



MINISTRY OF  
MANPOWER

# CONNECT

*with* ACE

வெளிநாட்டு  
ஊழியர்களுக்கான  
மாதாந்திர மின் செய்திமடம்



நவம்பர்  
2022



இந்த இதழில்:

Talk to MOM

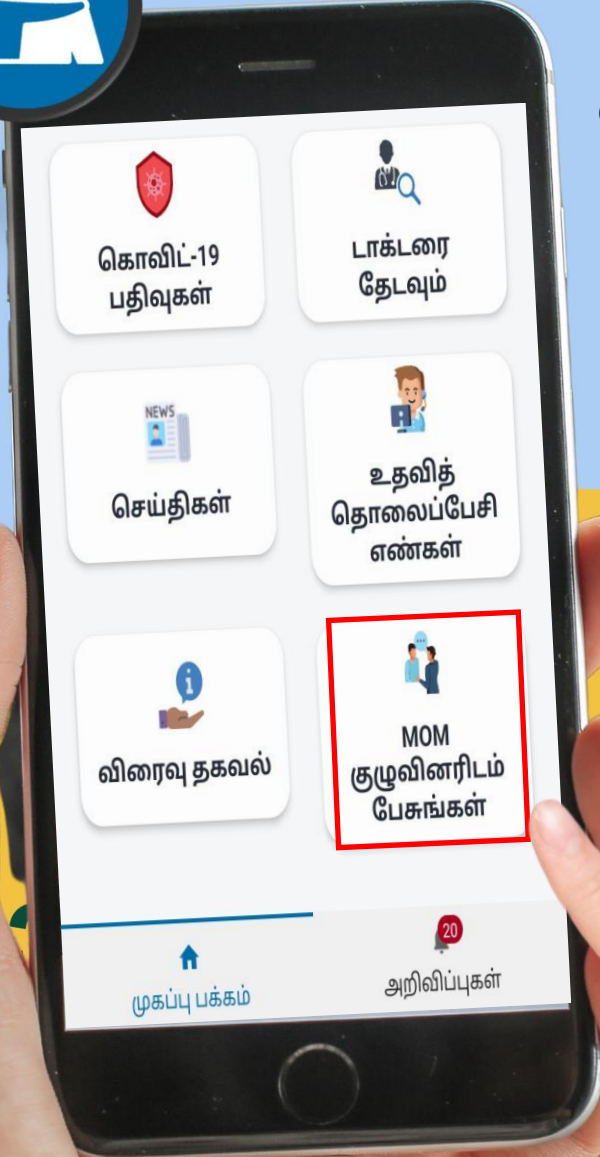
நீங்கள் ஆரோக்கியமாக  
இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

பென்ஜூரு  
பொழுதுபோக்கு  
நிலையத்தில் தீபாவளிக்  
கொண்டாட்டம்

முக்கிய அறிவிப்புகள்



## ஏதேனும் பிரச்சனையா? FWMOMCare செயலியில் “Talk to MOM” அப் பயன்படுத்தவும்.



நீங்கள் உங்களது கோரிக்கையைச் சமர்ப்பித்த பிறகு, 'MOM' அதிகாரி, (வார இறுதி, பொது விடுமுறை தவிர்த்து) 3 நாட்களுக்குள் உங்களைத் தொடர்பு கொள்வார்.

உங்களுடைய முகப்புப் பக்கத்துக்குச் சென்று FWMOMCare ல் உள்ளுழையுங்கள்.

# நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

## புகையிலை புகைத்தல்

புகைப்பிடித்தல் ஏன் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது?



புகையிலை புகைத்தல் உங்களுக்குப் பின்வரும் நோய்கள் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது:

- புற்றுநோய்
- இதய நோய்
- பக்கவாதம்
- நீரிழிவு நோய்
- சிறுநீரக செயலிழப்பு

## எப்படி விடுபடுவது:

- புகைப்பதிலிருந்து விடுபட உங்களை ஊக்குவிக்கும் காரணங்களை எழுதவும்.
- அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கான முறை ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். காலப்போக்கில் புகைக்கும் அளவைக் குறைத்துக்கொள்வது அல்லது நீங்கள் புகைக்கத் தொடங்கும்போது உங்களை நிறுத்துமாறு ஒரு நண்பரிடம் கேட்டுக்கொள்வது போன்றவை..
- புகைப்பதிலிருந்து விடுபட ஒரு நாளைத் தேர்ந்தெடுத்து புகைப்பிடிக்காமல் இருக்கவும்.



