

INFORM



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

क्या आप जानते थे?

आपका नियोक्ता आपका पासपोर्ट नहीं रख सकता है। आपका पासपोर्ट आपकी नागरिकता की पहचान करता है और यह आपका यात्रा दस्तावेज है। आपके पासपोर्ट तक हर समय आपकी पहुंच होनी चाहिए। अपने नियोक्ता से अपनी आसानी के लिए अपना पासपोर्ट रखने के लिए न कहें।



क्या आपको मदद की ज़रूरत है?
1800 339 5505 पर एमओएम\MOM
से संपर्क करें।

उपयोगी संपर्कों की सूची जानने के लिए यहां स्कैन करें



काम करने से संबंधित अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ:



Publications and resources
([www.mom.gov.sg/
fdw-employer-resources](http://www.mom.gov.sg/fdw-employer-resources))



Singapore Ministry of Manpower
| Facebook
आज ही MOM फेसबुक की सदस्यता लें!

खुद के प्रति सचेत रहें

सचेत रहें और अपना खयाल रखें। अपनी पूरी कोशिश करने के बाद, अपनी गलतियों से सीखें। जब आपको ज़रूरत हो मदद के लिए कहें।



एक बदलाव लाने के लिए एमडीडब्ल्यू (MDW) केयर सिस्टर के रूप में वॉलन्टीयर!



Care Sister के लिए FAST PFA क्लास का आयोजन कर रहा है।
(सांस से संबंधित व्यायाम का अभ्यास)

क्या आप ऐसे एमडीडब्ल्यू (MDW) को जानते हैं:

- जिनको घर की और अपनों की बहुत याद आ रही हो?
- जो खुद को नए वातावरण में ढालने या व्यवस्थित करने में असमर्थ हैं?
- जो काम से तनावग्रस्त हैं या जिनको पैसों की समस्या हो?

एमडीडब्ल्यू (MDW) केयर सिस्टर के रूप में आज ही हमसे जुड़ें और दूसरों की मदद करने के लिए अपना योगदान दें! आप एमओएम/MOM और एफएएसटी/FAST और एडीईओ/ADEO जैसे साझेदार संगठनों से निःशुल्क प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे!



तो फिर इंतज़ार क्यों करना? अभी रजिस्टर करने के लिए यहां स्कैन करें

क्या आपने एलायंस ऑफ डोमेस्टिक एम्प्लॉइज आउटरीच (ADEO) के बारे में सुना है?

एडीईओ /ADEO सिंगापुर में एमडीडब्ल्यू/MDW समुदाय की सेवा के लिए होप इनिशिएटिव अलायंस (HIA) द्वारा चलाया गया एक अभियान



एडीईओ/ADEO क्या करता है?

एडीईओ/ADEO मानसिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण और परामर्श प्रदान करता है। यह मनोरंजक गतिविधियाँ और सीखने की क्लास जैसे नियमित कार्यक्रम भी आयोजित करता है।



सभी एमडीडब्ल्यू/ MDW के लिए खुला है!

एडीईओ /ADEO मानसिक स्वास्थ्य के लिए जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए मासिक कार्यशालाओं - 'द लाइफ ट्रेनिंग' का आयोजन करता है। यह प्रशिक्षण एमओएम/MOM, एफएएसटी/FAST और केयरिंग फॉर लाइफ द्वारा समर्थित है।



इसमें शामिल कैसे हों?

विशेष सुविधाएं प्राप्त करने के लिए एडीईओ /ADEO के साथ

<https://adeo.sg/>

पर निःशुल्क पंजीकरण करें!



सीढ़ी पर सुरक्षित रूप से काम करें!

