

# INFORM



சிங்கப்பூரில் குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்களுக்கான (MDWs)  
மனிதவள அமைச்சகத்தின் (MOM) வெளியீடு

## உங்களுக்கு தெரியுமா?

உங்கள் பாஸ்போர்ட்டை உங்கள் முதலாளி வைத்திருக்க முடியாது. உங்கள் பாஸ்போர்ட்டை உங்கள் குடியரிமையை அடையாளப்படுத்துகிறது மேலும் அது உங்கள் பயண ஆவணமும் ஆகும். எனவே எப்போதும் நீங்கள் உங்கள் பாஸ்போர்ட்டிற்கான அணுகலைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். உங்கள் பாஸ்போர்ட்டை உங்களுக்காக வைத்திருக்குமாறு உங்கள் முதலாளியிடம் நீங்கள் கேட்க வேண்டாம்.



உங்களுக்கு உதவி வேண்டுமா?  
**MOM** ஐ 1800 339 5505 என்ற  
எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

பயனுள்ள தொடர்புகளின் பட்டியலைக் கண்டறிய இங்கே ஸ்கேன் செய்யவும்



சிங்கப்பூரில் பணிபுரிவது தொடர்பான கூடுதல் தகவலுக்கு, இங்கே செல்லவும்:



வெளியீடுகள் மற்றும்  
ஆதார வளங்கள் ([www.mom.gov.sg/fdw-employer-resources](http://www.mom.gov.sg/fdw-employer-resources))



சிங்கப்பூர் மனிதவள  
அமைச்சகம் (MOM) | முகநூல்  
MOM முகநூலுக்கு இன்றே  
குழுசேரவும்!

# உங்களுக்கு நீங்களே அன்போடு இருங்கள்

அன்பாக இருந்து உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களால் முடிந்தவரை முயற்சிகளைச் செய்த பிறகு, உங்கள் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உதவி கேளுங்கள்.



மேடம், மன்னிக்கவும்... அரிசி மிகவும் ஈரமாக உள்ளது.



பரவாயில்லை. நாம் மீண்டும் நாளை முயற்சி செய்து பார்க்கலாம்.



மிமிக், என்ன நடந்தது?

ரைஸ் குக்கரை எப்படி பயன்படுத்துவது என்று இன்னும் எனக்கு தெரியவில்லை, எனக்கு மிகவும் அசிங்கமாக உள்ளது...

உங்கள் மேடத்திடம் உங்களுக்கு அதைக் கற்றுத்தருமாறு சொன்னீர்களா?



ஆம், நான் சொன்னேன், ஆனால் எனக்கு இன்னும் செயல்முறைப் படிகள் நினைவில் இருக்கவில்லை.

மிமிக், உங்களைப் பற்றி நீங்களே தவறாக நினைத்து வருந்தாதீர்கள். அடிக்கடி பயன்படுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் அதில் தேர்ச்சி பெறுவீர்கள். நீங்கள் ஏன் புகைப்படங்களை எடுத்து செயல்முறைப் படிகளை எழுதக்கூடாது?



இது ஒரு நல்ல யோசனையாக உள்ளது!

என்ன செய்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால் எப்போது வேண்டுமானாலும் உதவி கேளுங்கள். விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் மற்றும் சிறப்பாகச் செய்வதற்கும் நீங்கள் முயற்சி செய்கிறீர்கள் என்பதால் உங்கள் மேடம் மகிழ்ச்சியடைவார்.



# ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக MDW கேர் சகோதரியாக தன்னார்வத் தொண்டு செய்யுங்கள்!



கேர் சகோதரிகளுக்கான PFA வகுப்பை FAST நடத்துகிறது (சுவாசப் பயிற்சியை மேற்கொள்வது)

MDWகள் யார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா:

- வீட்டின் நினைவால் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பவர்களா அல்லது வீட்டில் அன்பானவர்கள் அருகில் இல்லாமல் வருந்துபவர்களா?
- புதிய சூழலோடு அனுசரித்து போக முடியாமல் அல்லது சூழலை ஏற்க முடியாமல் இருப்பவர்களா?
- வேலையால் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டவர்களா அல்லது நிதி சிக்கல்கள் உள்ளவர்களா?

இன்றே எங்களுடன் MDW கேர் சகோதரியாக இணைந்து மற்றவர்களுக்கு உதவ உங்கள் பங்களிப்பை தாருங்கள்! FAST மற்றும் ADEO போன்ற MOM மற்றும் கூட்டாளர் நிறுவனங்களிடமிருந்து இலவசப் பயிற்சியை நீங்கள் பெறுவீர்கள்!



ஏன் காத்திருக்க வேண்டும்? இப்போது பதிவு செய்ய இங்கே ஸ்கேன் செய்யுங்கள்

## அலையன்ஸ் ஆஃப் டொமஸ்டிக் எம்ப்ளாய்ஸ் அவுட்ரீச் (ADEO) பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?

ADEO என்பது ஹோப் இனிஷியேட்டிவ் அலையன்ஸ் (HIA) மூலம் சிங்கப்பூரில் உள்ள MDW சமூகத்திற்கு சேவை செய்யும் ஒரு இயக்கமாகும்.



**ADEO என்ன செய்கிறது?**

ADEO மனநலம் சார்ந்த பயிற்சி மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்குகிறது. இது பொழுதுபோக்கு செயல்பாடுகள் மற்றும் எழுத்தறிவு வகுப்புகள் போன்ற வழக்கமான நிகழ்ச்சிகளையும் அமைத்து வழங்குகிறது.



