



“ஒரு புதிய
நாட்டில்
வாழ்க்கையை
எவ்வாறு
சமாளிப்பது?”

மணி எப்படி இருக்கிற
தோழரே?



அரு, வீட்டு
ஞாபகமாகவே
உள்ளது. அதனால்,
இரவில் தூங்க
முடியவில்லை.

ஹெல்த்சர்வ்ஃக்கு
அழைக்கலாம். அவர்களால்
உதவ முடியும் என்று
நினைக்கிறேன்.



ஹெல்த்சர்வ் மனநல
ஆலோசகரிடம் மணியால்
பேச முடிந்தது.

வணக்கம் மணி, எப்படி
இருக்கிறீர்கள்?



மணியின் வீட்டு
நினைப்பைப் போக்க,
வீட்டுக்கு காணொளி
அழைப்பு செய்து பேசுமாறு
அல்லது முதலாளியிடம்
விடுப்பு கேட்குமாறு மனநல
ஆலோசகர் அறிவுரைக்
கூறியுள்ளார்.

விடுப்பு எடுக்க
முதலாளி சம்மதம்
தெரிவித்துள்ளார்.

இது
அருமையான
செய்தி.



தன்னுடன் இணைந்து
செயல்பாடுகளில்
கலந்துகொள்ள ஆருவும்
மணியை ஊக்குவிக்கிறார்.

மனவுளைச்சலைப் போக்க
நாம் வெளி நடவடிக்கைகளில்
நேரம் செலவழிக்க வேண்டும்
மணி.



தொடர்ந்து தபகவதன்
மூலம் உங்கள் அறை
தோழர்களிடம் அக்கறை
காட்டுங்கள்.



நமக்குத்
தேவைப்படும்போது
உதவ ஒரு சமூகம்
உள்ளது.

உதவியை நாடி
போவதில்
தவறு இல்லை.



பேசுங்கள்

உங்கள் நண்பர்கள், அறை தோழர்கள்,
மேற்பார்வையாளர்கள் அல்லது FAST அதிகாரிகளுடன்

அழையுங்கள்

நீங்கள் சோர்வாக உணர்ந்தால்:
ஹெல்த்சர்வ் (24-மணிநேரம்)

3129 5000

உங்களுக்கு வேலை தொடர்பான
ஆலோசனை தேவைப்பட்டால்:
வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் நிலையம் (24-மணிநேரம்)

6536 2692



MINISTRY OF
MANPOWER