INFORM

စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ ရွှေ့ပြောင်းအိမ်ကူလုပ်သားများ (MDWs) အတွက် လူအင်အားဝန်ကြီးဌာန (MOM) မှထုတ်ဝေ သောစာစောင်

ART ဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာဖြစ်သည်ကို သင်သိပါသလား။

ပဋ္ဌေဇတ်အင်တီဂျင်လျင်မြန်စွာစမ်းသပ်မှု(ART)မှာ ကိုဗစ်၁၉ ကူးစက်ခြင်းအတွက် ရိုးရှင်း၍ မြန်ဆန်သော စမ်းသပ်မှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ART စမ်းသပ်မှုအား မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊အောက်ပါ link များသို့ သွားရောက်ဖတ်ရှုပါ။

ART တစ်ဆင့်ချင်းစီ လမ်းညွှန်:
https://go.gov.sg/mdwguidetoantigenrapidtest

ART တစ်ဆင့်ချင်းစီ ဗီဒီယို:
mom.gov.sg/art-video

NEWS

မျက်နှာဖုံးဇာတ်လမ်း

MDW တစ်ယောက်သည် သူမ၏ အသက် ၈၆ နှစ်အရွယ် အိမ်နီးချင်းအား မီးလောင်နေသော ရိုရွန်းတိုက်ခန်း မှ ဘယ်လိုကယ်ဆယ်ခဲ့သလဲဆိုတာကိုဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ မီးလောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပွားသည့်အခါ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမလဲဆိုတဲ့အပေါ် အန္တရာယ် ကင်းလုံ၍ ရေးအကြံပေးချက်များလည်းရှိပါသည်။

MDW များအတွက် စောင့်ရှောက်ခြင်းအကူအညီနှင့် သင်၏ လစာအား အချိန်မီ ဘယ်လိုရရှိနိုင်မလဲအပေါ် သိရှိရန်ဖတ်ရှုလိုက်ပါ။ အင်တာနက်ပေါ် တွင်အချက်အလက်ခိုးယူခြင်းနှင့်၊ ပရိယာယ်ဆင်၍အချစ် ကိုရယူမှုများအား အမြဲသတိရှိနေရန် မှတ်ထားပါ။

တိုက်ခန်းအတွင်းဖြစ် ပွားသည့် မီးလောင်မှုတစ်ခုမှ အသက် ၈၆ နှစ်အရွယ် အိမ်နီးချင်းတစ်ယောက်အား ရွှေ့ပြောင်းအိမ်အကူလုပ်သားတစ်ယောက်သည် လျှင်မြန်စွာ ကယ်ဆယ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

Mdm Ranganathan Mouttoulatchoumy ("Mouttou") ဟာ စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် ရွှေ့ပြောင်းအိမ်အကူလုပ်သားတစ်ယောက်အဖြစ် အလုပ်လုပ်နေခဲ့သည်မှာ ၁၈ နှစ်ခန့်ရှိပြီဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၉ ရက်နေ့တွင်၊ သူသည် သူ့အိမ်နီးချင်း၏ အော်ဟစ်အကူအညီတောင်းသံကိုကြားခဲ့ပါသည်။ အိမ်နီးချင်းတိုက်ခန်းတခု မှာ မီးလောင်နေသည်အားတွေ့ရှိခဲ့ရပါသည်။ Mdm Mouttou သည် ချက်ချင်းပင် တဟုန်ထိုးဝင်ရောက်သွားကာ သူ့အိမ်နီးချင်းအား ဘေးကင်းရာသို့ ဆွဲခေါ်ခဲ့ပါသည်။ အိမ်နီးချင်းအား ကယ်ဆယ်သည့်အချိန်အတွင်း၊ သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အပေါ်ယံမီးလောင်ဒဏ်ရာများ ရရှိခဲ့ပါသည်။ အခုဆိုရင်တော့ သူဟာ ပျောက်ကင်း သက်သာလာခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။

