

# INFORM



စင်ကာပူရှိ ရွှေ့ပြောင်းအိမ်အကူများ (MDWs) အတွက် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဝန်ကြီးဌာန (MOM)  
ထုတ်ပြန်ချက်



## သင်သိပါသလား။

သင်၏အလုပ်ရှင်သည် သင်၏ ပတ်စ်ပို့ကို သိမ်းထား၍မရနိုင်ပါ။ သင်၏ ပတ်စ်ပို့သည် သင်၏နိုင်ငံသားဖြစ်မှုကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြပြီး သင်၏ ခရီးသွားလာ မှုမှတ်တမ်းဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ၎င်းအား အချိန်ပြည့်အသုံးပြုခွင့်ရှိရမည်။ သင့်အတွက် သင်၏ ပတ်စ်ပို့အား သိမ်းပေးထားရန် သင်၏ အလုပ်ရှင်အား မမေးပါနှင့်။



အကူအညီရယူရန် လိုအပ်ပါသလား။  
MOM ထံ 1800 339 5505 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

အသုံးဝင်သောဆက်သွယ်ရမည့်စာရင်းကို ရှာဖွေရန် ဤနေရာကို စကန်ဖတ်ပါ။



စင်ကာပူတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဤနေရာကို ဝင်ရောက်ပါ-



ထုတ်ပြန်ချက်များနှင့် ရင်းမြစ်များ (www.mom.gov.sg/fdw-employer-resources)



စင်ကာပူနိုင်ငံလူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဝန်ကြီးဌာန (MOM) | Facebook MOM Facebook ကို ယနေ့ပဲ subscribe လုပ်ပါ။

# သင့်ကိုယ်သင်ကြင်နာပါ

သင့်ကိုယ်သင်ဂရုစိုက်ကြင်နာပါ။ သင်အကောင်းဆုံးကြိုးစားပြီးနောက် သင့်အမှားများမှ လေ့လာသင်ယူပါ။ ၎င်းကို သင်လိုအပ်သည့်အခါ အကူအညီတောင်းပါ။



# မတူကွဲပြားမှုကို ပြုလုပ်ရန် MDW Care Sister အဖြစ် လုပ်အားပေးပြုလုပ်ပါ။



Care Sisters များအတွက် PFAအတန်းဆောင်ရွက် ပေးသည့် FAST (အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလေ့ကျင့်ခြင်း)

အောက်ပါတို့ကို ခံစားနေရသည့် MDW များကို သင်သိပါသလား-

- အိမ်လွှမ်းနေသည့် သို့မဟုတ် အိမ်တွင် ချစ်ရသူများကို လွှမ်းနေသည့်သူများအား သင်သိပါသလား။
- ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တွင် ညှိယူ၍မရနိုင်သည့် သို့မဟုတ် အခြေမချနိုင်သည့်သူများကို သင်သိပါသလား။
- အလုပ်မှ စိတ်ဖိစီးနေသည့် သို့မဟုတ် ငွေကြေးပြဿနာများရှိနေသည့်သူများကို သင်သိပါသလား။

MDW Care Sister အဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ယနေ့ပဲချိတ်ဆက်ပြီး အခြားသူများကို သင့်ဘက်မှ ကူညီပေးပါ။ MOM နှင့်အတူ FAST နှင့် ADEO ကဲ့သို့ မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများထံမှ အခမဲ့လေ့ကျင့်ရေးကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။



ဘာကြောင့်စောင့်ဆိုင်းနေတာလဲ။  
ယခုစာရင်းသွင်းရန် ဤနေရာကို စကန်ဖတ်ပါ

## အိမ်အကူအလုပ်သမားများနေရပ်ကျော်ကမ်းလင့်ထောက် ကူခြင်းမိတ်ဖက် (ADEO) ကို သင်ကြားဖူးပါသလား။

ADEO သည် စင်ကာပူရှိ MDW အသိုင်းအဝိုင်းကို ဆောင်ရွက်ပေးရန် မျှော်လင့်ချက်ပဏာမခြေလှမ်းမိတ်ဖက် (HIA) မှ အရွှေ့တစ်ခုဖြစ်သည်။



### ADEO ဘာလုပ်ပါသလဲ။

ADEO သည် စိတ်ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်မှုနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ ၎င်းသည် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးကိစ္စများနှင့် စာတတ်မြောက်မှုအတန်းများကဲ့သို့ ပုံမှန်ပရိုဂရမ်များကိုလည်း စီစဉ်ထားသည်။



### MDW အားလုံးအတွက် ဖွင့်လှစ်ထားသည်။

ADEO သည် လစဉ်အလုပ်ရုံများ - စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အသိပညာ တိုးတက်စေရန် 'The LIFE Training' ကို စီစဉ်ထားသည်။ ဤလေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းကို MOM၊ FAST နှင့် Caring For Life မှ ပံ့ပိုးကူညီပေးသည်။



