

INFORM



सिंगापुर में माईग्रेन्ट्स डमेस्टिक वर्कर (एमडीडब्ल्यू\MDWs) के लिए मिनिस्ट्री ऑफ मैनपावर (एमओएम\MOM) का प्रकाशन

अपने रोज़गार अधिकारों को जानें

क्या आप जानते हैं कि सिंगापुर में आपके रोज़गार के दौरान आपके नियोक्ता को आपकी चिकित्सा देखभाल के लिए भुगतान करना होगा? इसमें आपके छह-मासिक मेडिकल चेक-अप/जाँच, एड-हॉक डॉक्टर के दौरे और अस्पताल में भर्ती होने की लागत शामिल है।

आपके नियोक्ता को आपके रोज़गार के अंत में चेक-इन सामान के साथ आपके घर के हवाई टिकट के लिए भी भुगतान करना होगा। अपने विदेशी अवकाश के लिए, अपने नियोक्ता के साथ अपने हवाई टिकट की लागत के बारे में चर्चा करें और विवादों से बचने के लिए लिखित में समझौता करें।

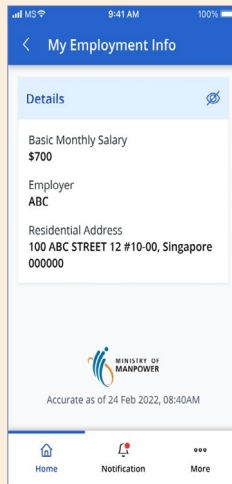
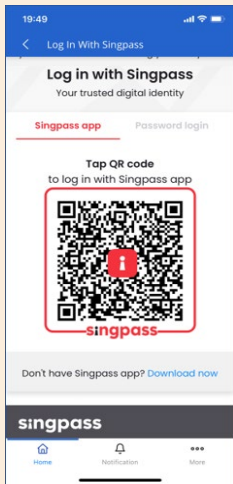
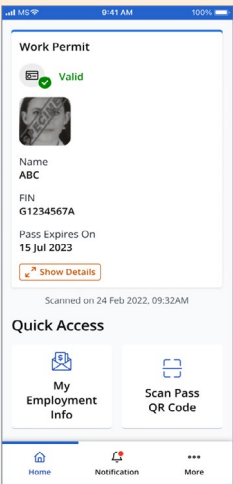


मदद की ज़रूरत है? 1800 339 5505 पर MOM से संपर्क करें।



क्या आपने SGWorkPass ऐप के बारे में सुना है?

यह वर्क पास की वैधता और आपके रोज़गार के विवरण की जाँच करने के लिए एक मोबाइल ऐप है। इसे अभी देखें!



- 1 क्विक एक्सेस मेनू के तहत 'माई एम्प्लॉयमेंट इंफो' पर दबाएँ।
- 2 अपने सिंगपास के साथ लॉग इन करें
- 3 नियोक्ता की जानकारी देखें

Scan here to download the app



Scan here to register for a Singpass account



आप ज़रूरतमंद दोस्त की मदद कैसे कर सकते हैं?



क्या आपको कोई ऐसा समय याद है जब आपके दोस्त ने मुश्किल दौर में आपका साथ दिया था? आप अपने दोस्तों की भी मदद कर सकते हैं! अपने दोस्तों के साथ नियमित रूप से चेक इन करें, वे जो कहते हैं उसे सक्रिय रूप से सुनें, और यदि आवश्यक हो तो मदद लेने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।



मैरिविक और चिया परिवार से सुनें कि 17 साल तक सामंजस्यपूर्ण कामकाजी संबंध कैसे बनाए रखें!



प्रश्न: चिया परिवार ने कैसे देखभाल और समर्थन दिखाया है?

ए: “चिया परिवार ने मुझे पैसे बचाने के लिए प्रोत्साहित किया, फिलीपींस में मेरे गृहनगर में, मुझे ज़मीन खरीदना और घर बनाना सिखाया। उन्होंने बेकिंग और खाना पकाने में मेरी रुचि का भी समर्थन किया। अब, मेरे पास उन्नत बेकिंग में एक पेशेवर प्रमाणपत्र है। अपने नए कौशल के साथ, मैं फिलीपींस लौटने पर अपनी खुद की बेकरी खोलने की उम्मीद करती हूँ।”

मैरिविक गार्सिया तुमामाओ
(एमडीडब्ल्यू/MDW)



प्रश्न: आपने मैरिविक के लिए विश्वास और काम करने का अच्छा माहौल कैसे पैदा किया?

