

# INFORM

சிங்கப்பூரில் உள்ள வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கான மனிதவள அமைச்சின் (MOM) சிறப்பு வெளியீடு

**உதவியோ ஆலோசனையோ தேவையா? உதவுவதற்கு இங்கு CDE உள்ளது!**

உதவி தேவைப்படும் வெளிநாட்டுப் பணியாளர்களுக்குச் சேவைகள் வழங்கிட, 24 ஜனவரி 2016 அன்று இல்லப் பணியாளர்களுக்கான மையம் (CDE) தொடங்கப்பட்டது. வேலைவாய்ப்பு தொடர்பான பிரச்சனைகள் மற்றும் வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கான மனநலத் தகுதிச் சோதனை, சமரசம், சட்ட நிலையங்கள் மற்றும் அவசரகாலக் காப்பகம் போன்ற சேவைகள் குறித்து வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கு CDE ஆலோசனை வழங்குகிறது. வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், அவர்கள் இலவசமாகத் தொடர்புகொள்வதற்கான ஒரு 24-மணிநேர இலவச தொலைபேசி சேவையையும் (1800-2255-233, அல்லது 1800 CALL CDE) CDE நடத்துகிறது.

மேலும் விவரங்கள் அறிய, நீங்கள் இந்நிலையத்தை கீழ்க்கண்ட முகவரியில் பார்வையிடலாம் அல்லது தொடர்புகொள்ளலாம்:

#### முகவரி

185A தாம்சன் ரோடு (லெவல் 2) [Thomson Road (Level 2)]  
கோல்ட்ஹில் சென்டர் [Goldhill Centre]  
சிங்கப்பூர் 307629

அருகாமையில் உள்ள எம்ஆர்டி நிலையம்: நொவீனா வெளியேறும் வழி B, யுனெடெட் ஸ்கொபுருக்குப் போகும் வழி

#### இயங்கும் நேரங்கள்

செவ்வாய் முதல் ஞாயிறு வரை,  
காலை 10 மணி முதல் மாலை 6 மணி  
வரை திங்கள் மற்றும் பொது விடுமுறை நாட்களின் போது மூடப்பட்டிருக்கும்

24 மணிநேர உதவியழைப்பு எண்  
1800 CALL CDE (1800 2255 233)



## விரைவான ஒரு முன்னோட்டம்: சிறந்த பத்து ஆண்டுகள் மற்றும் தொடர்ந்து வலிமையான வளர்ச்சி

6 டிசம்பர் 2015 அன்று, வேது வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் தினத்தையும், சமூக ஆதரவுக்கான வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் சங்கத்தின் (FAST) 10வது ஆண்டு விழாவையும் கொண்டாடுவதற்காக 6,000-க்கும் மேற்பட்ட வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் (FDWகள்) ஒன்று திரண்டனர்.

FAST-ஆல் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட மனிதவளத் துணை அமைச்சர் திரு சாம் டான் அவர்களால் ஆதரிக்கப்பட்ட இந்த நிகழ்ச்சி ஒரு கலாச்சாரத் திருவிழாவை போலவும், குடும்பத்தினர் மீண்டும் ஒன்றிணைவதற்கான ஒரு நிகழ்ச்சியைப் போலவும் இருந்தது. வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் தங்களுடைய நண்பர்களுடனும் முதலாளிகளுடனும் மகிழ்ச்சியுடன் கூடிப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர்.

2005-இல் நிறுவப்பட்டதில் இருந்து பல நிகழ்ச்சிகளை FAST நடத்தியுள்ளது. வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கான பயிற்சியை ஏற்பாடு செய்துதருவதில் இருந்து, இது இப்போது இலாப நோக்கமில்லாப் பொதுநல அமைப்பு (அல்லது IPC) என்ற அந்தஸ்தைப் பெற்றுள்ளது. கடந்த பல ஆண்டுகளாக, சுமார் 66,000 வெளிநாட்டுப் பெண்களுக்கு மானியமளிக்கப்பட்ட பயிற்சியை FAST வழங்கியும் நடத்தியும் உள்ளது. கூடுதலாக, சிங்கப்பூரில் புதிய வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் சிரமமின்றி வேலை செய்ய உதவுவதற்கு 200 நட்புறவாளர்களை இந்த அமைப்பின் நட்புறவாளர் திட்டம் கொண்டுள்ளது. மேலும் அவர்களால் அமைக்கப்பட்டுள்ள வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண் மன்ற இல்லமானது 3,500-க்கும் மேற்பட்ட உறுப்பினர்களுக்கு