**அனைத்து MDW களுக்கும் திறந்திருக்கிறது!**

மன ஆரோக்கியத்திற்கான விழிப்புணர்வை ஊக்குவிக்கும் விதத்தில் ADEO 'தி லைஃப் டிரெய்னிங்' என்னும் மாதாந்திர பட்டறைகளை அமைத்து வழங்குகிறது. இந்தப் பயிற்சி MOM, FAST மற்றும் கேரிங் ஃபார் லைஃப் ஆல் ஆதரிக்கப்படுகிறது.



**எப்படி சேர்வது?**

சிறப்புச் சலுகைகளைப் பெற,

<https://adeo.sg/>

இல் **ADEO** இல் இலவசமாகப் பதிவு செய்யுங்கள்!



# ஏணியில் நின்று வேலை செய்யும்போது பாதுகாப்பாக இருங்கள்!

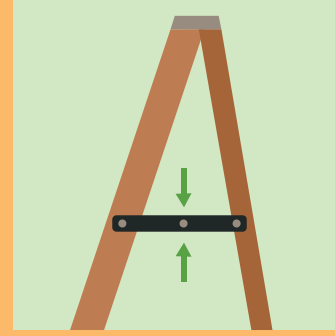
ஏணியில் இருந்து விழுவதால் உங்களுக்கு கடுமையான காயங்கள் ஏற்படலாம். வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய நீங்கள் ஏணியைப் பயன்படுத்தினால், பின்வரும் பாதுகாப்பு உதவிக்குறிப்புகளைப் பின்பற்றுவதை உறுதி செய்யுங்கள்:



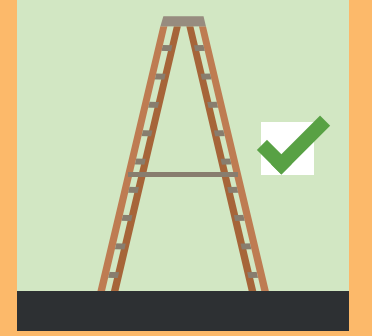
பயன்படுத்துவதற்கு முன் ஏணியைச் சரிபார்க்கவும். அது சேதமடைந்திருந்தால் பயன்படுத்த வேண்டாம்



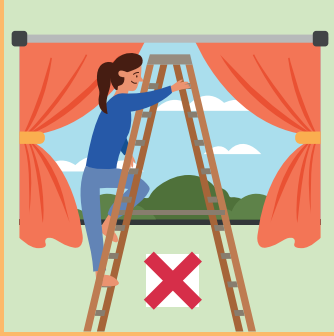
பயன்படுத்துவதற்கு முன் ஸ்ப்ரேடர்கள் முழுமையாக நீட்டப்பட்டிருப்பதை உறுதிசெய்யவும்



ஸ்ப்ரேடர்களில் பூட்டும் சாதனம் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்



ஏணியை நிலையான மற்றும் சமதளத்தில் வைக்கவும்



பாதுகாப்பற்ற விளிம்பிற்கு அருகில் ஏணியைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். (எ. கா. கிரில் இல்லாத திறந்த ஜன்னல்)



ஏணியில் ஏறும் போது கைகளில் எதையும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டாம்.



ஏணியின் மேல் படியில் நின்று வேலை செய்ய வேண்டாம்.



ஏணியின் பக்கவாட்டில் சாய்ந்து கொண்டு உங்கள் வேலைகளைச் செய்ய வேண்டாம்.

பணியிட பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதார கவுன்சிலிடமிருந்து பெற்ற ஆலோசனையின்படி மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பாதுகாப்புச் செய்திகள் உங்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றன.

## காதல் மோசடிகளில் சிக்கிவிடாதீர்கள்!

மோசடி செய்பவர்கள் பேஸ்புக் அல்லது இன்ஸ்டாகிராம் போன்ற சமூக ஊடகத் தளங்களில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் நட்பாகப் பழகி உறவை வளர்த்துக் கொள்ள விரும்புகிறார்கள்.

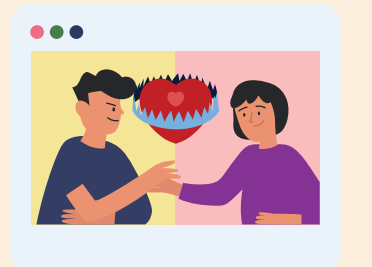
மோசடி செய்பவர் உங்கள் கவனத்தை ஈர்த்தவுடன், அவர்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்யலாம்:



அதிகாரிகளால் தடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ள அவரது பார்சலை விடுவிக்க பணம் செலுத்துமாறு உங்களைக் கேட்கலாம்



அவர்களுக்கு நிதிச் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டுள்ளதாகக் கூறி அவற்றை சமாளிக்க உங்களிடம் பணத்தை அனுப்புமாறு கூறலாம். காலப்போக்கில் அந்தத்தொகை அதிகரிக்கலாம். இறுதியில் மோசடி செய்பவர் தொடர்பு கொள்ள முடியாதவராகிவிடுவார்.



இதுபோன்ற காதல் மோசடிகளில் ஏமாறாதீர்கள்!

உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால், 1800 722 6688 என்ற எண்ணில் மோசடி எதிர்ப்பு ஹாட்லைனுக்கு அழைக்கவும்.