မေး: သင့်ကိုယ်သင် ထိခိုက်မိမည်ကိုသင် စိုးရိမ်မိခဲ့ပါသလား။

ဖြေ: ကျွန်မ အကူအညီပေးဖို့ တဟုန်ထိုးဝင်သွားခဲ့အခါမှာ၊ လူတိုင်းကိုဘေးကင်းစွာ အပြင်ကိုခေါ်ထုတ်နိုင်ဖို့ကလွဲပြီး ကျွန်မ တစ်ခြား ဘာကိုမှ မစဉ်းစားမိခဲ့ပါဘူး။

မေး: သင့်ရဲ့ ကိုယ်ကျိုးစွန့်အပြုအမူက သင့်အိမ်နီးချင်းကို မီးဘေးက ကယ်တင်နိုင်ခဲ့တာကို သိရှိပြီးနောက်မှာ သင် ဘယ်လိုခံစားရခဲ့သလဲ။

ဖြေ: မီးဘယ်လောက်ကြီးမားသလဲဆိုတာကို ဗီဒီရိုတွေနှင့်ဓာတ်ပုံတွေမှာ ကျွန်မပြန်ကြည့်မှပဲ သတိထားမိခဲ့တာပါ။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရမယ်ဆိုရင်၊ ကျွန်မတို့ တိုက်ခန်းထဲကနေ ဒီလောက် လျင်မြန်စွာ ဘယ်လိုထွက်နိုင်ခဲ့သလဲဆိုတာကို အံ့သြမိပါတယ်။ ဖြစ်သွားတာတွေက အရမ်းပဲမြန်ပါတယ်၊ ကျွန်မဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့အသက်ကို ကယ်တင်နိုင်ခဲ့တဲ့အတွက်လည်း ပျော်ရွှင်ပြီးတော့ ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မ ဂုဏ်ယူမိပါတယ်။

Mdm Mouttou ဟာ သူမရဲ့ရဲရင့်တဲ့အပြုအမူကြောင့် စင်ကာပူနိုင်ငံသားကာကွယ်ရေးအင်အားစု အသိုက်အဝန်း ပထမဆုံးတုံ့ပြန်မှုဆုအား ချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။

မီးအန္တရာယ်ကင်း ရေးသတိပေးချက်

ပလတ်စတစ်အိတ်များ၊ အဝတ်စများ၊ လက်သုတ်ပုဝါများ၊ စက္ကူ သို့မဟုတ် အခြားမီးလောင်လွယ်သည့်ပစ္စည်းများအား ထမင်း ဟင်းအိုး၊ မီးမွှေးထားသော မီးဖိုများ၊ မီးတောက်များအနားတွင် မထားပါနဲ့။

ရေနွေးအိုးနှင့် မီးပူများအား ကဲ့သို့သော အပူပေးထားသည့် ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် မီးဖိုအား လူမရှိပဲ မဖွင့်ထားပါနဲ့။

သင်နာအိမ်သုတ်ဆေးပျော်ရည်နှင့် သုတ်ဆေးများကဲ့သို့သော
အခြားမီးလောင်လွယ်သည့်အရည်များအား လုံခြုံသည့် ဗူးတစ်ခုထဲတွင်ထည့်ထားပါ။
ၫင်းတို့ကို မီးမွှေးထားသည့်နေရာ သို့မဟုတ် အခြားမီးရှိသည့်နေရာများမှ ဝေးဝေးထားပါ။

မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါတွင် သင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်နည်း။

ထိတ်ထိတ်ပျာပျာမဖြစ်ပါနဲ့။

လူတိုင်းအား အိမ်ထဲမှ ဘေးကင်းရာသို့ ဆွဲခေါ်ပါ။

မီးလောင်မှုပြန့်ပွားခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် တံခါးအား ပိတ်ပါ။

995 ၉၉၅ သို့ ဆက်ပါ။

အကယ်၍ သင်၏ အလုပ်ရှင်သည် အိမ်တွင်မရှိပါက၊ သင် ဘေးကင်းလုံခြုံရာသို့ရောက်သည့်အခါတွင် သူ၊သူမအား အခြေအနေပြောပြရန် ဖုန်းဆက်ပါ။

မှတ်ချက်:

အကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားသူများအား လောင်ကျွမ်းနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်မရှိမှသာလျှင် မီးအား ငြိမ်းသတ်သင့်ပါသည်။ မီးငြိမ်းရန်အတွက်