1,000-க்கும் அதிகமான நடவடிக்கைகளை ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

முந்தைய ஆண்டுகளைப் போலவே, இந்த ஆண்டின் வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் தினமும் மிகச்சிறந்த வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களையும் வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களின் முதலாளிகளையும் அடையாளம் கண்டுகொள்வதற்கான ஒரு வாழ்ப்பாக இருந்தது. முதலாளிகளுக்கும் அவர்களின் வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கும் இடையே மட்டுமின்றி, வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கு இடையேயும் வலிமையான பிணைப்புகள் இருப்பதைக் காண்பதற்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

### நமது வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண் வெற்றியாளர்

வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்ணான ரன்பதி தீவேஜ் சியாந்தி சிரோன்மணி புஷ்பிகா (Ranpati Dewage Sivanthi Siromani Pushpika) அனைவரின் பாராட்டையும் பெற்று, 2015ம் ஆண்டுக்கான சிறந்த வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண் விருதைப் பெற்றார். தனது முதலாளியுடனான புஸ்பிகாவின் பயணம், அவரது பணிப் பொறுப்புகளுக்கும் அப்பாற்பட்டது. அவர் அரிய மருத்துவ நிலைமையைக் கொண்டிருந்த தனது முதலாளியின் பிள்ளைகளை அன்புடனும் பரிவுடனும் கவனித்துக் கொண்டார். மிகச் சிரமமான நேரங்களில் கூட அவர்களை விட்டுப் பிரியவில்லை.

விருதினைப் பெற்றுக்கொள்ளும் போது அவர் கூறியவை: "சிங்கப்பூரின் பொன்விழா ஆண்டில் நான் இந்த விருதைப் பெறுவதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். என்னுடைய குடும்பமாக நான் பாவிக்கும் என் முதலாளிக்கும், எனக்கு ஆதரவளித்த நடுவர்கள் மற்றும் அனைவருக்கும் நான் நன்றிகூற விரும்புகிறேன்: தனது சக வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கு அவர் வழங்கும் அறிவுரை: "உங்களுக்கு ஏதாவது தெரியவில்லை என்றால், உங்கள் முதலாளியிடம் கேளுங்கள். உங்கள் முதலாளியைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் குறை கூறாதீர்கள். அவர்களை உங்கள் குடும்பத்தினரைப் போல பாவியுங்கள்."



### வெற்றி பெற்ற நமது வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்ணின் முதலாளி

2015ம் ஆண்டுக்கான FDW முதலாளி விருது திருவாட்டி யாப் ஸாக் ஹோ (Yap Sock Hoe) அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. அவர் சார்பாக அவரது மகன் திரு லிங் வீப் (Ling Wei) இந்த விருதினைப் பெற்றுக்கொண்டார். திருவாட்டி யாப் (Madam Yap) அவர்கள் தனது வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்ணான மார்க்கெட் (Mary) உணர்வுப்பூர்வமான மற்றும் நிதி ஆதரவை வழங்குவதன் மூலம் ஒரு அடி முன்னே சென்றார். பிவிப்பைன்ஸில் உள்ள மார்க்கெட்டின் பெற்றோர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்காக அவர் மார்க்கெட் கடனுதவி வழங்கினார். மேலும், மார்க்கெட்டின் உடன்பிறந்தவர்களின் பிள்ளைகளின் படிப்பிற்காகவும் கூட அவர் நிதியுதவி அளிக்கிறார்.

