

# INFORM



စင်ကာပူရှိ ရွှေ့ပြောင်းအိမ်အကူများ (MDWs) အတွက် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဝန်ကြီးဌာန (MOM) ထုတ်ပြန်ချက်

## သင်၏ အလုပ်အကိုင်ခန့်အပ်မှုဆိုင်ရာအခွင့်အလမ်း များ သိထားပါ ကို

စင်ကာပူတွင် သင်၏အလုပ်ခန့်အပ်ထားစဉ်အတွင်း သင်၏အလုပ်ရှင်သည် သင်၏ ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်ကို သင်သိပါသလား။ ၎င်း တို့တွင် သင်၏ ခြောက်လတစ်ကြိမ် ဆေးစစ်မှုများ၊ ad-hoc ဆရာဝန် တွေ့ဆုံမှုများနှင့် ဆေးရုံတက်ခြင်း ကုန်ကျစရိတ်များ ပါဝင်ပါသည်။

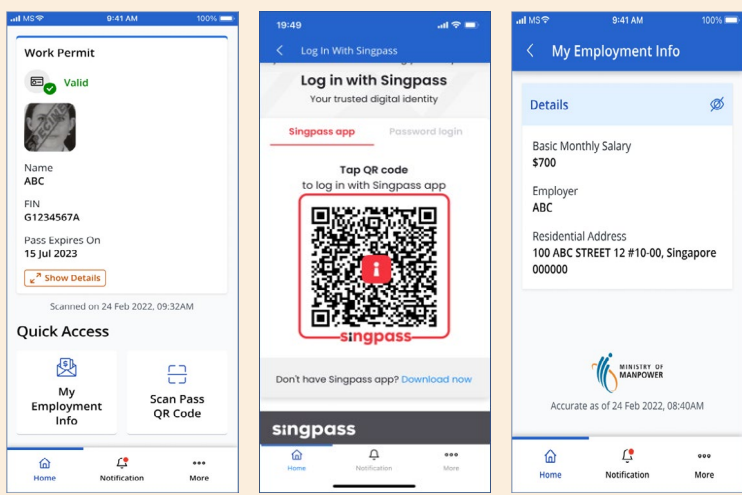
သင်၏အလုပ်ရှင်သည် သင်၏အလုပ်ခန့်အပ်မှု ပြီးဆုံးချိန်တွင် check-in ခရီးဆောင်သေတ္တာနှင့်အတူ သင်၏ အိမ်အပြန်လေယာဉ်လက်မှတ်အတွက်လည်း ပေးချေရပါမည်။ သင်၏ နိုင်ငံခြားခွင့်ရက်များအတွက်၊ သင်၏ လေယာဉ်လက်မှတ် များ၏ ကုန်ကျစရိတ်များနှင့်ပတ်သက်၍ သင်၏အလုပ်ရှင်နှင့် ဆွေးနွေးကာ အငြင်းပွားမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ရေးသားသဘောတူညီချက် ထားရှိပါ။



အကူအညီရယူရန် လိုနေပါသလား။ MOM ထံ 1800 339 5505 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။



SGWorkPass အက်ပ်အကြောင်း သင်ကြားဖူးပါသလား။ တရားဝင်မှန်ကန်မှုနှင့် သင်၏အလုပ်အကိုင်နှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို စစ်ဆေးနိုင်သည့် မိုဘိုင်းအက်ပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အခုပဲ ကြည့်ကြည့်လိုက်ပါ။