မီးသတ်ဆေးဗူးတစ်ဗူးအား အသုံးပြုပါ။
မီးငြိမ်းသတ်ပြီးသည့်နောက်တွင်၊
ဓရိယာအား လေကောင်းလေသန့်ဝင်နိုင်ရန်အတွက်
တံခါးများနှင့်ပြတင်းပေါက်များအားလုံးကိုဖွင့်ထားပါ။

အင်တာနက် အချစ်ရိုက်စားမှုများအား သတိပြုပါ။

သင်ချစ်ခင်ရသူများနှင့်ဝေးကွာနေသည့်အခါတွင် သူငယ်ချင်းအသစ်များထားရှိခြင်းမှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သင်သည် အွန်လိုင်းပေါ်တွင် သူစိမ်းများနှင့် မိတ်ဖွဲ့သည့်အခါတွင် သတိထားသင့်ပါသည်။ အင်တာနက်အချစ်ရိုက်စားခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းနှင့် ၎င်းတို့ကို ဘယ်လိုကာကွယ်ရမလဲဆိုတာအား နားလည်အောင် သင်ယူပါ။

ရာဇဝတ်မှုသတိပေးချက်- အင်တာနက်အချစ်ရိုက်စားခြင်းများ

SINGAPORE POLICE FORCE
SAFEGUARDING EVERY DAY

ဆွဲဆောင်မှုရှိသည့် လူတစ်ယောက်နှင့် အွန်လိုင်းပေါ်တွင် မိတ်ဆွေဖွဲ့သည့်အခါ၊ ထိုသူသည် သင့်အား ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည့်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်အားပြောပြပါမည်။ သူသည် သင်၏ယုံကြည်မှုရရှိစေရန် ထိုဇာတ်လမ်းအား ဆက်လက်ပြောဆိုပါမည်။ ထို့နောက် သူသည် သင်၏ အချစ်အား သက်သေပြသည့်အနေနှင့် သင့်အား ပိုက်ဆံတောင်းပါလိမ့်မည်။ ပိုက်ဆံလွှဲပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်၊ ရိုက်စားသူသည် ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

သင့်ကိုယ်သင် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်ရမည်နည်း။

- သင်မသိသည့်လူများအား ငွေပို့ခြင်းမလုပ်ပါနဲ့၊ အထူးသဖြင့် သင်သည် သူ့အား လူကိုယ်တိုင်မတွေ့ဖူးသောသူများ ဖြစ်ပါက။
- သူတို့ရေးထားသည့်ပညာရည်အဆင့်အတန်းနှင့်မကိုက်ညီသည့် သဒ္ဒါမှားယွင်းမှုများ သို့မဟုတ် အင်တာနက်ပေါ်မှ ရယူထားသည့် ဓာတ်ပုံအတုတစ်ခု။

မတူညီသော ရိုက်စားမှုအမျိုးမျိုးနှင့် ရာဇဝတ်မှုများမှ သင်နှင့် သင်ချစ်ခင်ရသူများအား သင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲအား ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန်၊ သတင်းအချက်အလက်အတွက် QR code အား ဖတ်ရှုလိုက်ပါ။

အချက်အလက်ခိုးယူခြင်းများအား သတိပြုပါ။

အချက်အလက်ခိုးယူခြင်းဆိုသည်မှာ ဆိုက်ဘာရာဇဝတ်သားများက ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအသေးစိတ်များ၊ဘဏ်အကောင့်အချက်အလက်၊ အကြွေးကတ်အသေးစိတ်များကဲ့သို့ သင်၏ အထိအခိုက်မခံသည့် အချက်အလက်များအား သူတို့အားပေးအပ်ရန် အီးမေးမိုဘိုင်း သို့မဟုတ် လူမှုကွန်ရက်လမ်းကြောင်းများမှ တစ်ဆင့် သင့်အားလှည့်စားသည့် ရိုက်စားလိမ်ညာမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