திருவாட்டி யாப் அவர்களும் அவர் குடும்பத்தினரும், வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்ணான மார்க்கெட்டின் தன் குடும்ப உறுப்பினராகவே பாவிக்கின்றனர். அவரது மகன் திரு லிங் வீப் ஹாப் கூறுகையில், "எங்கள் குடும்பத்தில் நாங்கள் ஒருவர் மீது ஒருவர் யாஸ்பர் அன்பும் மரியாதையும் வைத்திருக்கிறோம். நாங்கள் குழந்தை முதல் பெரியவர்களாக வளரும் வரையில் அவர் எங்களுடன் இருந்து வருகிறார். என் தங்கை பிறப்பதற்குச் சில வாரங்களுக்கு முன்னர் தான் அவர் எங்கள் குடும்பத்தில் வந்து சேர்ந்தார். உண்மையில் சொல்லப்போனால், நான் என் தங்கையை அறிந்ததைவிட அவரை நீண்ட காலமாக அறிவேன்."







► செல்வி ஜெனி.பர் பேஸினபோ டி.கில்ஸ், தனிநபர் பாடகர் பிரிவுக்கான வெற்றியாளர்

செயலாற்றல் மற்றும் ஆக்கத்திறனைக் கொண்டவர்களின் திறனையும் போட்டியும் கூட வலது வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் தினத்தில் நடைபெற்றது. இதில் பங்கேற்றவர்கள் தங்களுடைய கலாச்சாரச் சிறப்புகளைப் பெருமையுடன் அனைவருக்கும் வெளிப்படுத்தினர். அதே வேளையில் மற்ற பங்கேற்பாளர்கள் வெளிநாட்டுக் கலாச்சாரச் சிறப்புகளையும் நவீன நடனத்தையும் முயற்சிசெய்து பார்த்தனர். இதன் காரணமாக ஒவ்வொரு பிரிவுக்கான வெற்றியாளரைத் தேர்ந்தெடுப்பது நடுவர்களுக்கு மிகவும் சவாலாக இருந்ததில் ஆச்சரியம் ஏதுமில்லை.

கடுமையான போட்டி நிலவினாலும், தனிநபர் பாடகர் பிரிவில் வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்ணான ஜெனி.பர் பேஸினபோ டி.கில்ஸ் (Jennifer Pasinabo Doguiles) முதலிடம் பெற்றார். இவர் மூன்று ஆண்டுகளாக சிங்கப்பூரில் இருந்து வருகிறார். சிங்கப்பூரில் கற்பதற்கு எண்ணற்ற விஷயங்கள் உள்ளன. எனவே புதிய வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் திறந்த மனதுடன் இருக்க வேண்டும் என்றும், அவர்கள் இங்கு இருக்கும் வேளையில் கற்றுக்கொள்வதற்கான வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் இவர் அறிவுறுத்துகிறார். நீங்கள் எவ்வாறு பாடும் திறன்களை வளர்த்துக்கொண்டீர்கள் என்று அவரிடம் கேட்ட போது, அவர் பிலிப்பைன்ஸ் மற்றும் சிங்கப்பூரில் உள்ள தனது தேவாலயத்தில் பாடுவதாகத் தெரிவித்தார்.



## ஜூலியின் கதை - என் முதலாளி, என் இரண்டாவது குடும்பம்

செல்வி ஜூலி ஆஸ்டுடி (Juli Astuti) (இந்தோனேஷியர்), வயது 29, ஒரு இல்ல உதவியாளராகப் பணிபுரிவதற்கு 2009-இல் சிங்கப்பூர் வந்தார். அவர் முதலாளியின் குடும்பத்தைக் கவனித்துக்கொள்கிறார். மேலும் அவர் தனது முதலாளியின் இரண்டு இளம் பிள்ளைகளையும் பராமரித்து வருகிறார். அவரது முதலாளி ஜூலியைத் தனது குடும்ப உறுப்பினராகவே பாவிக்கிறார். மேலும், அவரது இரண்டு பிள்ளைகளும் ஜூலியை மிகவும் நேசிக்கின்றனர். சிங்கப்பூரில் பணிபுரிவது மற்றும் அவரது முதலாளியுடனான அவரது அனுபவம் குறித்து அறிவதற்காக இன்பா.ம் குழுவினர் சமீபத்தில் ஜூலியைச் சந்தித்தனர்.