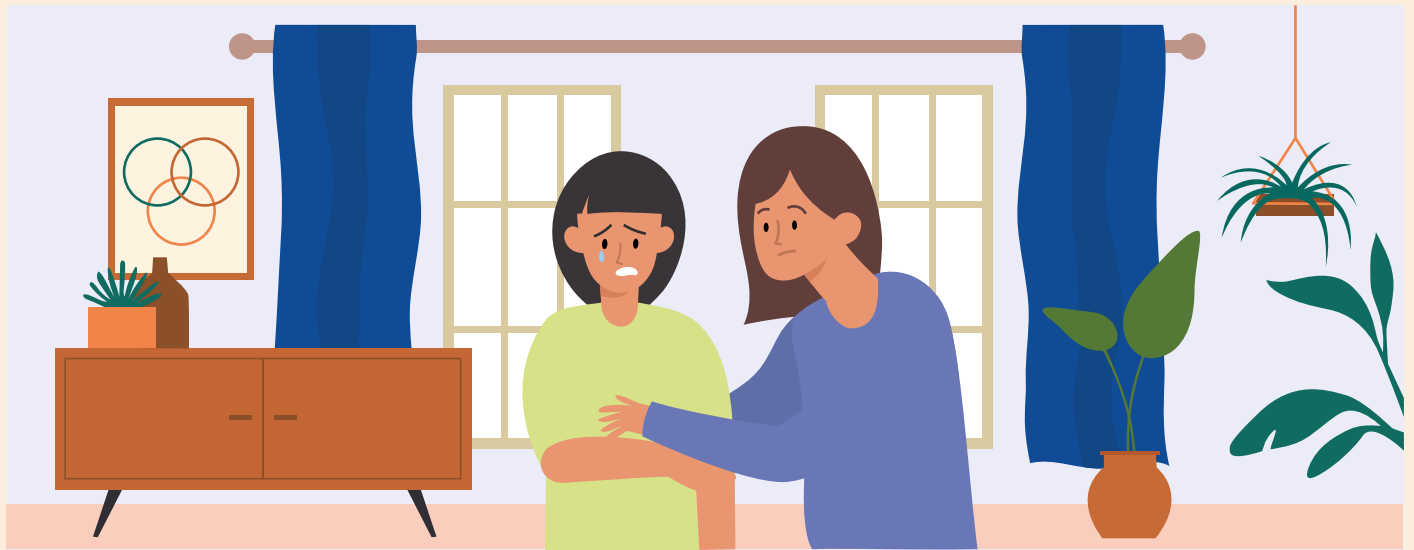
- 1 အမြန်ဝင်ရောက်မှု မိနူးအောက်ရှိ 'ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်ခန့်အပ်မှုအချက်အလက်' ကို တို့ထိပါ။
- 2 သင်၏ Singpass ဖြင့် လော့အင်ဝင်ပါ
- 3 အလုပ်ရှင်အချက်အလက်များကို ကြည့်ပါ

အက်ပ်ကို ခေါင်းလှမ်း လုပ်ရန် ဤနေရာကို စကန်ဖတ်ပါ

Singpass အကောင့် အတွက် စာရင်းသွင်းရန် ဤနေရာကို စကန်ဖတ်ပါ




# အကူအညီလိုနသေမိတ်ဆွတေစ်ဦးကို ဘယ်လို ကူညီနိုင်ပါသလဲ။



ခက်ခဲသောအချိန်များတွင် သင်၏မိတ်ဆွေမ သင့်အား ပံ့ပိုးအားပေးခဲ့သည့်အချိန်ကို မှတ်မိပါသလား။ သင်လည်း သင်၏ မိတ်ဆွေကို ကူညီပေး နိုင်ပါသည်။ သင်၏မိတ်ဆွေများနှင့်ပတ်သက်၍ မကြာခဏ စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့ ပြောသည့်အရာကို တက်ကြွစွာ နားထောင်ပါ။ လိုအပ်ပါက အကူအညီရယူရန် ၎င်းတို့ကို တိုက်တွန်းအားပေးပါ။



# 17 နှစ်ကပြအောင် သင့်မပြင်သော အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့် ဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်ကို ထိန်းသိမ်းထားသည့် နည်းလမ်းကို Marivic နှင့် Chia မိသားစုထံမှ နားထောင်ကပြပါ။



မေး- Chia မိသားစုက စောင့်ရှောက်ကူညီမှုကို တယ်လိုမျိုး ပြသပါသလဲ။

ဖြေ- “Chia မိသားစုက ကျွန်မကို ပိုက်ဆံစုဖို့ အားပေးပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ဇာတိမြေဖြစ်တဲ့ ဖိလစ်ပိုင်မှာ မြေဝယ်ပြီး အိမ်ဆောက်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းကို သင်ပေးပါတယ်။ သူတို့က မုန့်ဖုတ်တာနဲ့ ဟင်းချက်တာမှာ ကျွန်မရဲ့ စိတ်ပါဝင်စားမှုကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးပါတယ်။ အခု ကျွန်မမှာ အဆင့်မြင့်မုန့်ဖုတ်ခြင်းရဲ့ ပရော်ဖက်ရှင်နယ် အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် ရှိထားပါပြီ။ ကျွန်မရဲ့စွမ်းရည်အသစ်တွေနဲ့ ကျွန်မ ဖိလစ်ပိုင်ပြန်သွားတဲ့အခါ ကိုယ်ပိုင်မုန့်ဆိုင်ဖွင့်နိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။”