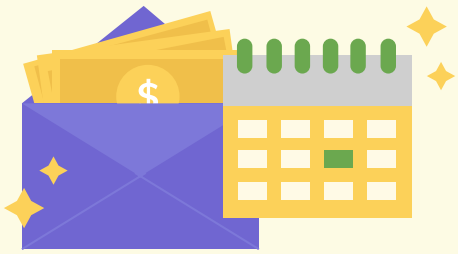
အချက်အလက်ခိုးယူမည့် အလိမ်အညာများ၏ လက္ခဏာများ

- သဒ္ဒါမှားခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်မဟုတ်သည့်စကားလုံးများဖြင့် တရားဝင်ဆိုက်များအား အတုခိုးထားခြင်း
- ပုံမှန်မဟုတ်သည့်တောင်းဆိုမှုများ သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် သံသယရှိဖွယ်စာများ
- နိုင်ငံတကာဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုမှ ပုံမှန်မဟုတ်သည့်ခေါ်ဆိုမှုများ၊ အမှာစာများ
- အကယ်၍ မသေချာပါက၊ သတင်းအချက်အလက်အတွက် 1800-722-6688 (ရိုက်စားမှုတိုက်ဖျက်ရေး အကူအညီဖုန်း) သို့ ဆက်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင် မည်သို့ ကာကွယ်ရမည်နည်း။

- သင်၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်အားပေးအပ်ခြင်း
- သို့မဟုတ် သင်၏ စကားဝှက်အားပြောပြခြင်းမလုပ်ဆောင်ပါနဲ့။ သူစိမ်းများအား ပိုက်ဆံလွှဲခြင်းမလုပ်ပါနဲ့။
- အကယ်၍ ဖုန်းခေါ်သူ သို့မဟုတ် အီးမေးပို့သူသည် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု(ဥပမာ-ရဲတပ်ဖွဲ့)မှဟုပြောဆိုပါက၊ထိုအဖွဲ့အစည်းသို့ တိုက်ရိုက်ခေါ်ဆိုပါ။
- သတင်းအချက်အလက်အတွက် www.scamalert.sg သို့သွားရောက်ပါ။

သင့်လစာအား အချိန်မီ လစာပေးဆောင်ခြင်း



သင့်အလုပ်ရှင်သည်သင်၏လစာအား သင့်ကိုပေးရမည့်နေ့မှ ခုနစ်ရက်အတွင်းပေးအပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဥပမာ:

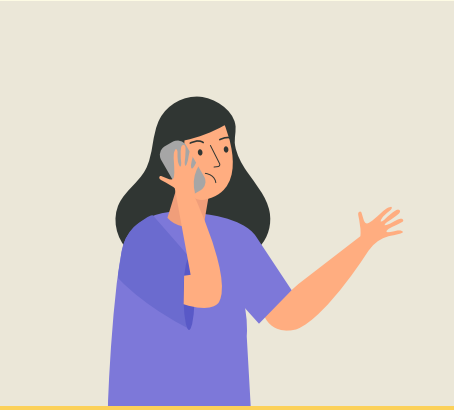
အကယ်၍ သင့်လစာကာလသည် လတစ်လ၏ ၁၀ ရက်နေ့တွင် ကုန်ဆုံးပါက၊ သင့်အလုပ်ရှင်သည် သင့်လစာအား လတိုင်း ၏ ၁၇ ရက်နေ့တွင်ပေးအပ်ရပါမည်။

သင့်အလုပ်ရှင်သည် သင့်လစာအား သိမ်းဆည်းထားခွင့်မရှိပါ။ သင်၏ လစာအား သူတို့ သိမ်းထားရန်လည်းသင်က မတောင်းဆိုပါနဲ့။ သင်သည် ဘဏ်စာရင်းတစ်ခု အားဖွင့်ထားသင့်ပါသည်၊ သို့မှသာ သင့်အလုပ်ရှင်သည် သင့်ဆီသို့ အီလက်ထရာနစ်နည်းဖြင့် သင့်လစာ လွှဲပေးနိုင်ပါမည်။ အကယ်၍ ဘဏ်စာရင်းဖွင့်ရန် သင် အကူအညီလိုအပ်ပါက သင့်အလုပ်ရှင်အားတောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