**நீங்கள் முதல்முறையாக சிங்கப்பூரில் பணிபுரிவது எவ்வாறு இருந்தது?**

எனக்கு என் வீட்டு ஞாபகமாகவே இருந்தது. என் குடும்பத்தைப் பற்றியே நான் நினைத்துக்கொண்டிருந்தேன். ஆனால் என் தாய் நாட்டில் இருக்கும் என் குடும்பம் நன்றாக வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன், அதனால் நான் கடுமையாக வேலை செய்ய வேண்டியது அவசியம் என்று எனக்கு நானே எப்பொழுதும் சொல்லிக்கொள்கிறேன்.

எனக்கு முதலில் பயமாக இருந்தது. ஆனால் ஐயாவும் அம்மாவும் என் மீது மிகுந்த அக்கறை காட்டினர். மெல்ல மெல்ல நான் அவர்களிடம் மனம் திறந்து பேசத் தொடங்கினேன். இப்போது நான் அவர்களுடன் மிகவும் நெருக்கமாகி விட்டேன். மேலும் என்னுடைய பிரச்சனைகளை நான் ஐயாவுடனும் அம்மாவுடனும் பகிர்ந்துகொள்கிறேன். அவர்கள் என் பிரச்சனைகளைக் கவனமுடன் கேட்டு நான் தீர்வுகளை அறிவதற்கு உதவுகின்றனர். இப்போது அவர்களை எனது இரண்டாவது குடும்பமாக நான் பாவிக்கிறேன்.

**நீங்கள் சிங்கப்பூரில் பணிபுரிவதற்கும் வாழ்வதற்கும் உங்களை எவ்வாறு மாற்றிக்கொண்டீர்கள்?**

இளம் பிள்ளைகளான தியோடோர் (Theodore) மற்றும் தாட்டியா (Thaddea) இருவரையும் நான் கவனித்துக் கொள்கிறேன். இன்னும் சொல்லப்போனால், அவர்கள் பிறந்தது முதல் நான் அவர்களைப் பராமரித்துவருகிறேன். நான் நான் முழுவதும் அவர்களுடனேயே செலவிடுகிறேன். இது என் வீட்டு குறித்த ஏக்கத்திலிருந்து மீள் எனக்கு உதவுகிறது. தியோடோரும் தாட்டியாவும் நன்றாக இருப்பதை நான் உறுதிசெய்ய வேண்டும் என்பதால், நான் அவர்களைப் பராமரிப்பதற்கு மிகவும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டியுள்ளது. நான் முதலில் தொடங்கிய போது, நான் இதைக் கற்றுக்கொள்ளவும், என்னைச் சரிசெய்துகொள்ளவும் வேண்டியிருந்தது. ஆனால் என் ஐயாவும் அம்மாவும் எனக்கு அதிக வழிகாட்டுதல்களை வழங்கினர். அவர்கள் மிகவும் பொறுமையாக இருந்தனர். எனக்கு எதாவது உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், நான் எப்பொழுதும் அவர்களிடமே கேட்டுத் தெரிந்துகொள்வேன்.

முக்கியமாக, நான் ஒவ்வொரு வாரமும் என் குடும்பத்தைத் தொடர்புகொள்கிறேன். அவர்கள் நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பதை அறியும் போது, நான் இவர்களுக்கு இன்னும் கடுமையாக வேலை செய்யவேண்டும் என்ற ஊக்கத்தை எனக்கு அளிக்கிறது.

**இங்கு வேலை செய்கின்ற மற்ற வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கு நீங்கள் என்ன அறிவுரை கூற விரும்புகிறீர்கள்?**

கடுமையாக வேலை செய்யுங்கள். நீங்கள் என் இங்கு வேலை செய்ய வந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை எப்பொழுதும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இது மன உளைச்சல் அளிப்பதாக இருக்கலாம். மேலும், உங்கள் குடும்பத்தைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்கும் போது உங்களுக்குத் தனிமை உணர்வு ஏற்படலாம். ஆனாலும் உங்கள் குறிக்கோளை எளிதில் கைவிடாதீர்கள். நீங்கள் கடுமையாக வேலை செய்வதற்கு உங்களைத் தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது



