နဲ့ ကာလိုက်ပြီး အဲဒီလက်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က ပစ္စည်းတွေကို ထိတွေ့တဲ့အခါ သူ့ဆီက ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ ကပ်ကျန်နေခဲ့ပါတယ်။ ကူးစက်မခံရသေးတဲ့သူက ပိုးရှိနေတဲ့ အဲဒီ နေရာတွေကို ထိကိုင်မိတဲ့အခါ ကူးစက်ခံထားရသူရဲ့ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေဟာ ကူးစက်မခံရသေးသူရဲ့ လက်မှာကပ်ပါသွားရက ကူးစက်ခံထားရသူနဲ့ တိုက်ရိုက်မထိတွေ့ဘဲ ကူးစက်မှု) စတာတွေကြောင့် လူတစ်ဦးကနေ တစ်ဦးကို ကူးစက်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် ကူးစက်မှု မခံရအောင် ကာကွယ်ဖို့ အရင်ဆုံး အိမ်ပြန်ရောက်ချိန်၊ ထမင်းဟင်း မချက်ပြုတ်ခင်နဲ့ ချက်ပြုတ်ပြီးချိန်၊ ထမင်းမစားခင် စတဲ့ အချိန်တွေမှာ လက်ကို သေသေချာချာ ဆေးကြော (အရက်ပြန်ပါတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးရည်နဲ့ လက်ကို သန့်စင်တာလည်း ထိရောက်မှုရှိပါတယ်) ပြီး လူထုထပ်တဲ့နေရာနဲ့ ဈေးဆိုင်ရပ်ကွက်တွေကို သွားတာ တတ်နိုင်သမျှ လျှော့၊ " ပု သလုံး (ပိတ်လှောင်တဲ့နေရာ၊ လူတွေ ပြည့်ကျပ်တဲ့နေရာ၊ ပူးကပ် ထိတွေ့မှုရှိတဲ့ အနေအထား)" ကို ရှောင်ကျဉ်ကြပါ။ တခြားသူတွေနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် စကားပြောတဲ့အခါ ခပ်ခာခာ နေပြီး နှာခေါင်းစည်း (မာ့စ်) တပ်ကြပါ။ နောက်ပြီး တခြားသူတွေကို မကူးစက်စေဖို့ ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့လည်း နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ပါ။ နှာခေါင်းစည်းမရှိတဲ့အချိန်ဆိုရင် နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးတဲ့အခါ တစ်ရှူး၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ အင်္ကျီလက်ဖျား စတာတွေနဲ့ ပါးစပ်နဲ့ နှာခေါင်းတွေကို အုပ်ကာပါ။ အသံကျယ်ကျယ် စကားပြောတာနဲ့ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှူသွင်းရှူထုတ်ရတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတွေ ဟာလည်း ကူးစက်နိုင်ခြေ မြင့်မားတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ကိုယ်ပူတာလို လက္ခဏာတွေရှိရင် အလုပ်ကနေ နားရက်ယူပြီး အိမ်ပြင်ထွက်တာ၊ ပွဲလမ်းတွေမှာ ပါဝင်တာမျိုး ရှောင်ရှားကြပါ။ အောက်မှာပြထားတဲ့ ဇယား အတိုင်း လက္ခဏာ မပြတဲ့ ကူးစက်ခံထားရသူတွေဆီက တခြားသူကို ကူးစက်စေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ (လက္ခဏာမပြဘဲ ကူးစက်မှု) လည်း တွေ့နေရပြီး ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်မှာ ပိုပြီး သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်ရော၊ အလုပ်ခွင်ထဲကလူတွေကို ကူးစက်မှု တားဆီးရေးအတွက်ပါ ဒီအချက်တွေကို သတိပြု စောင့်ထိန်းပြီး အဲဒီ ရာသီအလိုက် တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ် နှစ်မျိုးစလုံးကို ကြိုတင်ကာကွယ်ကြပါဖို့။

	တုပ်ကွေးရောဂါ	ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် အမျိုးအစားသစ်
ကိန်းအောင်းကာလ	၁ရက်မှ ၂ရက်	၁ရက်မှ ၁၄ရက် (ပျမ်းမျှ ၅.၆ရက်)
လက္ခဏာမပြဘဲ ကူးစက်မှု	၁၀%	%အနည်းငယ်မှ ၆၀%
ဗိုင်းရပ်စ် ထုတ်လွှတ်ကာလ	၅ရက်မှ ၁၀ရက် (အများအားဖြင့် ၅ရက်မှ ၆ရက်)	မျိုးဗီဇကို အချိန်အကြာကြီး စစ်ဆေးတွေ့ရှိနိုင်ပေမဲ့ ကူးစက်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ဗိုင်းရပ်စ် ထုတ်လွှတ်ကာလမှာ ၁၀ရက် အတွင်းသာ
ဗိုင်းရပ်စ် စစ်ဆေးတွေ့ရှိမှု အမြင်ဆုံးအချိန်	ရောဂါဖြစ်ပြီး ၂ရက်၊ ၃ရက် အကြာ	ရောဂါ မဖြစ်ခင် ၁ရက်အလို
ကာကွယ်ဆေး	အသုံးပြုနိုင်ပေမဲ့ ရာသီချိန်ရောက်တိုင်း ထိရောက်မှု မတူ	တီထွင်ဆဲဖြစ်ပေမဲ့ လက်ရှိအချိန်မှာ ထိရောက်တဲ့ ကာကွယ်ဆေး မပေါ်သေး