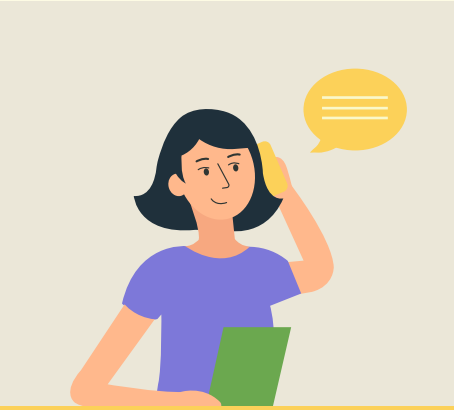
သင်၏ အလုပ်အကိုင်သက်တမ်း ကုန်ဆုံးချိန်တွင်ကျန်သေးသော လစာပေးဆောင်ခြင်း

အကယ်၍ သင့်အလုပ်ရှင်သည် သင် အိမ်သို့မပြန်မီ သင့်အား ငွေကြေးတစ်စုံတစ်ရာ ပေးရန်ကျန်ရှိနေပါက၊ သင်သည် သင့်လစာအတွက် သူ/သူမထံမှ တောင်းခံရပါမည်။

အကယ်၍ သင့်အလုပ်ရှင်သည် သင့်လစာအား မပေးဘဲ သင့်အား လေဆိပ်သို့မဟုတ် အခြားသော ဤနိုင်ငံမှထွက်ခွာရန်နေရာများသို့ ပို့ပါက၊ သင်သည်



(၁) သင်၏အလုပ်အကိုင်အေဂျင်စီအား အသိပေးပါ



(၂) MOM ရွှေပြောင်းအိမ်ကူလုပ်သား ကူညီရေးဖုန်း(1800 339 5505) အားခေါ်ဆိုပါ

(၃) လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး(လဝက) အရာရှိတစ်ယောက်ထံသို့ ချဉ်းကပ်ပါ။

ရွှေပြောင်းအိမ်ကူလုပ်သားများအတွက်စောင့်ရှောက်မှုအကူအညီပေးအပ်ခြင်း

ရွှေပြောင်းအိမ်အကူလုပ်သားများသည်၎င်းတို့၏စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းတာဝန်များထမ်းဆောင်နေစဉ်အတွင်း မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ရန်မေ့ထားတတ်ကြပါသည်။ မှတ်ထားပါ။ သင်၏ ကိုယ်ပိုင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းမွန်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်လည်း အချိန်တစ်ချို့ ထားသင့်ရန်လည်းအရေးကြီးပါသည်။

၈ စိတ်ဖိစီးမှုအား စီမံကာ မိမိဘာသာလေ့ကျင့်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းအား လုပ်ဆောင်ပါ

စိတ်ဖိစီးမှုအား စီမံရန်နှင့် မိမိဘာသာစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ဆောင်ရွက်မှုအများအပြားရှိပါသည်။ သင်သည် လူမှုရေးကူညီထောက်ပံ့ပေးခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ပေးရေးအတွက် နိုင်ငံခြားသားအိမ်အကူလုပ်သားအဖွဲ့အစည်း(FAST) သို့မဟုတ် အိမ်အကူဝန်ထမ်းများအတွက် စင်တာ(CDE) မှ ပေးအပ်သည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုအား ဘယ်လိုစီမံပြီး စိန်ခေါ်မှုရှိတဲ့အခြေအနေများတွင် ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ရမလဲကို သိချင်ပါသလား။ ရွှေပြောင်းအိမ်ကူလုပ်သားများအတွက် "သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းမွန်ခြင်းကိုတိုးတက်စေခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်"၏ တစ်ခု" မိတ္တူ တစ်စုံအား ဒေါင်းလုတ်ဆွဲချလိုက်ပါ။

https://go.gov.sg/mdwmentalwellbeing

၉ သင်၏အလုပ်ရှင်နှင့် စကားပြောဆက်ဆံပါ။

MOM သည် အလုပ်ရှင်များနှင့် ရွှေပြောင်းအိမ်ကူလုပ်သားများအား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပွင့်လင်းသော စကားပြောဆက်ဆံရေးကိုလေ့ကျင့်ပြောဆိုရန်အတွက် တိုက်တွန်းပါသည်။