### ဘယ်လိုချိတ်ဆက်ရမလဲ။

အထူးခံစားခွင့်များကို ရရှိရန် ADEO နှင့်အတူ

<https://adeo.sg/>

တွင် အခမဲ့စာရင်းသွင်းပါ။



# လှေကားပေါ်တွင် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာအလုပ်လုပ်ပါ။

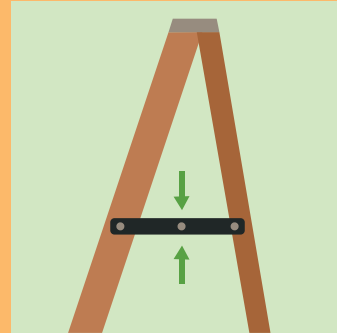
လှေကားမှ ချော်ကျနိုင်သည့်အတွက် ပြင်းထန်ဒဏ်ရာများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ အိမ်အလုပ်များအတွက် သင်လှေကား အသုံးပြုပါက ဤဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြံပြုချက် များကို အသေအချာလိုက်နာပါ။



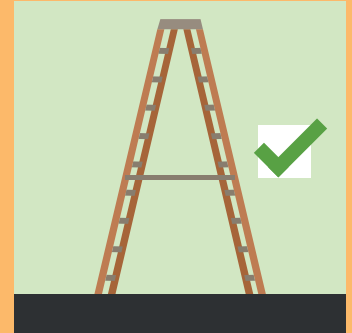
အသုံးမပြုခင် လှေကားကို စစ်ဆေးပါ။ ပျက်စီးနေပါက အသုံးမပြုပါနှင့် (ဥပမာ - လှေကားခြေနှင့်အဆင့်လွှဲနေခြင်း သို့မဟုတ် ကွေးနေခြင်း)



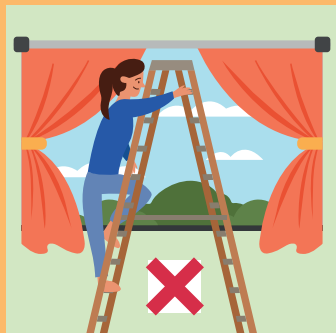
အသုံးမပြုမီ ချဲ့ထွင်သည့်ကိရိယာများကို အပြည့်အဝချဲ့ထွင်ထားသည်မှာ သေချာပါစေ



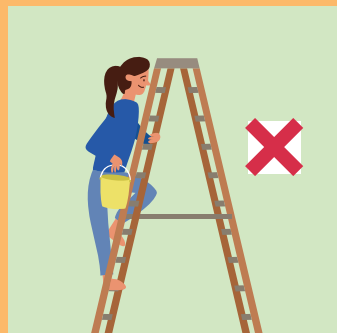
ချဲ့ထွင်သည့်ကိရိယာများတွင် လော့ခ်ချသည့်အရာတစ်ခုပါရှိသည်မှာ သေချာပါစေ



လှေကားကို ညီညာပြန်ပြီးသော ဖြေပြင်ပေါ်တွင် ထားရှိပါ



အဟန့်အတားမရှိသောအစွန်းဘက်ဘေးတွင် လှေကားကို အသုံးမပြုပါနှင့် (ဥပမာ - ဂရုစိုက်ရေးမပါဘဲ ဖွင့်ထားသောပြတင်းပေါက်)



လှေကားတက်သည့်အခါ သင့်လက်ထဲတွင် ဘာကိုမှ မကိုင်ထားပါနှင့်။



လှေကား၏ ထိပ်ဆုံးလှေကားထစ်ပေါ်တွင် အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။



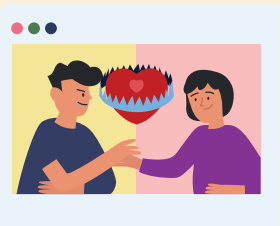
သင်၏ အိမ်အလုပ်များကို ပြုလုပ်ရန် လှေကားပေါ်ရှိ ဘေးတိုက်နေရာများကို မမှီပါနှင့်။

အထက်ပါဘေးကင်းလုံခြုံရေးမက်ဆေ့ချ်များကို အလုပ်ခွင်နေရာဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကောင်စီမှ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုဖြင့် သင့်ထံသို့ ဆောင်ကြဉ်းပေးပါသည်။

## အချစ်အလိမ်အညာများတွင် မနစ်မြောပါနှင့်။

လူလိမ်များသည် Facebook သို့မဟုတ် Instagram ကဲ့သို့ လူမှုမီဒီယာပလက်ဖောင်းများ ပေါ်တွင် ၎င်းတို့၏ သားကောင်များနှင့်အတူ သူငယ်ချင်းဖြစ်ပြီး ဆက်ဆံရေးတိုးမြှင့်လိုကြ သည်။

လူလိမ်သည် သင်၏ အာရုံစိုက်ခံရမှုကို ရရှိပါက ၎င်းတို့သည် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင် နိုင်သည်-



တာဝန်ရှိသူများမှ ထိန်းသိမ်းထားသည့် သူ၏ ပါဆယ်ထုပ်ကို ထုတ်ယူရန်အတွက် ငွေပေးဆောင်ရန် သင့်အား တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။

၎င်းတို့တွင် ငွေကြေးအခက်အခဲများရှိခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့ထံသို့ ငွေလှပေးရန် သင့်အား တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ အချိန်ကြာလာလျှင် ငွေကြေးပမာဏတိုးလာနိုင် သည်။ နောက်ဆုံးတွင် လူလိမ်ကို အဆက်အသွယ်မရနိုင်တော့ပါ။

အချစ်အလိမ်အညာများကို မရှားသွပ်လိုက်ပါနှင့်။

သင်သံသယရှိပါက လိမ်ညာမှုတိုက်ဖျက်ရေးဟော့လိုင်းနံပါတ် 1800 722 6688 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။