► தியோடோர் மற்றும் தாட்டியா ஆகியோருடன் வெஸ்ட்கேட் பேரங்காடியில் ஜூலி மகிழ்ச்சியுடன் நேரம் செலவிடுகிறார்

கட்டாயமாகும். நீங்கள் எவ்வளவு கடுமையாக உழைக்கிறீர்களோ அவ்வளவு சிறந்த பலனைப் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் சிங்கப்பூரில் முதல்முறையாகப் பணிபுரிகிறீர்கள் எனில், ஜூலி அனுபவித்ததை நீங்களும் அனுபவிக்கக்கூடும். ஜூலியைப் போலவே, நீங்களும் பின்வரும் ஐந்து உதவிக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இத்தகைய சிரமங்களில் இருந்து மீண்டு, சிங்கப்பூரில் பணிபுரிவதை ஒரு ஆக்கரமான அனுபவமாக்க முடியும்.



நீங்கள் ஒரு வெளிநாட்டில் பணிபுரிவது இதுவே முதல்முறை எனில், உங்களுக்கு அனைத்தும் அறிமுகமில்லாததாகவும், அசௌகரியமாகவும் தோன்றுவதும் இயல்பானதே. ஒரு புதிய துறலுக்கு உங்களைச் சரிசெய்துகொள்வதற்கும், அதை ஏற்றுக்கொள்வதற்கும் சிறிது காலம் ஆகும் எனவே, ஒரு **ஆக்கரமான மனப்போக்கையும்**, சரியான கற்றுக்கொள்ளும் **மனப்பான்மையையும்** கொண்டிருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.



குறிப்பிட்ட சில வேலைகளை எவ்வாறு செய்வது என்று உங்களுக்குப் புரியவில்லை எனில், **உங்கள் முதலாளியிடம் பணிவுடன் கேளுங்கள்**. அவர் உங்களுக்கு விளக்குவார்.



உங்கள் முதலாளியுடன் கருத்துகளைப் **பரிமாறிக்கொள்ளுங்கள்**. கேள்விகள் கேட்பதற்கு அல்லது உங்கள் கவலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு அச்சப்படாதீர்கள்.



வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கு மொழித் தடை ஒரு பொதுவான பிரச்சனையாக இருக்கலாம். **அடிப்படை ஆங்கிலம்** அல்லது உங்கள் முதலாளி பேசுகின்ற மொழியைக் **கற்றுக்கொள்வதற்கு** முயற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். அது நீங்கள் உங்கள் முதலாளியுடன் கருத்தைப் பரிமாறிக்கொள்வதற்கும், அவரது அறிவுறுத்தல்களைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் சலபமாகும்.



**சமச்சீர் உணவு முறையைப்** பின்பற்றுங்கள். உங்கள் **ஆரோக்கியத்தைச்** சிறப்பாகப் பேணிப் பராமரியுங்கள். நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் உங்கள் வேலையையும், நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய எத்தகைய சவால்களையும் உங்களால் சிறப்பாகக் கையாள முடியும்.



## மனவழுத்தத்தைக் கண்டறியுங்கள்

மனவழுத்தத்தின் அறிகுறிகளைக் குறித்து அறிந்துகொண்டு எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள், முன்னதாகவே உதவி பெறுங்கள்.

மனவழுத்தம் ஏற்படுவதற்குச் சாத்தியமான காரணங்கள்



பணப் பிரச்சனைகள்



குடும்பத்தினருடனும் முதலாளிகளுடனும் பிரச்சனைகள்



புதிய தூழல்களை அல்லது சூழ்நிலைகளை ஏற்றுக்கொள்வதில் சிரமம்

மனவழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்

உதவியற்றவராகவும் நம்பிக்கை இழந்தவராகவும் உணர்வது

அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஆர்வமிழத்தல் மற்றும் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல்

பசியுணர்வு, உடல் எடை அல்லது உறங்கும் முறைகளில் மாற்றங்கள்

உங்களை நீங்களே காயப்படுத்திக்கொள்ளும் எண்ணங்களைக் கொண்டிருத்தல்



### நீங்கள் எங்கு உதவி பெறலாம்?

உங்களுக்கு மனவழுத்தம் இருப்பதாக உணர்ந்தால், அதை உங்களுக்குள் மறைத்து வைத்துக்கொள்ளாதீர்கள் அல்லது உங்களை நீங்களே காயப்படுத்திக்கொள்வதற்கு எதையேனும் செய்யாதீர்கள். உங்களுக்கு நெருக்கமான யாரிடமேனும் பேசுங்கள். உங்களுக்கு உதவிட பல்வேறு சேவைகளும் கிடைக்கப்பெறுகின்றன -