အပြန်အလှန်ယုံကြည်မှုနှင့်လေးစားမှုတိုအားတည်ဆောက်ခြင်းဖြင့် သင်နှင့်သင့်အလုပ်ရှင်ကြားရှိ နားလည်မှုလွဲမှားခြင်းများအား ကာကွယ်နိုင်ခါသဘောထားကွဲလွဲမှုများကိုဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ သင်၏ အလုပ်အကိုင်အေဂျင်စီထံမှ သို့မဟုတ် FAST သို့မဟုတ် CDE မှ ကမ်းလှမ်းထားသည့် သဘောထားကွဲလွဲမှုဖြေရှင်းခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများမှ တစ်ဆင့် အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါသည်။

သင် သိပါသလား။

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၁ ရက်နေ့မှစ၍MOM သည် အလုပ်ခန့်အပ်ရေး အေဂျင်စီအားလုံးအား အလုပ်ခန့်အပ်ပေးပြီးနောက် ရွှေပြောင်းအိမ်ကူလုပ်သားများနှင့် သူတို့၏အလုပ်ရှင်များအကြား အလုပ်အကိုင်ဆက်ဆံရေးအသစ်တစ်ခုတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့ခြင်းရှိမရှိစစ်ဆေး ဆောင်ရွက် ရန်လိုအပ် ကြောင်းစေပါသည်။

သင်သိရန်မှာ!

MOM သည် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု သည်ဟုစွပ်စွဲမှု များအားလုံး ကို လေးနက်စွာအရေးယူမည်ဖြစ်ကာ ရဲတပ်ဖွဲ့ကလည်း စုံစမ်း စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပါမည်။ ကံဆိုးစွာနဲ့ ၊ အလုပ်ရှင်များအား ရွှေ့ပြောင်းအိမ်ကူလုပ်သားများက မဟုတ်မမှန်စွပ်စွဲခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်များရှိခဲ့ပါသည်။ ရဲနှင့်MOM သည် ထိုသို့ မဟုတ်မမှန်စွပ်စွဲသည့်ရွှေ့ပြောင်းအိမ်ကူလုပ်သားများအား ပြင်းထန်စွာအရေးယူရန် တွန့်ဆုတ်နေမည် မဟုတ်ပါ။

၈ အကူအညီပေးရေးဖုန်းများ ရရှိနိုင်ပါသည်

အကယ်၍သင်သို့မဟုတ်သင့်သူငယ်ချင်းကဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်၊ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီလိုအပ်ပါက၊ အောက်ပါအဖွဲ့အစည်းများမှ အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများ	ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း နံပါတ်
စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် စင်ကာပူအဖွဲ့အစည်း(SAMH) သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်ခြင်းခံရသော လူများ အားဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်ဝန်ဆောင်မှုများပေး သည်။	1800-283-7019 (အခမဲ့ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်)
စင်ကာပူ၏ ဆာမာရိတန်အဖွဲ့သည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနေရသူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီပေးသည်။	1800 221 4444 (၂၄ နာရီ)
စင်ကာပူဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းစင်တာက စိတ်ဖိစီးမှုကိုပပျောက်ကာ ဘဝရဲ့ကိစ္စရပ်မျိုးစုံမှကျော်ဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုမျိုးစုံကိုပေးအပ်ပါသည်။	6339 5411 (ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ခြင်းများအတွက်အခကြေးငွေ ကောက်ခံပါသည်)
ငွေရောင်ဖဲကြိုးအဖွဲ့အစည်းသည်စိတ်ရောဂါခံစားနေရသူများနှင့် ၄င်းတို့ကိုစောင့်ရှောက်ပေးသူများအား ၄င်းတို့အဘယ်ကြောင့် ကုသမှုနောင့်နှေးနေရသလဲသို့မဟုတ်ပျက်ကွက်နေရသလဲအားနားလည်စေရန် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုပေးအပ် ပါသည်။	6386 1928

