MINISTRY OF MANPOWER

CONNECT *with* ACE

வெளிநாட்டு ஊழியர்களுக்கான மாதாந்திர மின் செய்தி மடல்

பிப்ரவரி
2023

இந்த இதழில்:

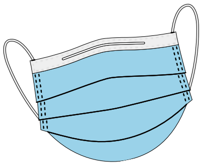
- முக்கிய அறிவிப்புகள்
- பல் பராமரிப்பிற்கான உதவி குறிப்புகள்
- பொங்கல் மற்றும் சந்திரமுறை புத்தாண்டு கொண்டாட்டங்கள்

முக்கிய அறிவிப்புகள்

13 பிப்ரவரி 2023 முதல் கொவிட்-19 நடைமுறைகள் தளர்வு

ஆக அண்மைய பாதுகாப்புநிர்வாக நடைமுறைகள்:

பிரபலமான இடங்களுக்கான அனுமதி சீட்டு
சமூகத்தில் உள்ள எந்த இடத்திற்கும் நீங்கள் போக இனி அனுமதி சீட்டுகளுக்கு விண்ணப்பிக்க வேண்டியதில்லை.



முகக் கவசம் அணிதல்
பொது போக்குவரத்தில் நீங்கள் முகக் கவசம் அணிய தேவையில்லை. ஆனால் நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது அல்லது நெரிசலான இடத்தில் முகக் கவசத்தை அணிய ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள். வெளிநாட்டு ஊழியர்களுக்கான சேர்க்கை மையம் மற்றும் மருத்துவ மையங்களில் (MCMWs) முகக் கவசம் தொடர்ந்து அணிய வேண்டும்.

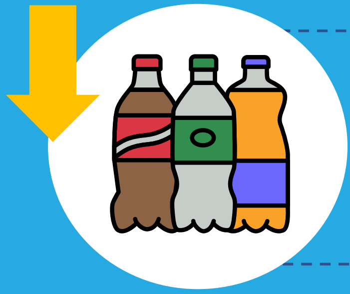
தங்குவிடுதி அறையில் QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்தல்
உங்கள் அறையில் உள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்ய வேண்டியதில்லை

மார்ச் 1, 2023 முதல் புதுப்பிக்கப்பட்ட கொவிட்-19 பரிசோதனை மற்றும் உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான வழிகாட்டியைப் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, இங்கே உள்ள இணைப்பைக் கிளிக் செய்யவும் அல்லது QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

https://go.gov.sg/stepdown-covid19-measures

வாய் ஆரோக்கியத்திற்கான எளிதான விரைவுகுறிப்புகள்!

வருடத்திற்கு ஒரு முறை உங்கள் பல் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்

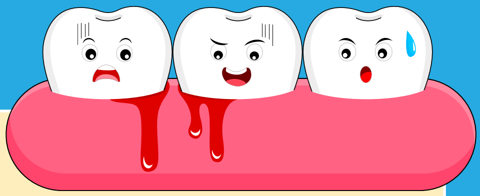


சர்க்கரை தின்பண்டங்கள் அல்லது பானங்கள் உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்தவும் / குறைக்கவும்

நன்றாகப் பல் துலக்கும் வழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தல்

- ஒரு நாளைக்கு 2 முறை பல் துலக்க வேண்டும்
- ஃ புளூரைடு பற்பசையைக் கொண்டு குறைந்தது 2 நிமிடங்களாவது பல் துலக்க வேண்டும்
- மென்மையான முட்கள் கொண்ட தூரிகையைப் பயன்படுத்தவும் (ஒவ்வொரு 3 மாதங்களுக்கும் உங்கள் பல் தூரிகையை மாற்றவும்)
- ஒவ்வொரு முறையும் சாப்பிட்டப் பிறகு உங்கள் வாயை அலம்பவும்
- தினமும் உங்கள் நாக்கை வழிக்கவும்

ஈறு நோய் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்!