*ကူးစက်ရောဂါများဆိုင်ရာ ဂျပန် အသင်း မှ အဆိုပြုသော ယခုဆောင်းရာသီ တုပ်ကွေးနှင့် COVID-19 အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေး မှ ကောက်နုတ်ချက်

<p>ကိုးကားသည့် အင်တာနက် စာမျက်နှာ လင့်ခ်များ</p> <p>"အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှု အလုပ်သင်များ၏ မိတ်ဆွေ" ဝက်ဘ်ဆိုက် မှ</p> <ul style="list-style-type: none"> Living information > Information on health and wellness Technical Intern Trainee Handbook လင့်ခ် <p>いんふるえんざ せいせつせい たいさく インフルエンザ (季節性) 対策 しゅしょうかんてい (首相官邸) (တုပ်ကွေးရောဂါ (ရာသီအလိုက်) စီမံချက် (ဝန်ကြီးချုပ်ရုံး)) https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html</p>	<p>ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ်ကူးစက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ (နိုင်ငံခြားသားနည်းပညာအလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေး ကော်မတီ)</p> <p>がいこくじん みな 外国人の皆さんへ しんがたころなういるすかんせんしょう (新型コロナウイルス感染症に 関する情報) (厚生労働省) (နိုင်ငံခြားသားများအတွက် (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ်ကူးစက်ရောဂါ ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်) (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန))</p> <p>しんがたころなういるすかんせんしょう 新型コロナウイルス感染症について (厚生労働省) (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ်ကူးစက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမား နှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန)) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html</p> <p>しんがたころなういるす 新型コロナウイルス (NHK) (ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်အမျိုးအစားသစ် (NHK)) https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/</p>	 
--	---	---

ミヤンマー語版

"၂၈ ကြိမ်မြောက် နိုင်ငံခြားသားအတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်နှင့် သင်တန်းသားများ၏ဂျပန်ဘာသာစာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ"
ဆုရသူစာရင်း အကြောင်းကြားလွှာ

အခုတစ်ကြိမ် "၂၈ ကြိမ်မြောက် နိုင်ငံခြားသားအတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုအလုပ်သင်နှင့် သင်တန်းသားများ၏ဂျပန်ဘာသာစာစီစာကုံးပြိုင်ပွဲ" မှာ အများအပြား ဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်ကြတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ စာမူပေါင်း ၂,၉၇၁ ပုဒ် ထဲက အသေအချာ စိစစ်ရွေးချယ်ပြီး ဆုရသူ ၂၈ဦး (အကောင်းဆုံးဆု ၄ဦး၊ ထူးချွန်ဆု ၄ဦး၊ အထူးဆု ၂၀ဦး) ကို ရွေးချယ်လိုက် ပါတယ်။

<https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

ဆုရရှိသူများအား ချီးကျူးဂုဏ်ပြုပါသည်

✦ အကောင်းဆုံးဆု (၄ဦး)

နာမည်	လက်ရာခေါင်းစဉ်	နိုင်ငံသား	နာမည်	လက်ရာခေါင်းစဉ်	နိုင်ငံသား
HA THANH NHAN	マスクなんかない	ဗီယက်နမ်	ZHANG QIAOMEI	愛は国境を越えて	တရုတ်
LE THI YEN	小さな木	ဗီယက်နမ်	XU HE	魅力的なルール	တရုတ်

✦ ထူးချွန်ဆု (၄ဦး)

LIU LICHENGCHUAN	完食	တရုတ်	ZUN HAY MAR HNIN	綺麗な嘘	မြန်မာ
TRAN THI AI LY	看護師にエールを	ဗီယက်နမ်	ZINAMIDAR SAINBILEG	私の100人のおばあちゃん	မွန်ဂိုလီးယား

✦ အထူးဆု (၂၀ဦး)

KONG XIAOQING	友達ができました	တရုတ်	NGUYEN THI THANH TRANG	私が24歳の時	ဗီယက်နမ်
BATBAYAR BOLORCHIMEG	この世はねじで出来ている	မွန်ဂိုလီးယား	BAT-OKHIR TSATSRALSAIKHAN	挨拶の力とあの笑顔	မွန်ဂိုလီးယား
CHEN QINGQING	夢は私のエンジン	တရုတ်	DI JIA	夢に向かって	တရုတ်
NITA YUNIAR	きれいになるということの意味	အင်ဒိုနီးရှား	ZHANG HONGBO	日本の温泉	တရုတ်
NGUYEN THI LIEU	心のドア	ဗီယက်နမ်	XIAO LI	走り続ける	တရုတ်
WANG XIYAN	親心	တရုတ်	LI PING	味噌汁が深い	တရုတ်
NGUYEN THI PHUONG	時雨	ဗီယက်နမ်	LI SONG	梅の花に思うこと	တရုတ်
PHAM THI HUONG LY	行列の習慣	ဗီယက်နမ်	ON THI ANH NGUYET	20歳—初桜の季節	ဗီယက်နမ်
TRAN THI NGOC TIEN	品質賞のMVPをもらったこと	ဗီယက်နမ်	LE THI MAI TRANG	努力は報われる。	ဗီယက်နမ်
NGUYEN THI HOAI	意志あるところに道あり	ဗီယက်နမ်	DIMAS RIZAL MAULANA HASYIM	働き方改革は何ですか？	အင်ဒိုနီးရှား