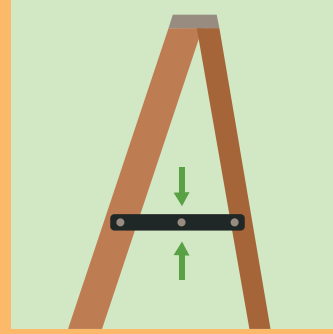
सीढ़ी से गिरने पर आपको गंभीर चोट लग सकती है। यदि आप घर के कामों के लिए सीढ़ी का उपयोग करते हैं, तो इन सुरक्षा युक्तियों का पालन करना सुनिश्चित करें:



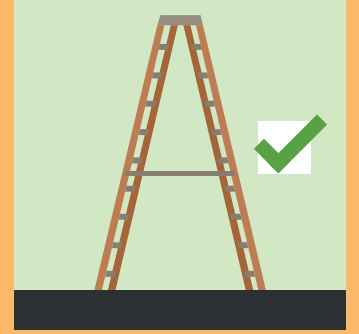
उपयोग करने से पहले सीढ़ी की जांच करें। क्षतिग्रस्त होने पर उपयोग न करें (उदाहरण के लिए पैड़ी का मुड़ा हुआ होना या पैड़ी का ना होना)



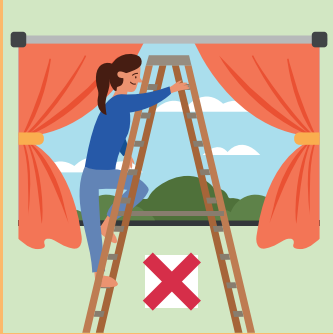
सुनिश्चित करें कि, उपयोग करने से पहले स्प्रेडर्स पूरी तरह से खुल गए हैं



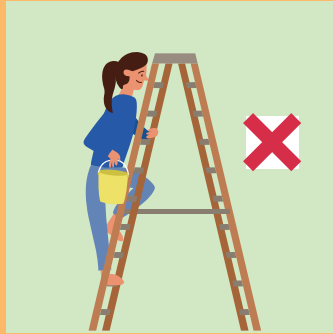
सुनिश्चित करें कि, स्प्रेडर्स में लॉकिंग डिवाइस है



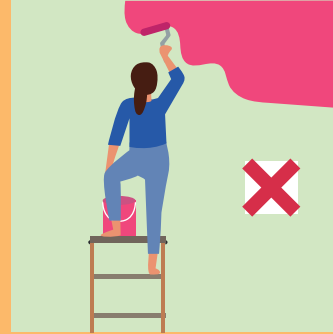
सीढ़ी को स्थिर और समतल जमीन पर रखें



असुरक्षित किनारे के पास सीढ़ी का उपयोग न करें (उदाहरण के लिए बिना ग्रिल वाली खुली खिड़की)



सीढ़ी चढ़ते समय अपने हाथों में कुछ भी लेकर न जाएं।



सीढ़ी के शीर्ष पायदान पर कभी भी काम न करें।



अपने कामों को करने के लिए सीढ़ी पर चढ़ के बगल में न झुकें।

कार्यस्थल सुरक्षा और स्वास्थ्य परिषद के परामर्श से उपरोक्त सुरक्षा संदेश आपके लिए लाए गए हैं।

लव स्कैम/प्यार के घोटालों में ना पड़ें!

स्कैम करने वाले फेसबुक या इंस्टाग्राम जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर अपने शिकार के साथ दोस्ती करना और रिश्ते बनाना पसंद करते हैं।

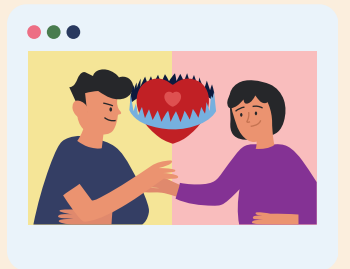
आपका ध्यान खींचने के बाद स्कैम करने वाले निम्न कार्य कर सकते हैं:



आपसे उनका पार्सल छुड़ाने के लिए भुगतान करने का अनुरोध कर सकते हैं जो अधिकारियों के कब्जे में है।



पैसों की तंगी बताकर वे आपसे उन्हें पैसे ट्रांसफर करने के लिए कह सकते हैं। समय बीतने पर वो और भी ज्यादा पैसों की मांग कर सकते हैं। और अंत में वो गायब हो जायेंगे।



ऐसे लव स्कैम/प्रेम घोटालों से मूर्ख ना बनें!

यदि आपको कोई संदेह है, तो एंटी-स्कैम हॉटलाइन को 1800 722 6688 पर कॉल करें।