MOM FDW உதவியழைப்பு எண் (1800-339-5505)

இல்லப் பணியாளர்களுக்கான மையத்தின் (CDE) 24-மணிநேர உதவியழைப்பு எண் (1800-2255-233)

FAST'இன் 24-மணிநேர FDW உதவியழைப்பு எண் (1800-339-4357)

அல்லது SOS (1800-221-4444)



உங்கள் முதலாளி ஊதியம் அளிக்கத் தாமதம் செய்வதற்கான அறிகுறிகள்

- நீங்கள் ஊதியம் கேட்கும் போது அதைப் புறக்கணிப்பது.
- விரைவில் ஊதியம் வழங்குவதாக வெற்று வாக்குறுதிகளை வழங்குவது.
- குறித்த நேரத்தில் ஊதியம் வழங்காததற்காக மன்னிப்பு கோருவது.



நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்

- உங்கள் முதலாளி உங்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய தேதியில் உங்கள் ஊதியத்தை அளிக்கவில்லை எனில், அவர் உங்களுக்கு கூடிய விரைவில் ஊதியம் வழங்க இயலுவதன் பொருட்டு நீங்கள் அவருக்கு நினைவூட்ட வேண்டும்.
- தான் பணப் பிரச்சனைகளை சந்தித்துக்கொண்டிருப்பதாக உங்கள் முதலாளி கூறுகிறார் எனில் (உதாரணமாக, உங்களுக்கு ஊதியம் வழங்க அவரிடம் பணம் இல்லை), நீங்கள் அவரிடம் உங்கள் சிரமங்களையும் விளக்கிக் கூறவேண்டும்.
- உங்கள் முதலாளி தொடர்ந்து உங்களுக்கு ஊதியம் வழங்கத் தவறினால், நீங்கள் உடனடியாக மனிதவள அமைச்சிடம் புகார் தெரிவிக்க வேண்டும்.



சம்பவ ஆய்வு

## ஊதியம் தரப்படாமல் ஏமாறுபவராக இருக்காதீர்கள்

உங்கள் முதலாளி உங்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் முழுமையாக ஊதியம் வழங்க வேண்டியது அவசியமாகும். துரதிருஷ்டவசமாக, நினை (இது அவரது உண்மையான பெயர் அல்ல) -ஐப் போல, பல வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் தங்கள் முதலாளிகளிடமிருந்து ஊதியம் பெறாத சம்பவங்கள் நடந்துள்ளன. குறித்த நேரத்தில் ஊதியம் வழங்கப்படாத மன உளைச்சலான அனுபவத்தையும், அவருக்கு மனிதவள அமைச்சு எவ்வாறு உதவி செய்தது என்பதையும் நமது இன்:பாரம் குழுவிடம் நினை பகிர்ந்துகொண்ட விஷயங்களைத் தொடர்ந்து படியுங்கள்.



நினை, 38, தனது முதலாளிக்காக 23 மாதங்கள் வேலை செய்தார், ஆனால் அவர் வேலை செய்த கடைசி 13 மாதங்களுக்கு அவர் ஊதியம் பெறவில்லை. ஊதியம் தாமதமாக வழங்கப்படுவதற்கு முன்னர், தனது முதலாளி தாமதத்திற்காக அடிக்கடி மன்னிப்புக் கோருவதை நினை கவனித்தார். அவர் தனது ஊதியம் குறித்து தனது முதலாளிக்கு நினைவூட்டிய போதெல்லாம் அவர் வெற்று வாக்குறுதிகளையே முதலாளியிடமிருந்து பெற்றார். இது வழக்கமாக ஊதிய தினத்திற்கு ஒரு நாள் முன்னரே நிகழ்ந்தது. தொடர்ச்சியான தாமதங்களின் காரணமாக நினை மிகவும் மனம் கலங்கினார்.