မန်ဂါနဲ့လေ့လာကြစို့ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့စိတ်နေသဘောထား

— ရှုလွတ် ရှုလွတ် —



မာရအိစန့်တစ်ယောက် ခေါက်ဆွဲကို စုပ်ပြီးစားတဲ့အသံကြောင့် အတွေးဝင်မိခဲ့ပါတယ်။

ဂျပန်က ရာမဲန်း ခေါက်ဆွဲပြုတ်ဟာ ဂျပန်လူမျိုးတွေသာမက နိုင်ငံခြားသားတွေကြားမှာလည်း လူကြိုက်များပြီး "ဂျပန်ကိုလာတဲ့အချိန်ရဲ့ ပျော်စရာတစ်မျိုးက ရာမဲန်းဆိုင်ကို သွားရတာပါ" လို့ ဆိုသူတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ အစားစားပုံအလေ့အထ တစ်မျိုး အနေနဲ့ ရာမဲန်းစတဲ့ ခေါက်ဆွဲတွေကိုစုပ်ပြီး (အသံမြည်အောင်) စားကြတာများပေမဲ့ အဲဒီအသံကို မနှစ်သက်ဘူး။ ဒါမှမဟုတ် စုပ်မစားတတ်ဘူး ဆိုတဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေရဲ့ သဘောထားတွေကိုလည်း မကြာမကြာ ကြားရပါတယ်။ သင်တို့ရော ဘယ်လို ခံစားမိပါသလဲ။

三
マ
ン
マ
ー
語
版

Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр

2020 оны 10 дугаар сар, НАМРЫН ДУГААР

Халдварт өвчний эсрэг авах арга хэмжээ

— Улирлын чанартай томуу, Шинэ төрлийн коронавирусу —

Өнөөдөр (2020 оны 8 дугаар сар), шинэ төрлийн коронавируст халдвар нэмэгдэж байгаа боловч Японд жил бүрийн 12 дугаар сараас 3 дугаар сар хүртэлх үед улирлын чанартай томуу дэгддэг ба жилд 10 сая орчим хүн халдварлаж байна. Томуу болон шинэ төрлийн коронавирусын аль аль нь **халдварт өвчин** юм. Ур чадварын дадлагажигч Та бүхэн ч халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхийг хичээх нь чухал ба хичнээн хичээсэн ч золгүй тохиолдлоор халдварт өртчихсэн бол, зохистой эмчилгээг хийлгэж, бусдад халдаахгүйн тулд үйлдэлдээ ухамсартай хандах нь чухал юм.

Томуугийн шинж тэмдэг нь ханиадныхтай төстэй боловч, гэнэт бие хүйт оргиж, жихүүцсэний дараа өндөр халуурдаг онцлогтой. Нөгөөтэйгөөр, **шинэ төрлийн коронавируст халдварын** шинж тэмдэгт халуурах, ханиалгах, амьсгал давчдах, бие хүйт оргих, жихүүцэх, булчин өвдөх, хоолой өвдөх, амтлах мэдрэхүй эсвэл үнэрлэх мэдрэхүүд хэвийн бус байдал илрэх гэсэн шинж тэмдгүүд дурьдагдаж байна.