Marivic Garcia Tumamao (MDW)



မေး- Marivic အတွက် ယုံကြည်မှုနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အလုပ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို တယ်လိုမျိုး ဖန်တီးခဲ့ပါသလဲ။

ဖြေ- “ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အိမ်အကူကို ကောင်းကောင်းဆက်ဆံရင်၊ သူမက ပြန်ပြီး အကျိုးပြုပါလိမ့်မယ်” - ဒါက Marivic ရဲ့ ကျွန်တော်တို့နဲ့အတူရှိတဲ့ 17 နှစ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ထိန်းသိမ်းလာခဲ့တဲ့ ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုပါ။ သူမရဲ့မိသားစုကိုထားခဲ့ပြီး စင်ကာပူမှာအလုပ်လာလုပ်ဖို့ Marivic လုပ်ခဲ့တဲ့ စတေးမှုကို ကျွန်တော်တို့ အသိအမှတ်ပြု နားလည်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကျေးဇူးတင်ရှိမှုကို ပြသဖို့အတွက်၊ သူမရဲ့အိမ်ကိုပြန်သွားတဲ့အခါ အသုံးပြုနိုင်စေဖို့ စွမ်းရည်အသစ်တွေ တိုးတက်လာအောင် သူမကို ကျွန်တော်တို့ ပံ့ပိုးပေးခဲ့ပါတယ်။”

Mr George Chia (အလုပ်ရှင်)



## ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် အပန္နိအလှန်ဂရုစိုက်မှုမှတစ်ဆင့် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း



### အိမ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမှ - ရာဇဝတ်မှုတားဆီးကာကွယ်ရေး အကဲပြုချက်များ

သင်တစ်ယောက်တည်းရှိသည့်အခါ သို့မဟုတ် သင့်အလုပ်ရှင်၏ ကလေးများ သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့်သာ အိမ်တွင်ရှိသည့်အခါ အားလုံးဘေးကင်းအောင် သင်ဘယ်လို လုပ်ဆောင်ပါသလဲ။ ရှာဖွေရန် ဆက်လက်ဖတ်ရှုပါ။

- ဂိတ်တံခါးနှင့် တံခါးတို့ကို အမြဲတမ်း သော့ခတ်ထားပါ။
- မည်သူမဆိုအား ၎င်းတို့၏ မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြသရန် ပြောကြားကာ အသေးစိတ်ကို အတည်ပြုရန် သင်၏အလုပ်ရှင်ထံ ဖုန်းခေါ်ပြီး ၎င်းတို့၏အထောက်အထားကို စစ်ဆေးပါ။ သံသယရှိသည့်အခါ ရဲထံ
- သူစိမ်းတစ်ဦးကို သင်၏ အိမ်ထဲသို့ လုံးဝ ဝင်ခွင့်မပြုပါနှင့်။ ဧည့်သည် ကို ခွဲခြားသိရှိရန် ချောင်းကြည့်ပေါက်ကို အသုံးပြုပါသည်။ ဧည့်သည်နှင့် စကားပြောသည့်အခါ တံခါးတွင် သံကြိုးချိတ်ကို ချိတ်ထားပါ။
- အိမ်သော့များကို အိမ်အပြင်ဘက်တွင် မထားပါနှင့် (ဥပမာ ပန်းအိုးထဲတွင်၊ ကြမ်းခင်းအောက်တွင်)။



# အစိုးရအဂျင်စီများ သို့မဟုတ် ဘဏ်များပုံစံ တုပမှပါဝင်နေသည့် များယူသည့်လိမ်လည်မှုများကို သတိပပြု။



ထိုသို့သော လိမ်လည်မှုများတွင် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုထံမှတစ်ခုသော တစ်စုံတစ်ဦးထံမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု ပါဝင်ပါသည်