இறுதியாக, தனது முதலாளியின் உறவினரின் அறிவுரைப்படி, அவர் தனது தூழ்நிலையை மனிதவள அமைச்சிடம் தெரிவித்தார். அவர்கள் இந்த வழக்கை விசாரித்து, நினை தனது முதலாளியிடமிருந்து ஊதியங்களை மீட்க உதவினர்.

அவர் தனது சக வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கு வழங்கிய அறிவுரை, "உங்கள் முதலாளியிடம் எப்பொழுதும் ஊதியம் வழங்கப்பட வேண்டிய நாளன்று ஊதியம் அளிக்குமாறு கேளுங்கள். உங்கள் முதலாளி அப்போதும் உங்களுக்கு ஊதியம் வழங்கத் தவறினால், அதுகுறித்து மனிதவள அமைச்சிடம் புகார் அளியுங்கள்."





## வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்ணின் கடிதம் பூமார் இந்தோனேஷியாவைச் சேர்ந்த ஜூலி

நான் முதன்முதலாக 2009-இல் சிங்கப்பூர் வந்தபோது, இங்குள்ள துழுவலுக்கு ஏற்ப என்னைச் சரிசெய்துகொள்வதில் நான் மிகவும் சிரமப்பட்டேன். நான் சோகமாக இருந்தேன், அடிக்கடி அழுதேன். நான் ஒரு வெளிநாட்டில் இருப்பது அதுவே முதல்முறை.

நான் இன்னமும் சிங்கப்பூரில் தான் இருக்கிறேன் என்பதால், எவ்வாறு ஆங்கிலத்தில் பேசுவது, எழுதுவது மற்றும் வாசிப்பது என்பதை நான் இப்போது கற்றுக்கொள்கிறேன். மேலும், என்னுடைய முதலாளிடமிருந்து நான் பல விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்கிறேன்.

நீங்கள் என்னைப் போல வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற விரும்பினால், பொறுமையாக இருக்க வேண்டும், கடுமையாக வேலை செய்ய வேண்டும். மேலும், ஆண் நண்பர்களைத் தேடிக்கொள்ளக் கூடாது. நீங்கள் சிங்கப்பூரில் பணிபுரியும் வேளையில் கர்ப்பமடைந்தால், அது உங்களுக்குப் பிரச்சனை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒரு வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்ணாக இருப்பது அவ்வளவு சுலபம் இல்லை என்பதை நான் அறிவேன். நாம் நமது குடும்பத்தை விட்டுப் பிரிந்திருக்கிறோம் என்றாலும், அவர்களுக்கு ஒரு சிறந்த வாழ்க்கையை ஏற்படுத்திக்கொடுப்பதற்கு நாம் வெளிநாட்டில் வேலை செய்வது அவசியம்.

நாம் இப்போது செய்யவேண்டியதெல்லாம், உறுதியாகவும், ஒருபோதும் நம்பிக்கை இழக்காமலும் இருப்பதேயாகும். இதுவே நமது வாழ்வில் நாம் வெற்றி பெறுவதற்கான முக்கிய அம்சமாகும்.

எங்களுடைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான இந்த வாய்ப்பை எங்களுக்கு வழங்கியதற்கு இன்.பார்முக்கு நன்றிகள்.

அன்புடன்,  
ஜூலியா



## பயனுள்ள தொடர்பு விவரங்கள்

உதவி அல்லது அவசரகாலங்களுக்காகப் பின்வரும் எண்களைக் குறித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

MOM வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண் (FDW) உதவியழைப்பு எண்

பிற அவசர காலங்கள்



MINISTRY OF  
MANPOWER

1800 339 5505



ஆம்புலன்ஸ்தீ

995



காவல்துறை

999

இந்த நேரடித் தொலைபேசி எண்ணானது, நலவாழ்வு, ஊதியம் மற்றும் பிற வேலைவாய்ப்பு தொடர்பான விவகாரங்கள் தொடர்பாக உதவி மற்றும் ஆலோசனையை நாடுகின்ற வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கானதாகும்.