Эдгээр халдварт өвчнүүд нь, агаар дуслын замаар халдварлах (халдварлагчийн найтаалга, ханиалга, шүлс зэрэгтэй хамт вирус гадагш гарч, бусад хүн тэр вирусыг нь ам, хамраар сорсноор халдварлах) болон бохирлогдсон гадаргууд хүрэлцсэнээс халдварлах (халдварлагч нь найтаах, ханиалгахдаа гараараа ам хамраа дарсны дараа, тэр гараараа орчин тойрныхоо эд зүйлсэд хүрвэл, халдварлагчийн вирус наалдана. Халдварлаагүй хүн вирус наалдсан тэр хэсэгт нь хүрвэл, халдварлагчийн вирус нь халдварлаагүй хүний гарт наалдаж, халдварлагчид шууд хүрэлцэхгүй байсан ч халдварлах) замаар хүнээс хүнд халдварлана. Өөрийгөө халдварлахаас сэргийлэхийн тулд, юуны өмнө гэртээ харьж ирснийхээ дараа болон хоол хийхийн өмнө, хоол хийсний дараа, мөн хоол идэхийн өмнө гэх мэтчилэн ойр ойрхон гараа угааж (Спирт агуулсан халдваргүйжүүлэгчээр гараа ариутгах нь мөн үр дүнтэй.), хүн ихтэй газар болон хотын төв хэсэг рүү явахаас аль болох татгалзаж, “Зайлсхийх хэрэгтэй 3 нөхцөл байдал (Цэвэр агаарын солилцоо муутай орчин, Олон хүн бөөгнөрсөн газар, Ойрхон зайнаас хүнтэй харилцан ярилцах нөхцөл байдал)”-аас зайлсхийцгээе. Бусадтай биечлэн уулзаж ярилцах тохиолдолд, хоорондынхоо зайг барьж, амны хаалт зүүцгээе. Мөн, бусдад халдаахаас сэргийлэхийн тулд ч амны хаалт зүүж, найтаах, ханиалгахдаа амны хаалт байхгүй бол салфетка, нусны алчуур, хувцасныхаа ханцуйг хэрэглэж ам, хамраа дарцгаая. Чанга дуугаар ярих болон их хэмжээгээр амьсгал гаргадаг дасгал хөдөлгөөн хийх нь халдварлах эрсдэл өндөртэй гэж үзэж байна. Халуурах гэх мэт шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдолд ажлаасаа чөлөө авч, гадагшаа гарах болон төрөл бүрийн арга хэмжээнд оролцохоос татгалзацгаая. Дараах хүснэгтэнд харуулсанчлан, өвчний шинж тэмдэггүй вирус тээгчээс бусдад халдварласан тохиолдол (шинж тэмдэггүй халдвар) ч бүртгэгдсэн ба энэ тал дээр шинэ төрлийн коронавирусууд илүү их болгоомжлох хэрэгтэй юм.

Өөрийнхөө төлөө, мөн хамт ажилладаг хүмүүстээ халдаахаас сэргийлэхийн тулд эдгээр анхаарах зүйлсийг баримталж, ирж буй улирлаас эхлэн, томуу болон шинэ төрлийн коронавирусын аль алианаас нь сэргийлэхийг хичээцгээе.

	Томуу	Шинэ төрлийн коронавирус
Далд үе	1-2 хоног	1-14 хоног (Дунджаар 5.6 хоног)
Шинж тэмдэггүй халдвар	10% Өвчний шинж тэмдэггүй вирус тээгч бол, вирусын хэмжээ нь бага байна.	Цөөн % - 60% Өвчний шинж тэмдэггүй вирус тээгч байлаа ч, вирусын хэмжээ нь их, халдварлан тархах хүч нь чанга байна.
Вирус ялгаруулах хугацаа	5-10 хоног (Ихэнх тохиолдолд 5-6 хоног)	Вирусын ген нь урт хугацаагаар илрэх боловч, халдварлан тархах хүчтэй вирус ялгаруулах хугацаа нь 10 хүртэлх хоног
Вирус ялгаруулах оргил үе	Өвчний шинж тэмдэг илэрснээс хойш 2, 3 хоногийн дараа	Өвчний шинж тэмдэг илрэхээс 1 хоногийн өмнө
Вакцин	Вакцин хийлгэх боломжтой ба улирал бүрээр үзүүлэх үр нөлөө нь ялгаатай.	Вакцин гаргахаар судалгаа хийгдэж байгаа хэдий ч өнөөгийн байдлаар үр нөлөөтэй вакцин гараагүй байна.

“Японы халдварт өвчин судлалын холбоо”-ноос дэвшүүлсэн санал “Энэ өвлийн томуу ба COVID-19-д бэлтгэлтэй байх талаар”-аас иш татав.

<p>Лавлагаа холбоос</p>	<p>“Ур чадварын дадлагажигчийн анд нөхөр”-ийн цахим хувилбар</p> <ul style="list-style-type: none"> Ахуйтай холбогдох мэдээлэл > Эрүүл ахуй, эрүүл мэндтэй холбогдох мэдээлэл Ур чадварын дадлагажигчийн гарын авлага руу нэвтрэх холбоос <p>📍 Томуу (улирлын чанартай)-гийн эсрэг авах арга хэмжээ (Ерөнхий сайдын тамгын газар) https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html</p>	<p>Шинэ төрлийн коронавируст халдварын тухай (Гадаад иргэдийн ур чадварын дадлагын байгууллага)</p> <p>Гадаадын иргэд Та бүхэнд (Шинэ төрлийн коронавируст халдвартай холбогдох мэдээлэл) (Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яам)</p> <p>📍 Шинэ төрлийн коронавируст халдварын тухай (Эрүүл мэнд, хөдөлмөр, нийгмийн хамгааллын яам) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html</p> <p>📍 Шинэ төрлийн коронавирус (NHK) https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/</p>
-------------------------	---	--

“28 дахь удаагийн Ур чадварын дадлагажигч гадаад иргэд, сургалтанд хамрагдагчдын Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдаан”-ы шагналын эзэд тодров

“28 дахь удаагийн Ур чадварын дадлагажигч гадаад иргэд, сургалтанд хамрагдагчдын Япон хэлний зохион бичлэгийн уралдаан”-д маш олон хүмүүс идэвхтэй оролцсонд талархлаа илэрхийлье. Оролцсон 2,971 бүтээлийн дундаас нарийн хийгдсэн сонгон шалгаруулалтын дүнд, шагналт байранд 28 хүн (Шилдгийн шилдэг бүтээлийн шагнал 4 хүн, Шилдэг бүтээлийн шагнал 4 хүн, Онцгой сайн бүтээлийн шагнал 20 хүн) шалгарч тодорлоо.

