MINISTRY OF MANPOWER

CONNECT with ACE

வெளிநாட்டு ஊழியர்களுக்கான மாதாந்திர மின் செய்திமடல்

மார்ச் 2023

இந்த இதழில்:

மோசடிகளிலிருந்து உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள சில உதவி குறிப்புகள்

கோவிட் - 19 தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளவும்!

FACE பாராட்டுத் தினம்

உதவி குறிப்புகள்

மோசடிகளிலிருந்து உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ளுங்கள்!

- **“+” என்ற முன் ஒட்டு குறியுடன் தொலைபேசி அழைப்புகள்** வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தால் விழிப்போடு இருங்கள்
- அதுபோன்ற அழைப்புகள் மற்றும் அழைப்பவர்களின் கோரிக்கைகளைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள்
- **உங்களுடைய சிங்பாஸ் அல்லது வங்கி கணக்கு விவரங்கள் அல்லது** ஒருமுறை மறைச் சொல்லை ஒருபோதும் பிறரிடம் **பகிராதீர்கள்**
- **தகவலின் நம்பகத்தன்மையைத்** தொடர்புடைய **அதிகாரப்பூர்வ** இணையதளம் அல்லது வளங்களுடன் **எப்போதும் சரிபாருங்கள்**
- **இத்தகைய செயலில் இறங்கும் முன்னர்** நம்பிக்கையான நண்பரை அழையுங்கள் அல்லது உறவினர் ஒருவரோடு உரையாடுங்கள்
- **தொலைபேசி அழைப்பு அல்லது சமூக ஊடகங்கள் (WeChat/ Facebook) மூலம் எந்தவொரு அரசாங்க நிறுவனமும் கட்டணம் செலுத்தும்படியோ உங்களுடைய** வங்கி விவரங்களைக்யோ கேட்காது.

அதுபோன்ற அழைப்புகள் வந்தால், இணைப்பைத் துண்டித்துவிட்டு மோசடி பரிவர்த்தனை முயற்சி பற்றி உங்களுடைய வங்கியிடம் உடனடியாகத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

உதவி நாடுவது தவறில்லை!

கடினமான காலங்களில் நீங்கள் தனிமையில் இல்லை - உதவி கிடைக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் நண்பரின் உணர்வுபூர்வ மனநிலை சரியாக இல்லை என உங்களுக்குத் தோன்றினால், அவருக்கு ஆதரவளியுங்கள்.

- நீங்கள் உற்சாகமிழந்திருந்தால்: **ஹெல்த்சேர்வ்** @ 3129 5000 (அன்றாடம் 24 மணிநேரமும்)
- வேலைசார்ந்த அறிவுரை தேவை என்றால்: **வெளிநாட்டு ஊழியர் நிலையம்** @ 6536 2692 (அன்றாடம் 24 மணிநேரமும்)

உங்களது கோவிட் - 19 தடுப்பூசி சார்ந்த 4 குறிப்புகள்

1

கடைசியாகப் பெற்ற தடுப்பூசியிலிருந்து 5 முதல் 12 மாதங்களுக்குள் தனிநபர்கள் **கூடுதல் பூஸ்டர் தடுப்பூசியைப்** போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்

2

கோவிட்-19 மற்றும் அதன் திரிபுகளிலிருந்து **கூடுதல் பாதுகாப்பை** உறுதி செய்துகொள்ள தகுதியுடைய அனைத்து நபர்களும் **இருவகை திறன் கொண்ட தடுப்பூசியைப்** போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

3

நீங்கள் பூஸ்டர் தடுப்பூசிக்குத் தகுதி பெற்றிருந்தால், **கூட்டுப் பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பூசி மையங்களில்** ஒரு மருத்துவச் சந்திப்பிற்குப் பதிவுச் செய்ய, **உங்களுக்கென தனிப்பட்ட முன்பதிவு இணைப்புடன் கூடிய குறுஞ்செய்தி ஒன்றைப்** பெறுவீர்கள்.

4

மருத்துவ மையங்களில் தடுப்பூசி சந்திப்பிற்கு முன்பதிவுச் செய்ய **உங்கள் முதலாளியை** நீங்கள் **அணுகலாம்.**

எங்கள் வெளிநாட்டவர் சமூகம்

தயக்கமின்றி தனது நண்பருக்கு உதவிக்கரம் நீட்டிய ஃபிரண்ட்ஸ் ஆஃப் ஏஸ் (FACE) தொண்டூழியரான ஜோசப்பைச் சந்திப்போம்.

மணி தூக்கமின்மை மற்றும் பதட்டத்தினால் அவதியுறுவதை ஜோசஃப் கவனித்தார். நண்பரின் நலன் மீதான அக்கறை காரணமாக ஜோசஃப் FAST அதிகாரிகளின் உதவியை நாடினார். அவர்கள் உதவியுடன் ஹெல்த்சேர்வ் மணியைத் தொடர்புகொண்டு அவரது தாய்மொழியிலேயே அவருக்கு மனநல ஆலோசனைச் சேவை வழங்கியது.

