

# INFORM



Isang publikasyon ng Ministry of Manpower para sa mga Migranteng Domestic Worker (MDW) sa Singapore



## Alam mo ba?

Hindi pwedeng itago ng employer mo ang iyong passport. Nakalagay sa passport mo ang iyong citizenship at dokumento mo ito sa pagbiyahe. Dapat may access ka rito sa lahat ng oras.

Huwag mong hihilingin sa employer mo na itago ang passport mo para sa iyo.



**Kailangan mo ng tulong?**  
**Makipag-ugnayan sa MOM sa**  
**1800 339 5505.**

I-scan ito para alamin ang listahan ng mga kontak na makatutulong sa iyo



Para sa karagdagang impormasyon kaugnay ng pagtatrabaho sa Singapore, bumisita rito:



Mga pulikasyon at babasahin  
([www.mom.gov.sg/  
fdw-employer-resources](http://www.mom.gov.sg/fdw-employer-resources))



Ministry of Manpower ng  
Singapore (MOM) | Facebook  
Mag-subscribe na sa MOM Facebook!

# Maging Mabait sa Iyong Sarili

Maging mabait sa iyong sarili at alagaan mo ito. Matuto sa iyong mga pagkakamali, pagkatapos mong subukan ang iyong makakaya. Humingi ng tulong kapag kailangan mo nito.



# Mag-volunteer bilang MDW Care Sister para gumawa ng pagbabago!



Naglulunsad ang FAST ng PFA class para sa CARE Sisters (pagpapraktis ng ehersisyo sa paghinga)

May kilala ka bang mga MDW na:

- Naho-home sick o nami-miss ang mga mahal sa buhay nila sa kanilang bansa?
- Hindi makaangkop o makapirmi sa bagong paligid?
- Pagod sa trabaho o may mga isyung pinansiyal?

Samahan kami ngayon bilang MDW Care Sister at gawin ang iyong parte sa pagtulong sa iba! Makakatanggap ka ng libreng pagsasanay mula sa MOM at mga ka-partner nitong organisasyon tulad ng FAST at ADEO!



Ano pa'ng hinihintay mo? I-scan ito para mag-register na

## Narini mo na ba ang Alliance of Domestic Employees Outreach (ADEO)?

Ang **ADEO** ay isang kilusan ng Hope Initiative Alliance (HIA) para paglingkuran ang komunidad ng MDW sa Singapore.



### Ano'ng ginagawa ng ADEO?

Naghahandog ang ADEO ng pagsasanay at counseling sa kalusugan ng isip. Nag-oorganisa rin ito ng mga regular na programa, tulad ng mga recreational na aktibidad at mga klaseng pangliterasiya.



### Bukas para sa lahat ng mga MDW!

Nag-oorganisa ang ADEO ng mga buwanang palihan – 'Ang LIFE Training' para itaguyod ang kamalayan sa kalusugan ng isip. Sinusuportahan ang pagsasanay na ito ng MOM, FAST at Caring For Life.



### Paano sumali?

Mag-register nang LIBRE sa ADEO sa <https://adeo.sg/> para makatanggap ng mga espesyal na perks!



# Ligtas na Magtrabaho sa Hagdan!

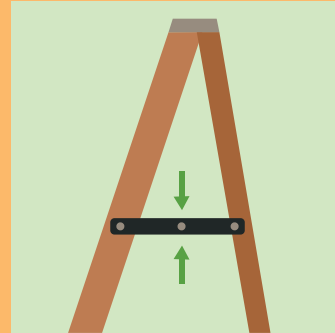
Pwede kang magtamo ng mga seryosong pinsala kapag nahulog mula sa hagdan. Kapag gumagamit ka ng hagdan para sa mga gawaing-bahay, tiyaking susundin ang mga payong pangkaligtasang ito:



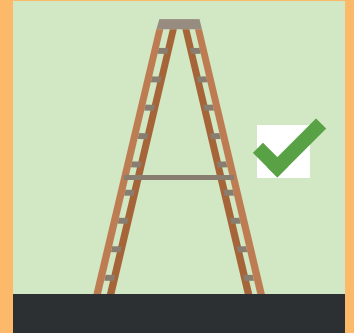
Siyasatin ang hagdan bago gamitin. Huwag gamitin kapag sira ito (hal. may nawawalang baitang o baluktot)



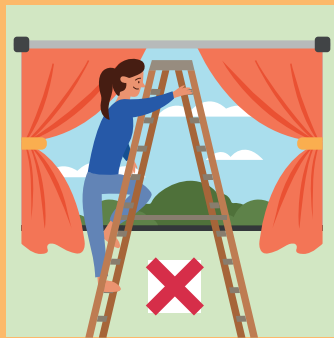
Tiyaking naka-extend nang mabuti ang mga spreader bago gamitin



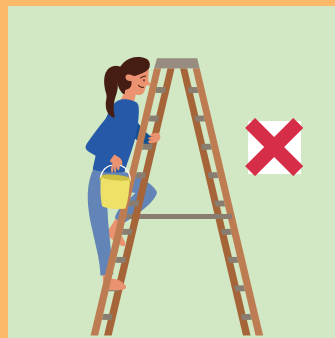
Tiyaking may locking device ang mga spreader



Itindig ang hagdan sa sahig na istable at kapantay ng lupa



Huwag gagamitin ang hagdan sa isang gilid na walang proteksiyon (hal. bukas na bintana na walang grills)



Huwag magbibitbit ng anumang sa iyong mga kamay kapag umaakyat sa hagdan.



Huwag magtatrabaho sa pinakamataas na tapakan ng hagdan.



Huwag sasandal sa magkabilang gilid ng hagdan kapag nagtatrabaho.

Ang mga mensaheng pangkaligtasan sa itaas ay handog sa inyo sa pakikipagkonsultahan sa Workplace Safety and Health Control.

# Huwag Mahuhulog sa mga Love Scam!

Mahilig ang mga scammer na makipagkaibigan at bumuo ng relasyon sa kanilang mga biktima sa mga social media platform tulad ng Facebook o Instagram.

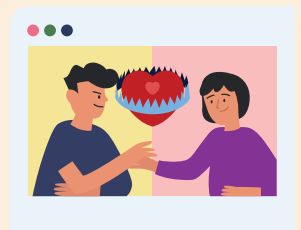
Oras na makuha ng scammer ang atensyon mo, pwede nilang gawin ang sumusunod:



Hilingin sa iyong bayaran ang paglalabas ng parcel niya na pinigil ng mga awtoridad.



Hihilingin sa iyong mag-transfer ng pera sa kanila dahil kumakaharap sila ng problemang pinansiyal. Pwedeng lumaki ang halaga paglipas ng panahon. Kalaunan, hindi na makokontak ang scammer.



Huwag magpapaloko sa mga ganitong love scam!

**Kapag nagdududa ka, tumawag sa Anti-Scam hotline sa 1800 722 6688.**