🌐 <https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

◇ Шилдгийн шилдэг бүтээлийн шагнал (4 хүн)

Шагналт байранд шалгарсан та бүхэнд баяр хүргэе

Овог нэр	Бүтээлийн сэдэв	Иргэншил	Овог нэр	Бүтээлийн сэдэв	Иргэншил
HA THANH NHAN	マスクなんかいない	Вьетнам	ZHANG QIAOMEI	愛は国境を越えて	Хятад
LE THI YEN	小さな木	Вьетнам	XU HE	魅力的なルール	Хятад

◇ Шилдэг бүтээлийн шагнал (4 хүн)

LIU LICHENGCHUAN	完食	Хятад	ZUN HAY MAR HNIN	綺麗な嘘	Мьянмар
TRAN THI AI LY	看護師にエールを	Вьетнам	ZINAMIDAR SAINBILEG	私の100人のおばあちゃん	Монгол

◇ Онцгой сайн бүтээлийн шагнал (20 хүн)

KONG XIAOQING	友達ができました	Хятад	NGUYEN THI THANH TRANG	私が24歳の時	Вьетнам
BATBAYAR BOLORCHIMEG	この世はねじで出来ている	Монгол	BAT-UCHIR TSATSRAISAUKHAN	挨拶の力とあの笑顔	Монгол
CHEN QINGQING	夢は私のエンジン	Хятад	DI JIA	夢に向かって	Хятад
NITA YUNIAR	きれいになるということの意味	Индонези	ZHANG HONGBO	日本の温泉	Хятад
NGUYEN THI LIEU	心のドア	Вьетнам	XIAO LI	走り続ける	Хятад
WANG XIYAN	親心	Хятад	LI PING	味噌汁が深い	Хятад
NGUYEN THI PHUONG	時雨	Вьетнам	LI SONG	梅の花に思うこと	Хятад
PHAM THI HUONG LY	行列の習慣	Вьетнам	ON THI ANH NGUYET	20歳—初桜の季節	Вьетнам
TRAN THI NGOC TIEN	品質賞のMVPをもらったこと	Вьетнам	LE THI MAI TRANG	努力は報われる。	Вьетнам
NGUYEN THI HOAI	意志あるところに道あり	Вьетнам	DIMAS RIZAL MAULANA HASYIM	働き方改革は何ですか？	Индонези

Мангагаар дамжуулан мэдэж авцгаая, Япон хүний сэтгэл

— Зүрү зүрү зүү —



Гоймон сорж идэх дууг сонсоод Маруй сан санаандгүй бодлоо

Японы раамэнд Япончууд өөрсдөө дуртайгаар зогсохгүй, гадаадууд ч дуртай байдаг бөгөөд “Японд ирээд сонирхох зүйл нь раамэний газар орох” гэж ярьдаг хүн ч байдаг. Япончуудын хоолны соёлын нэг болох раамэн гэх мэт гоймонг сорж (дуу гаргаж) идэх соёл нь түгээмэл байдаг боловч, тэр дуунд дасахгүй, эсвэл сорж идэж чадахгүй гэх гадаадуудын санал их сонсогддог. Та бүхэнд ямар мэдрэмж төрдөг вэ?

Technical Intern Trainees' Mate

October 2020 Autumn Issue

Infectious Disease Countermeasures — Seasonal Influenza & COVID-19 —

We are presently seeing a widespread outbreak of the COVID-19 disease (August 2020), but in Japan, an annual outbreak of seasonal influenza also occurs from around December to March, affecting roughly 10 million people per year. Both influenza and COVID-19 are **infectious diseases**. It is important that you take the necessary precautions to prevent these infectious diseases and, in the event you are infected, to seek proper treatment and take proper action not to infect others.






The symptoms of **influenza** are similar to the common cold, but influenza is particularly characterized by a high fever following a sudden onset of chills or shivering. The symptoms of **COVID-19**, on the other hand, are said to include fever, coughing, shortness of breath, chills, shivering, muscle ache, sore throat and an abnormal sense of taste or smell.

These viruses are transmitted from one person to another through droplets (the virus is released in droplets of saliva when an infected person sneezes or coughs, and is transmitted to another person when that person breathes in the droplets through his/her mouth or nose) and by contact (when an infected person sneezes or coughs into his/her hand and touches the surfaces of things with that hand, those surfaces become contaminated with the virus, such that if an uninfected person comes into contact with these surfaces, he/she may pick up the virus and be infected without coming into direct contact with the infected person). To prevent being infected, wash your hands frequently upon returning home, before and after cooking, and before meals (it is also effective to sanitize your hands with an alcohol-based sanitizer). Avoid crowds and busy downtown areas as much as possible, and keep away from the “three Cs” (closed areas, crowded locations, and close-contact settings). When conversing with someone face-to-face, maintain a prescribed distance and be sure to wear a mask. Also wear a mask to prevent infecting others. When you need to sneeze or cough but are not wearing a mask, cover your mouth and nose with tissue paper, a handkerchief or the sleeve of your clothes. Talking loudly and engaging in exercise that accompanies heavy breathing are also said to increase the risk of infection. If you have a fever or other cold-like symptoms, stay home from work and refrain from going out or participating in events. As shown in the chart below, there have been cases where an infected person without symptoms has infected others (asymptomatic infection). Especially in this regard, greater care needs to be taken against COVID-19.

