



วิธีปรับตัวกับ  
การอยู่อาศัย  
ในประเทศใหม่



เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำ  
ให้มานีวิดีโอคอลหาที่บ้านและ  
ขอแลกกลับบ้านกับนายจ้าง  
เพื่อช่วยรับมือกับอาการคิดถึงบ้าน

บอสตกลงให้ผมลาหยุด



อารุยังชวนมานีทำกิจกรรมต่างๆ  
ร่วมกับเขาด้วย

มานี เราควรออกไป  
ทำกิจกรรมข้างนอกกันมากขึ้นนะจะ  
ได้ไม่เครียด



แสดงความห่วงใยเพื่อนร่วมห้อง  
โดยการพูดคุยกันเป็นประจำ



ยังมีชุมชนที่จะอยู่เคียงข้างเรา  
ในเวลาที่เรากำลังต้องการความช่วยเหลือ

ใจขอ  
ความช่วยเหลือ



# พูดคุยกับ

เพื่อน เพื่อนร่วมห้อง หัวหน้างาน หรือเจ้าหน้าที่ FAST

## โทรหา

ถ้าคุณรู้สึกหดหู่:

HealthServe (ให้บริการ 24 ชม.)

**3129 5000**

ถ้าคุณต้องการคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องงาน:

ศูนย์บริการคนงานชาวต่างชาติ (ให้บริการ 24 ชม.)

**6536 2692**



MINISTRY OF  
MANPOWER