ஜோசஃப்பின் தலையீடு மற்றும் ஹெல்த்சேர்வின் தொடர்ச்சியான ஆலோசனை சேவையால் மணி இந்தியாவிற்கு வீட்டு விடுப்பில் போக முடிந்தது. ஐந்து மாதங்களுக்குப் பிறகு நல்ல மேம்பட்ட மன ஆரோக்கியத்துடன் மணி திரும்பினார்.

ஜோசஃப்பின் இரக்கமும் அர்ப்பணிப்பும் சிரம்மானக் காலங்களில் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை நமக்குக் காட்டுகிறது.

உங்களது கதையை எங்களோடு பகிர்ந்து கொண்டதற்கு நன்றி, ஜோசஃப்!

ACE குழுத்தலைவர் திரு டுங் இயு ஃபாய் என்பாருடன் ஜோசஃப் (வலமிருந்து முதலில்)

சிங்கப்பூரில் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்ள சுவாரஸ்யமான கதை ஏதேனும் உள்ளதா? இந்த இணைப்பைக் கிளிக் செய்து அதனை எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும்

நிகழ்வின் சிறப்பம்சங்கள்

FACE பாராட்டுத் தினம்

2023 பிப்ரவரி 26 அன்று ஃபிரண்ட்ஸ் ஆஃப் ஏஸ் (FACE), தொண்டூழியர்களின் பங்களிப்பை அங்கீகரிக்க பாராட்டு விழா நடந்தேறியது.
இந்நிகழ்வில் நேரடி குழு வாத்திய இசை, விளக்கொளி மின்னும் நடனம், மாயாஜாலம் ஆகிய பல்வேறு படைப்புகள் இடம் பெற்றன. பங்கேற்பாளர்கள் மாபெரும் அதிருஷ்டக்குலுக்கில்–பங்கேற்றதுடன் இரவு விருந்தும் உண்டனர்.

2000 தொண்டூழியர்களில் 40 பேர் கூடுதல் சிரத்தை எடுத்து செயல்பட்டதற்காக தலைச்சிறந்த FACE தொண்டூழியர் விருதுதைப் பெற்றனர்.

கடந்த ஈராண்டுகளாக உழைப்பை நல்கிய FACE தொண்டூழியர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றி!

கிராஞ்சி பொழுதுபோக்கு நிலையத்தில் மோசடிகள், இதய இயக்க மீட்பு சிகிச்சை, இதயத் துடிப்பை மீண்டும் செயல்பட வைக்கும் தானியக்க உயிர்க்காப்பு சாதனப் பயன்பாட்டு திறன்கள் பற்றி கற்றல்.

நமது வெளிநாட்டு ஊழிய நண்பர்கள் ஒரு நிகழ்வில் பங்கேற்று, மோசடிகள், இதய இயக்க மீட்பு சிகிச்சை மற்றும் இதயத் துடிப்பை மீண்டும் செயல்பட வைக்கும் தானியக்க உயிர்க்காப்பு சாதனப் பயன்பாட்டு திறன்கள் பற்றிய முக்கிய தகவல்களைக் கற்றுக்கொண்டனர்.

நமது ஊழியர்களுக்குப் புதிய திறன்களைப் பயிற்றுவித்த உட்லண்ட்ஸ் வெஸ்ட் அக்கம்பக்கக் காவல் நிலையம் மற்றும் சிங்கப்பூர் இதய அறக்கட்டளைக்கு எங்களது நன்றிகள்!

வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் நிலையத்தின் பொழுதுபோக்கு மையத்தில் உடற்கட்டழகு வெற்றி வீரர் போட்டி

2023 பிப்ரவரி 26 அன்று வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் மையத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பெற்ற உடற்கட்டழகு வெற்றி வீரர் போட்டி தொடக்கவிழாவில் 38 பேர் பங்கேற்றனர்.

வெளிநாட்டு ஊழியர்களின் கவர்ச்சிமிகு உடற்கட்டமைப்பைக் காட்டவும் சக

வெளிநாட்டு ஊழியர்களிடையே கட்டுடல் பேணுதல் மற்றும் உடலுறுதியை ஊக்குவிக்கவும் இந்த நிகழ்வு நடத்தப்பட்டது.

வெற்றியாளர்களுக்கு ரொக்கப் பரிசும் கோப்பைகளும் அளிக்கப்பட்டன. எல்லா போட்டியாளர்களுக்கும் பங்கேற்பு பதக்கம் அளிக்கப்பட்டனது.

தொடர்ந்து உடலுறுதியுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருங்கள்!

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

https://go.gov.sg/weeklybulletin-tamil-15mar

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

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