To protect yourself as well as other people at your workplace, etc., heed the necessary precautions as discussed above to prevent both influenza and COVID-19 infections in the coming season.

	Influenza	COVID-19
Incubation period	1 to 2 days	1 to 14 days (5.6 days on average)
Asymptomatic infection	10% Asymptomatic patients carry small viral loads	Few % to 60% Even asymptomatic patients carry large viral loads and are very infectious
Virus excretion period	5 to 10 days (5 to 6 days in most cases)	The viral gene is detected over a long period, but infectious virus is excreted within 10 days
Peak virus excretion period	2, 3 days after onset	1 day before onset
Vaccine	Available, but effectiveness differs each season	Under development, but no effective vaccine exists at present

Excerpted from “Recommendation from the Japanese Association for Infectious Diseases: Preparing against influenza and COVID-19 this winter” (in Japanese)

Reference links	Website version of “Technical Intern Trainees’ Mate” ・ Living information > Information on health and wellness ・ Link to the “Technical Intern Trainee Handbook” 	Information about the novel coronavirus disease (Organization for Technical Intern Training) 
	 Influenza (seasonal) countermeasures (Prime Minister’s Office) https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html	 About Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (Ministry of Health, Labour and Welfare) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html  Novel coronavirus (NHK) https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/

Announcing the Winners of the 28th Japanese Essay Contest

We wish to thank all technical intern trainees and trainees who participated in JITCO's 28th Japanese Essay Contest. From among a total of 2,971 entries, 28 winners were selected through a strict screening process (4 First Prize winners, 4 Second Prize winners, and 20 Third Prize winners.)

🔗 <https://www.jitco.or.jp/ja/service/competition.html>

◇ First Prize (4 winners)

Congratulations to all winners

Name	Title of essay	Nationality	Name	Title of essay	Nationality
HA THANH NHAN	マスクなんかいらさない	Vietnam	ZHANG QIAOMEI	愛は国境を越えて	China
LE THI YEN	小さな木	Vietnam	XU HE	魅力的なルール	China

◇ Second Prize (4 winners)

LIU LICHENGCHUAN	完食	China	ZUN HAY MAR HNIN	綺麗な嘘	Myanmar
TRAN THI AI LY	看護師にエールを	Vietnam	ZINAMIDAR SAINBLEG	私の100人のおばあちゃん	Mongolia

◇ Third Prize (20 winners)

KONG XIAOQING	友達ができました	China	NGUYEN THI THANH TRANG	私が24歳の時	Vietnam
BATBAYAR BOLORCHIMEG	この世はねじで出来ている	Mongolia	BAT-UCHIR TSATSRAISAUKHAN	挨拶の力とあの笑顔	Mongolia
CHEN QINGQING	夢は私のエンジン	China	DI JIA	夢に向かって	China
NITA YUNIAR	きれいになるということの意味	Indonesia	ZHANG HONGBO	日本の温泉	China
NGUYEN THI LIEU	心のドア	Vietnam	XIAO LI	走り続ける	China
WANG XIYAN	親心	China	LI PING	味噌汁が深い	China
NGUYEN THI PHUONG	時雨	Vietnam	LI SONG	梅の花に思うこと	China
PHAM THI HUONG LY	行列の習慣	Vietnam	ON THI ANH NGUYET	20歳一初桜の季節	Vietnam
TRAN THI NGOC TIEN	品質賞のMVPをもらったこと	Vietnam	LE THI MAI TRANG	努力は報われる。	Vietnam
NGUYEN THI HOAI	意志あるところに道あり	Vietnam	DIMAS RIZAL MAULANA HASYIM	働き方改革は何ですか？	Indonesia

Let's Learn about Japanese Feelings through Manga

— Slurp, slurp, slurp —



Ms. Marui suddenly wonders about the sound made by people eating noodles

Japanese ramen is popular not only among the Japanese, but also among non-Japanese people, many of whom say they come to Japan looking forward to eating ramen. However, while the Japanese frequently eat ramen and other noodles while making slurping sounds, as one aspect of Japan's food culture, non-Japanese people often say that the sounds bother them or that they cannot slurp their noodles. What are your thoughts or feelings on this?