- சிவந்த, வீக்கமடைந்த அல்லது மென்மையான ஈறுகள்
- ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவு
- வாய் துர்நாற்றம் அல்லது உங்கள் வாயில் கெட்ட சுவையை உணர்தல்
- உங்கள் ஈறுகளில் தொற்று ஏற்பட்டாலோ வாயில் வலி ஏற்பட்டாலோ உடனடியாக பல் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை அல்லது மனநல உதவிக்குறிப்புகள் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, https://go.gov.sg/health-library-mws இணைப்பைப் பார்க்கவும்

GO.gov.sg

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

நிகழ்ச்சி நிரல்

துவாஸ் சவுத் பொழுதுபோக்கு மையத்தில் பொங்கல் கொண்டாட்டம்

Big At Heart மற்றும் பல்வேறு இந்திய சமூகங்களால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட பல நடவடிக்கைகள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகள் வெளிநாட்டு ஊழியர்களுக்காக நடத்தப்பட்டன! வார்லி டீ கோஸ்டர் ஓவியம், ரங்கோலி, சௌகா பாரா பலகை விளையாட்டு மற்றும் பாரம்பரிய நாட்டுப்புற நடனங்கள் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

ஊழியர்கள் பாரம்பரிய உணவுகளான தில்குல், எள்ளு பெல்லா மற்றும் இனிப்பு பொங்கல் போன்றவற்றையும் உண்டு மகிழ்ந்தனர். ஊழியர்கள் விரும்பும் பொருட்கள் அடங்கிய சந்தையும் மேல்சுழற்சி செய்யப்பட்ட சோப்புகளும் வழங்கப்பட்டன.

எங்கள் வெளிநாட்டு ஊழியர்களுக்கு நல்லாசி வழங்கிய Big At Heart மற்றும் எங்கள் இந்திய சமூக பங்காளிகளுக்கு மனமார்ந்த நன்றி. பொங்கலைக் கொண்டாடும் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாகக் கொண்டாடினீர்கள் என்று நம்புகிறோம்!

வெஸ்ட்லைட் துகாங்கில் சந்திரமுறை புத்தாண்டு கொண்டாட்டம்

இந்தச் சந்திரமதி புத்தாண்டின்போது, சமூக பங்காளிகள் மற்றும் இளைஞர் தொண்டூழியர்கள் புத்தாக்க விளையாட்டுகள், ரெயின்போ சீனக் கையெழுத்து கலை மற்றும் கையால் செய்யப்பட்ட ஆபரணங்கள் மூலம் வெளிநாட்டு ஊழியர்களை ஈடுபடுத்த ஒன்றிணைந்தனர். பல ஊழியர்கள் கண்டு ரசித்த சிங்க நடனமும் நடைபெற்றது!

எங்களுடன் கூட்டு சேர்ந்து இந்த நிகழ்வை சாத்தியமாக்கிய செஞ்சூரியன் நிறுவனத்துக்கு மனமார்ந்த நன்றி!

வெளிநாட்டு ஊழியர்களுக்கு இலவச முடி திருத்தும் சேவை

தாகூர் பகுதியில் தங்கியிருந்தக்கும் 43 புலம்பெயர்ந்த ஊழியர்கள் ஆர்வமுள்ள மற்றும் அர்ப்பணிப்புள்ள சிகையலங்கார நிபுணர்களின் குழுவிடமிருந்து இலவச முடி திருத்தும் சேவை பெற்றனர்.
வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் தொடர்ந்து கவனிப்பு மற்றும் ஆதரவைப் பெற்றதற்கு நன்றியுள்ளவர்களாகவும் நல்லாசி பெற்றவர்களாகவும் உணர்கின்றனர் என்று நம்முடன் பகிர்ந்து கொண்டனர்.
இதை ஏற்பாடு செய்த Team MDI மற்றும் Hyland Holdings Pte Ltd க்கு நன்றி!

அனைத்துலக புலம்பெயர்ந்தோர் தினத்தின் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் நீங்கள் பங்கேற்பது குறித்து மேலும் அறிந்துகொள்ள இந்தக் க்யூஆர் குறியீட்டை வருடுங்கள்!

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

- ஏஸ் குழுமத்தின் ஃபேஸ்புக் பக்கம்
- ஏஸ் குழுமத்தின் டிக்டொக் ஒளிவழி
- மனிதவள அமைச்சின் யூடியூப் ஒளிவழி