ए: “यदि आप अपनी सहायिका के साथ अच्छा व्यवहार करते हैं, तो वह उसका प्रतिकार करेगी” - एक ऐसा मंत्र जिसे मेरे परिवार ने हमारे साथ मैरिविक के 17 वर्षों के दौरान बनाए रखा है।

मैरिविक ने अपने परिवार को छोड़ कर, सिंगापुर में काम करने के लिए जो बलिदान दिया, उसे हम समझते हैं। अपनी प्रशंसा दिखाने के लिए, हम नए कौशल विकसित करने के लिए उसका समर्थन करते हैं, ताकि वह घर लौटने पर उनका उपयोग कर सके।”

मिस्टर जॉर्ज चिया
(नियोक्ता)



समर्थन और पारस्परिक देखभाल के माध्यम से विश्वास का निर्माण



गृह सुरक्षा - अपराध निवारण युक्तियाँ

जब आप अकेले होते हैं या जब आप केवल अपने नियोक्ता के बच्चों या घर के बुजुर्गों के साथ होते हैं तो आप सभी को कैसे सुरक्षित रखते हैं? जानने के लिए पढ़ें।

- द्वार और दरवाज़े को हमेशा बंद रखें।
- किसी की भी पहचान की जाँच करें, उन्हें अपना पहचान पत्र दिखाने के लिए कहें और विवरण सत्यापित करने के लिए अपने नियोक्ता को कॉल करें। शक होने पर पुलिस को फोन करें।
- किसी अजनबी को अपने घर में कभी न आने दें। आगंतुक की पहचान करने के लिए द्वार-दर्शक का प्रयोग करें। आगंतुक से बात करते समय दरवाज़े पर जंजीर-कुंडी लगा कर रखें।
- घर की चाबियाँ घर के बाहर (जैसे फूलों के गमलों में, फर्श की चटाई के नीचे) न रखें।



सरकारी एजेंसियों या बैंकों के प्रतिरूपण से जुड़े, फ़िशिंग घोटालों से सावधान रहें।

इस तरह के घोटालों में आमतौर पर संगठन से होने का दावा करने वाले किसी व्यक्ति का फोन कॉल शामिल होता है



“+” संख्याओं की तलाश करें

“+” वाले फ़ोन नंबर आमतौर पर संकेत देते हैं कि कॉल विदेश से की गई थी। इस तरह के नंबरों के साथ कॉल उठाते समय सावधान रहें, खासकर यदि आप अपने परिवार के सदस्यों से किसी विदेशी कॉल की उम्मीद नहीं कर रहे हैं। यदि कॉल में “+65” उपसर्ग संख्या है, तो उन्हें अनदेखा करें।

किसी को गोपनीय जानकारी न दें

किसी से भी व्यक्तिगत विवरण, बैंकिंग और डेबिट कार्ड के विवरण का खुलासा न करें। अपना वन-टाइम पासवर्ड (ओटीपी/OTP) कभी भी किसी के साथ साझा न करें।

कोई भी सरकारी एजेंसी या बैंक आपसे आपकी व्यक्तिगत जानकारी नहीं माँगेगा; या फोन पर या रोबोकॉल (स्वचालित वॉयस मशीन) के माध्यम से बैंक ट्रांसफर करने के लिए भी नहीं।

यदि आप संदेह में हैं, तो एंटी-स्कैम हॉटलाइन को 1800 - 722 6688 पर कॉल करें।

फास्ट लाइफलॉन्ग सेंटर के साथ अपने भविष्य के करियर के लिए अपने कौशल को उन्नत करें!

कभी आपने सोचा है कि घर लौटने के बाद आप क्या कर सकते हैं? भविष्य को करियर के लिए तैयार करने के लिए अपने आराम के दिनों में पाठ्यक्रमों में भाग लेकर अपने कौशल का उन्नयन क्यों न करें?

फास्ट (FAST) लाइफलॉन्ग सेंटर रिफ्लेक्सोलॉजी, वित्तीय प्रबंधन और उद्यमिता कार्यक्रमों के माध्यम से देखभाल, स्वास्थ्य और संवेदनशीलता प्रबंधन जैसे पाठ्यक्रम प्रदान करता है। सफल समापन पर आपको एक विशेषज्ञ प्रमाणपत्र प्राप्त होगा।

सब्सिडी वाले प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों की पूरी सूची देखने के लिए क्यूआर कोड को स्कैन करें।

अधिक जानकारी के लिए:

- ईमेल करें: training@fast.org.sg
- संपर्क करें: 6509 1535
- 8514 9344 पर व्हाट्सएप संदेश भेजें



उपयोगी संपर्कों की सूची जानने के लिए यहाँ स्कैन करें



सिंगापुर में काम करने से संबंधित अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ:



Publications and resources
(mom.gov.sg)



Singapore Ministry of Manpower
(MOM) | Facebook

आज ही MOM फेसबुक की सदस्यता लें!