Hãy điền vào những ô trống trong hình dưới đây những động từ chỉ hành động và trạng thái ở dạng nguyên thể để kết thúc câu. Động từ nguyên thể còn được gọi là “động từ dạng từ điển” vì khi tra từ điển, ta sẽ gặp động từ ở dạng này.
 Các bạn hãy thử đọc to những động từ đó và khi kéo dài âm cuối ta sẽ thấy tất cả đều kết thúc bằng chữ “う” (u).
 Thực tế khi sử dụng, chữ cuối của động từ được biến đổi tùy theo các thể khác nhau. Ví dụ: Động từ “ひく”, nghĩa là “kéo” dưới đây, ta có các dạng sau: “ひかない、ひきます、ひく、ひけば...” (hikanai, hikimasu, hiku, hikeba...)
 Trong từ tin này, chúng tôi thường không dùng cách viết sử dụng thể nguyên dạng để kết thúc câu.

下面的词汇是表示动作、作用·存在等的动词的终止形。也是查国语词典的时候出现的词条。
 读出声音来，把最后一个音拖长，无论哪个都是「ウ」。
 实际使用时，像「ひかない、ひきます、ひく、ひけば……」等，词汇的终止形式会发生变化。本杂志中，比起终止形，其他形式使用得更多。

Ang mga salita sa ibaba ay ang pangwakas na anyo ng mga pandiwa na nagpapahayag ng mga aksyon, kilos, pag-iral at iba pa. Isa rin itong punong salita kapag titignan sa isang diksiyunaryong hapon.
 Kung babasahin mo ito nang malakas at pahabain ang huling tunog, ang lahat ay magiging "U".
 Kapag aktwal na ginamit mo talaga ito, magbabago ang pagtatapos ng mga salita, tulad ng 「ひかない、ひきます、ひく、ひけば……」 Ang mga pandiwa ay madalas na ginagamit sa iba pang mga form kaysa sa pangwakas na anyo.

Kata-kata di bawah ini merupakan bentuk akhir dari kata kerja yang mengungkapkan gerak, aksi dan keberadaan. Ini juga merupakan kata kepala saat mengacu pada kamus bahasa Jepang.
 Jika Anda membacanya dengan mengeluarkan suara dan memperpanjang bunyi terakhir, semua berakhir dengan "u".
 Akan tetapi, dalam penggunaan sebenarnya, akhirnya kata akan berubah, seperti "hikanai, hikimasu, hiku, hikeba, ...". Bentuk kata kerja lebih sering digunakan dalam bentuk lain daripada bentuk akhir.

คำด้านล่างเป็นรูปพจนานุกรมของคำกริยาที่แสดงถึงการเคลื่อนไหว การกระทำและการมีอยู่ เป็นคำหลักที่ใช้ดูเวลาเปิดหาคำศัพท์ในพจนานุกรมภาษาญี่ปุ่น หากอ่านออกเสียงและยืดเสียงตัวสุดท้ายออกจะพบว่า ทุกคำจะลงท้ายด้วยเสียง “อุ”
 เวลาที่ใช้จริงก็จะเปลี่ยนเสียงลงท้ายคำเป็น “ฮิคานะอิ, ฮิคิมะซุ, ฮิคุ, ฮิเคะบะ.....” เป็นต้น ซึ่งคำที่ปรากฏในวารสารนี้มักจะใช้รูปอื่นเสียงมากกว่ารูปพจนานุกรม

ពាក្យខាងក្រោមនេះ គឺជាទម្រង់កិរិយាសព្វដើមដែលបង្ហាញអំពីចលនា សកម្មភាព ឬ សភាពជាដើម។ នៅពេលដែលអ្នកបើករចនាស្រុកសាសាជប៉ុន អ្នកក៏នឹងឃើញពាក្យនេះ។ នៅពេលដែលអ្នកអានបញ្ចេញសម្លេង ដោយបង្អួសបង្អួលដែលនៅខាងក្រោយគេ មួយណាក៏មានសម្លេង 「ウ」 ដែរ។ ជាក់ស្តែងនៅពេលដែលយើងប្រើប្រាស់ភាសាជប៉ុន ពាក្យដែលនៅចុងក្រោយគេគឺ 「ひかない、ひきます、ひく、ひけば……」 ។ រូបរាងរបស់កិរិយាសព្វគឺ ត្រូវបានគេប្រើជាញឹកញាប់ក្នុងទម្រង់ប្រាយផ្សេង ជាជាងទម្រង់ប្រាយកិរិយាសព្វដើម។

အောက်မှာပါတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ပြုခြင်း၊ ဖြစ်ခြင်း၊ ရှိခြင်းတွေကို ဖော်ပြတဲ့ကြိယာရဲ့ အဆုံးသတ်ပုံစံတွေပါ။ အဘိဓာန် မာဝိကာအဖြစ်သုံးတဲ့ စကားလုံးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။
 အသံထွက်ပြီးဖတ်တဲ့အခါ နောက်ဆုံး အသံကို ဆွဲပြောရင် အားလုံး 「ウ」 ဖြစ်ပါတယ်။
 လက်တွေ့သုံးရာမှာ 「ひかない、ひきます、ひく、ひけば……」 စသဖြင့် စာလုံးရဲ့နောက်ဘက်ပိုင်း ပြောင်းလဲပါတယ်။ ကြိယာတစ်ခုကို အဆုံးသတ်ပုံစံထက် တခြားပုံစံတွေနဲ့ အသုံးပြုတာ ပိုများပါတယ်။