பிற உதவியழைப்பு எண்கள்



இல்லப் பணியாளர்களுக்கான மையம்

1800 CALL CDE  
1800 2255 233 (24 மணிநேரம்)



சமூக ஆதரவு மற்றும் பயிற்சிக்கான வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கான கூட்டமைப்பு (FAST) கட்டணமில்லா நேரடித் தொலைபேசி எண் 1800 339 4357 (24 மணிநேரம்)



வேலைவாய்ப்பு முகமைகளின் கூட்டமைப்பு (சிங்கப்பூர்)  
6836 2618



ACMI நேரடித் தொலைபேசி எண் 6280 5424



சிங்கப்பூர் அபய ஆலோசனைச் சங்கம் (SOS)  
1800 221 4444 (24 மணிநேரம்)

அரசுத் தூதரகங்கள் மற்றும் உயர் ஆணையங்கள்



வங்கதேசம்  
6255 0075



மியான்மர்  
6735 1672



இலங்கை  
6254 4595



இந்தியா  
6737 6777



பிலிப்பைன்ஸ்  
6737 3977



இந்தோனேஷியா  
6737 7422 /  
9295 3964



தாய்லாந்து  
6737 2475 /  
8421 0105



## இது சிங்கப்பூர் மின்வாரியத்தால் வழங்கப்படும் ஒரு எரிவாயுப் பாதுகாப்புச் செய்தியாகும்.

பாதுகாப்பே நமது முதன்மையான முன்னுரிமையாகும். இது ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கை முறையாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம்.

### ▶ எரிவாயுக் கசிவை எவ்வாறு அடையாளம் கண்டறிவது



**நாற்றம்** - இது எரிவாயுக் கசிவைக் கண்டறிவதற்கான மிகவும் வழக்கமான முறையாகும். அழகிய முட்டைகளுக்கு நிகராக நாற்றமடிக்கும் ஒரு தனித்தன்மையான துர்நாற்றத்தை எரிவாயு வெளியிடுகிறது.



**ஒலி** - எரிவாயுச் சாதனங்களில் இருந்து 'ஹிஸ்' என்ற சத்தம் அல்லது ஊதல் சத்தம் வருவது.

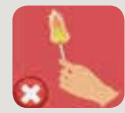


**காட்சி** - அருகாமையில் தாவரங்கள் பட்டுபோயிருக்கும் காட்சி, எரிவாயுக் கசிவின் ஒரு அடையாளமாக இருக்கலாம்.

### ▶ எரிவாயுக் கசிவு இருந்தால்



- எரிவாயு மானியின் கட்டுப்பாட்டு வால்வை மூடவும்.
- அப்பகுதியைக் காற்றோட்டமாக வைத்துக்கொள்வதற்கு, அனைத்துச் சன்னல்களையும் திறக்கவும்.
- ஒரு பாதுகாப்பான தூரத்திற்குச் சென்று, பின்வரும் எரிவாயு உதவியழைப்பு எண்ணை அழைப்பதற்கு உங்கள் முதலாளிக்குத் தகவல் தெரிவிக்கவும்: 1800-752-1800.



- எங்கு கசிவு உள்ளது என்பதைக் கண்டறிவதற்கு, விளக்கை ஏற்ற வேண்டாம்.
- எத்தகைய மின்சார சுவிட்சுகளையும் அல்லது சாதனங்களையும் இயக்கவோ அனைக்கவோ கூடாது.
- நீங்கள் எரிவாயுக் கசிவிற்கு அருகில் இருந்தால், எந்தத் தொலைபேசி அழைப்பையும் செய்யக்கூடாது.

### ▶ குழாய் வழியாக வழங்கப்படும் எரிவாயுவைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்துதல்



- சமமைக்கும் போது காஸ் குக்கரை கவனிப்பாரின்றி விடக்கூடாது.
- எரிவாயுச் சாதனங்களுக்கு அருகாமையில் எளிதில் தீப்பற்றக்கூடிய பொருட்களை வைக்கக் கூடாது.
- எரிவாயுச் சாதனங்களை இயக்குவதற்கு முன்னர், ஏதேனும் எரிவாயு நாற்றம் உள்ளதா என்பதை உறுதிசெய்யவும்.