## “+” နံပါတ်များကို သတိထားပါ

များသောအားဖြင့် “+” ပါသော ဖုန်းနံပါတ်များသည် နိုင်ငံရပ်ခြားမှ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို ညွှန်ပြပါသည်။ ထိုသို့သောနံပါတ်များဖြင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို ဖြေကြားသည့်အခါ၊ အထူးသဖြင့် သင်က သင်၏မိသားစုဝင်များထံမှ နိုင်ငံရပ်ခြားဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများကို မျှော်လင့်ထားခြင်းမရှိပါက၊ သတိထားပါ။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုသည် “+65” ဖြင့်စသောနံပါတ်ဖြစ်ပါက၊ လျစ်လျူရှုလိုက်ပါ။

## မည်သူ့ကိုမျှ လျှို့ဝှက်အချက်အလက်များကို မပေးပါနှင့်

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သီးခြားအချက်များ၊ ဘဏ်နှင့် ဒက်ဘစ်ကတ် အသေးစိတ်အချက်များကို မည်သူ့ကိုမျှ ထုတ်ဖော်ပြောပြခြင်း မပြုပါနှင့်။ သင်၏ တစ်ခါသုံး စကားဝှက်များ (OTPs) ကို မည်သူနှင့်မျှ မျှဝေခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

အစိုးရအဂျင်စီများ သို့မဟုတ် ဘဏ်များသည် သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အသေးစိတ်အချက်များကို တောင်းခံလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဖုန်း သို့မဟုတ် ရိုဘိုဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ (အလိုအလျောက်ပြောကြားသည့် စက်များ) မှတစ်ဆင့် ဘဏ်အချက်အလက်များကို လွှဲပြောင်းပေးရန် ပြောကြားလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

သင် သံသယရှိပါက၊ လိမ်လည်မှုတားဆီးရေး ဟော့တ်လိုင်းထံ 1800 – 722 6688 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

### သင်၏ အနာဂတ် အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်း အတွက် FAST Lifelong Centre ဖြင့် သင်၏စွမ်းရည်များကို အဆင့်မြှင့်တင်ပါ။

အိမ်ပြန်ပြီးရန် ဘာလုပ်နိုင်လဲဆိုတာကို စဉ်းစားမိဖူးပါ သလား။ အနာဂတ် အသက်မွေးမှုလုပ်ငန်းအတွက် ပြင်ဆင်ဖို့ သင့်ရဲ့အနားယူတဲ့ရက်မှာ သင်တန်းတွေတက်ပြီး သင့်ရဲ့ စွမ်းရည်တွေကို ဘာဖြစ်လို့ မြှင့်တင်ခြင်းမပြုတာပါလဲ။

FAST Lifelong Centre သည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ခြေထောက်နိပ်နယ်ခြင်းမှတစ်ဆင့် နာကျင်မှု သက်သာစေခြင်း၊ ငွေကြေးပိုင်းစီမံခန့်ခွဲမှု၊ နှင့် စွန့်ဦးစီးပွားရေးဆိုင်ရာ ပရိုဂရမ်များကဲ့သို့သော သင်ရိုးများကို ပေးစွမ်းပါသည်။ သင်သည် ပြီးစီးအောင်မြင်ပါက ကျွမ်းကျင်သူလက်မှတ် ရရှိပါလိမ့်မည်။

- ပိုမိုသိရှိလိုပါက-
- training@fast.org.sg ထံ အီးမေးလ်ပို့ပါ
  - ၎င်းတို့ထံ 6509 1535 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ
  - 8514 9344 ထံ WhatsApp မက်ဆေ့ချ် ပေးပို့ပါ



### အသုံးဝင်သော အဆက်အသွယ်များစာရင်းကို ရှာဖွေရန် ဤနေရာကို စကန်ဖတ်ပါ



စင်ကာပူတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် ပိုမိုသောအချက်အလက်များအတွက်၊ ဤနေရာသို့သွားပါ-



ထုတ်ပြန်မှုများနှင့် ရင်းမြစ်များ (mom.gov.sg)



စင်ကာပူ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဝန်ကြီးဌာန (MOM) | Facebook MOM Facebook မှာ ဒီနေ့ပဲ စာရင်းသွင်းလိုက်ပါ။ ဝါ-