Дараах үгүүд нь үйлдэл болон нөлөөлөл, оршихуйг илэрхийлдэг үйл үгүүдийн үндсэн хэлбэр нь юм. Мөн энэ хэлбэр нь Япон хэлний тайлбар толины толгой үг болдог.
 Дуу гарган уншиж, төгсгөлийнх нь авиаг сунгавал, бүгдээрээ “u/ウ” байна.
 Харин бодитоор хэрэглэгдэхдээ, “hikanai/ひかない、hikimasu/ひきます、hiku/ひく、hikeba/ひけば...” гэх мэтчилэн үгийн төгсгөлийн хэлбэр нь өөрчлөгддөг. Үйл үг нь үндсэн хэлбэрээсээ илүү бусад хэлбэрээр хэрэглэгдэх нь их тохиолддог.

The words at the bottom are verbs that express a movement, action or existence in terminal form. The terminal form is also called dictionary form, because words appear in this form when you look them up in the dictionary.
 Read them out loud and stretch the last sound. You will find that they all end with the “ウ” sound.
 When actually using these verbs, however, the verb ending changes. For example, “ひく” may be used as “ひかない,” “ひきます,” “ひく,” “ひけば” and so on. In this way, verbs are used more frequently in forms other than the terminal form.

技能実習生・研修生向母国語情報誌 発行 公益財団法人 国際人材協力機構 (JITCO)
技能実習生の友 総務部広報室
 2020年10月 秋季号 〒108-0023
 東京都港区芝浦 2-11-5
 五十嵐ビルディング
 2020年10月1日発行 電話 03-4306-1166 (ダイヤルイン)
 JITCO ホームページ https://www.jitco.or.jp/

冊子版「技能実習生の友」 ダウンロードのご案内

<https://www.jitco.or.jp/ja/tomo/>

最新号から
バックナンバーまで、
各言語版ごとに分かれた
PDFがダウンロードできますので
ご利用ください。



ウェブサイト版「技能実習生の友」 更新情報

<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>

本冊子の過去の記事や、技能実習生に役立つ情報を
掲載したウェブサイト版「技能実習生の友」は、
奇数月(5月・7月・9月・11月・1月・3月)に
更新しています。本冊子と併せてご利用ください。



～9月更新～

台風に備えて
防備台風
Persiapan terhadap Topan
Chuẩn bị phòng chống bão
เตรียมพร้อมรับมือกับไต้ฝุ่น
Typhoon Precautions

今日から始める日本語学習～さあ、さっそくやってみよう～
日语学习从今天开始～那么，马上就试着开始吧～
Ayo kita coba segera : 'Belajar Bahasa Jepang yang dimulai hari ini'
Học tiếng Nhật từ hôm nay ~ Nào hãy bắt đầu
เริ่มเรียนภาษาญี่ปุ่นตั้งแต่วันนี้~เอาล่ะ, มาเริ่มกันเลยดีกว่า~
Start Studying Japanese Today ~ Let' s Begin! ~

こぶ取り爺さん
去除瘤子的老爷爷
Kakek dengan Benjolan di Pipi
Cụ già có bướu
ตาผู้เฒ่าออกผลุดออกจากหน้า
Kobutori Jiisan (The Old Man with a Lump)

実習や講習、地域行事への参加など、技能実習生の体験をご紹介します

技能実習 Days

<https://www.jitco.or.jp/ja/days/>

皆様からの投稿をお待ちしています！

監理団体・実習実施者の皆様、ぜひ、技能実習生たちの
生き生きとした活動の様子をご紹介します。



応募要項

- **掲載内容** 日常の実習活動や研修を受けている様子、地元行事への参加、弁論大会への出場、その他技能実習生のユニークな活躍事例等、テーマは自由です。メールにて写真とコメントをお送りください。尚、投稿いただいた写真は「技能実習生の友」の表紙でも使用させていただくことがあります。
- **応募方法** メール表題に「技能実習 Days 投稿」を明記し、以下アドレスにお送りください。
kouhou@jitco.or.jp
ご提供いただきたい項目
1. 監理団体又は企業名、実習実施者名 2. ご連絡先（ご住所、お電話番号、お名前）
3. 写真 4. コメント 5. 技能実習生からの声など
※1度の応募につき添付書類は10MB以内にてください。

注意 事項

- ホームページの「技能実習 Days」内の掲載が原則となります。また「技能実習生の友」の表紙（「技能実習生今月の一枚」コーナー）や「かけはし」に掲載させていただくことがあります。
- 厳正なる選考の上、掲載の際はご担当者にご連絡いたします。不掲載の場合はご連絡いたしませんので、選考結果に係るお問合わせはご遠慮ください。
- ご応募いただいた写真はJITCOが発行する冊子等で使わせていただく場合があります。
- 商業目的、誹謗・中傷、プライバシーを侵害するもの等、不適当と判断するものは掲載いたしません。
- 被写体となる方の了解を得た写真にてご応募ください。
- 技能実習生以外の人物が写っている写真の場合、掲載の了解や肖像権などの観点から掲載できない場合があります。