အစိုးရမဟုတ်သောအဖွဲ့အစည်းများ	ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်း နံပါတ်
အိမ်အကူလုပ်သားများအတွက် စင်တာ(CDE) သည် အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များ နှင့်ပတ်သက်၍ ရွှေ့ပြောင်းအိမ်ကူလုပ်သားများနှင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ရှင်များ အားအခြေခံမျက်နှာချင်းဆိုင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက် ပေးပါသည်။	1800 225 5233 (၂၄ နာရီ)
လူမှုထောက်ပံ့ခြင်းနှင့်လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအတွက် နိုင်ငံခြားသားအိမ်အကူလုပ်သားများအဖွဲ့အစည်းက ဒုက္ခရောက်နေသော သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးနေသော ရွှေ့ပြောင်းအိမ်အကူလုပ်သားများအား ကူညီရန် အကူအညီပေးရေးလိုင်းနှင့်မိတ်ဆွေဖွဲ့ရေးဝန်ဆောင်မှုအားပေးအပ်ပါသည်။	1800 339 4357 (၂၄ နာရီ)

အခမဲ့CDE အဖွဲ့ဝင်မှု

အိမ်အကူလုပ်သားများအတွက် စင်တာ(CDE) သည် ရွှေ့ပြောင်းအိမ်အကူလုပ်သားများနှင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ရှင်များအတွက် အလုပ်အကိုင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကူအညီနှင့် အကြံဉာဏ်ပေးအပ်သည့် အစိုးရမဟုတ်သည့်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

(ကိုဗစ်မတိုင်ခင်က ရိုက်ကူးထားသည့်ပုံ)

CDE သည် ဆံပင်အလှပြုပြင်ခြင်း၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများကဲ့သို့သော ခံစားခွင့်မျိုးစုံကို ၎င်းတို့၏ မိတ်ဖက်များနှင့်အတူ ကမ်းလှမ်းနေသည့် အဖွဲ့ဝင်အစီအစဉ်တစ်ခုရှိပါသည်။ အဖွဲ့ဝင်ခြင်းမှာ စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ ရွှေ့ပြောင်းအိမ်ကူလုပ်သားများအားလုံးအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

CDE
CENTRE FOR DOMESTIC EMPLOYEES

စီဒီအီးအဖွဲ့
ဝင်ရန်အကြောင်းပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ နေရာတွင်နှိပ်ပါ။

အောက်ပါလင့် https://www.cde.org.sg/cdemembership အား နှိပ်ကာ အဖွဲ့ဝင်ရန်အတွက် အသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် QR ကုတ်အား ဖတ်ပါ။

အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရန်ဖုန်းလိုင်းများ

ရွှေ့ပြောင်းအိမ်အကူလုပ်သားများအတွက် MOM ၏အကူအညီပေးရေးဖုန်းလိုင်း	လူအင်အားဝန်ကြီးဌာန 1800 339 5505 လူမှုဖူလုံရေး၊ လစာနှင့်အခြားသော အလုပ်အကိုင်နှင့်သက်ဆိုင်သည့်ကိစ္စရပ်များ အတွက် အကူအညီနှင့် အကြံဉာဏ်တောင်းခံရန်	အခြားသောအရေးပေါ်နံပါတ်များ	ရဲ ၉၉၉
			လူနာတင်ကားမီးသတ်ကား ၉၉၅

အခြားအကူအညီပေးရေးတယ်လီဖုန်းလိုင်းများ	ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူလာရောက်အလုပ်လုပ်သူများအားကူညီစောင့်ရှောက်ရေးအတွက် ခရစ်ယာန် ဘုန်းတော်ကြီးများကော်မရှင် (ACMI) ၉၁၈၈ ၉၁၆၂ အလုပ်အကိုင် ရှာဖွေပေးသူများအသင်း (စက်ပူ) ၆၈၃၆ ၂၆၁၈ ဒုက္ခရောက်နေသူများကိုကူညီသောအဖွဲ့ (SOS) ၁၈၀၀ ၂၂၁ ၄၄၄၄ (၂၄ နာရီ)	သံရုံးများနှင့်အထူးကော်မရှင်များ	ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် 6255 0075 သီရိလင်္ကာ 6254 4595 ကမ္ဘောဒီးယား 6341 9785 အင်ဒိုနီးရှား 6737 7422 9295 3964
			အိန္ဒိယ 9172 9803 ဖိလစ်ပိုင် 6737 3977 မြန်မာ 6735 1672 ထိုင်း 6737 2475 8421 0105