## மது அருந்துதல்

பொறுப்புடன் எப்படி மது அருந்துவது:

- நீங்கள் மதுபானம் அருந்தலாமா என்பதை உங்கள் மருத்துவரிடம் விசாரிக்கவும், அதிலும் குறிப்பாக நீங்கள் மருந்து சாப்பிட்டு வந்தால்.
- மதுபானம் அருந்தும் முன்னும், அருந்தும் போதும் உணவு சாப்பிடவும்.
- மெதுவாக மதுபானம் அருந்தவும்.
- மது அருந்திவிட்டு வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம் அல்லது உபகரணங்கள் மற்றும் இயந்திரங்களை இயக்க வேண்டாம்.
- வரம்புக்கு உட்பட்டு மதுபானம் அருந்தவும் (அதாவது 2 டின்கள் பீர்)
- குடிப்பழக்கத்திற்கு "வேண்டாம்" என்று சொல்ல பழகிக்கொள்ளவும்.



உங்கள் வேலைக்கும் அன்றாட வாழ்க்கைக்கும்  
மதுபானம் பிரச்சனைகளை  
ஏற்படுத்தியிருந்தால் உதவி நாடவும்.

- குடிபெயர்ந்த ஊழியர்கள் நிலையம் - 6536 2692
- ஹெல்த்செர்வ் - 3129 5000



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைக்கான உதவிக்குறிப்புகளைப் பற்றியக் கூடுதல் தகவலுக்கு, அன்புகூர்ந்து இங்கே பார்க்கவும்:

<https://go.gov.sg/health-library-mws>



# நிகழ்வின் சிறப்பம்சங்கள்

## பென்ஜூரு பொழுதுபோக்கு நிலையத்தில் தீபாவளிக் கொண்டாட்டம்

பென்ஜூரு பொழுதுபோக்கு நிலையத்தில் நடைபெற்ற இவ்வாண்டின் முக்கிய தீபாவளி திருவிழா கேளிக்கைக் கொண்டாட்டங்களில் சுமார் 3000 வெளிநாட்டு ஊழியர்கள், நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் விளையாட்டுகளில் குதூகலமாகக் கொண்டாடி மகிழ்ந்தனர். சுவையான தீபாவளிப் பலகாரங்களும் அன்பளிப்புகளும் அளிக்கப்பட்டதால் அங்கே பண்டிகை உற்சாக உணர்வு நிலவியது. எல்லோருக்கும் மறக்க முடியாத தீபாவளியாக அமைந்திருக்கும் என்று நம்புகிறோம்!



## கிராஞ்சி பொழுதுபோக்கு நிலையத்தில் கபடி விளையாட்டுப்போட்டிகள்

பெருந்தொற்றுக்குப் பிறகு, முதன்முறையாக கிராஞ்சி பொழுதுபோக்கு நிலையத்தில் கபடி விளையாட்டுப்போட்டி நடத்தப்பட்டது.

98 விளையாட்டாளர்கள் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்கேற்றனர். போட்டியில் வெற்றி பெற்ற Team KMP குழுவுக்கு வாழ்த்துகள்.



## சிங்கப்பூர் விலங்கியல் தோட்டத்தில் ஒரு நாள்

ஃபேஸ் எனப்படும் ஏஸ் நண்பர் குழுத் தொண்டுழியர்கள் மற்றும் வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் அனைவரும் சிங்கப்பூர் விலங்கியல் தோட்டத்தில் பல்வேறு காட்சிகளையும் ஓசைகளையும் கண்டும் கேட்டும் மன மகிழ்ந்தனர்.

இந்தப் பயணத்தின் மூலம் எமது ஏஸ் அதிகாரிகள் வெளிநாட்டு ஊழியர்களோடு உறவாடி ஃபேஸ் கட்டமைப்பு குறித்து மேலும் பகிர்ந்துகொண்டனர்.



நீங்கள் பங்கேற்கக்கூடிய பல்வேறு நேரடி மற்றும் இணைய நடவடிக்கைகளைப் பற்றி மேலும் அறிய இங்கே காணப்படும் QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்!



<https://ggs.gov.sg/whyyh/letter-ram>  
18-18aw

அண்மைய செய்திகள் மற்றும் புதுப்பிப்புகளைப் பற்றி அறிய எங்கள் அதிகாரப்பூர்வ ஒளிவழிகளில் எங்களைப் பின்தொடர்வும்!

 ஏஸ் குழுமத்தின் ஃபேஸ்புக் பக்கம்

 ஏஸ் குழுமத்தின் டிக்டொக் ஒளிவழி

 மனிதவள அமைச்சின் யூடியூப் ஒளிவழி