

நம் மூத்தோரைப் பராமரிக்கிறோம்

என் உடலையும்
உள்ளத்தையும்
சுறுசுறுப்பாக
வைத்திருப்பது
எப்படி?

சுகாதாரப் பராமரிப்பு
நமக்குக்
கட்டுப்படியாகுமா?

போதுமான சேமிப்புடன்
நான் ஓய்வு பெறலாமா?

என்னிடம்
கேளுங்கள்!



வாழ்க்கைப் பயணத்தை மேம்படுத்துவோம்

நீங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தக் கட்டத்தில் இருந்தாலும், சரியான ஆதரவும் உதவியும் கிடைத்தால் வாழ்க்கைப்பயணம் சுமுகமாக அமையும். திருமணம் செய்தல், குடும்பத்தைத் தொடங்குதல், வயதான பெற்றோர்களைப் பராமரித்தல், புதிய வேலை தேடுதல் அல்லது ஓய்வுக்காலத்திற்குத் திட்டமிடுதல் உள்ளிட்ட வாழ்க்கையின் அனைத்து கட்டங்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

இந்தக் கையேடுகள் தொடரில், சுகாதாரப் பராமரிப்பு, குடியிருப்பு, வாழ்நாள் கற்றலும் வாழ்வாதாரமும் கல்வி போன்ற வாழ்க்கை விவகாரங்கள் தொடர்பான அரசாங்கக் கொள்கைகள், திட்டங்கள் பற்றிய மேலோட்டமான விவரங்களையும் குறிப்புகளையும் நீங்கள் காணலாம். வாழ்க்கையின் அடுத்த கட்டத்தைத் தொடங்கவும், எதிர்பாராத சவால்களைச் சமாளிக்கவும், முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும் பொருத்தமான வாய்ப்புகளைக் கண்டறியவும் நீங்கள் நன்கு விவரமறிந்திருக்க இந்தத் தொடர் துணை புரியும்.

இந்தத் தொடரில் மூன்று கையேடுகள் உள்ளன:

என் குடும்பத்தைப் பராமரித்திடலாம்
என் வாழ்க்கைத்தொழிலில் முன்னேற்றம் அடைந்திடலாம்
நம் மூத்தோரைப் பராமரிக்கிறோம்

AKK கையேடுகளின் அண்மைப் பதிப்பை மக்கள் கழகத்தின் www.pa.gov.sg/akk இணையத்தளத்திலிருந்து பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்!



காப்பி காக்கிகளிடம் கேளுங்கள்!

கென்னும் அவனது காக்கிகளும்* அன்பான புன்சிரிப்புக்கும் கலகலப்பான பேச்சுக்கும் அக்கம்பக்கம் முழுவதும் நன்கு அறியப்பட்டவர்கள். கென் அண்மை நடப்புகள் பற்றி அனைவருக்கும் உடனுக்குடன் தகவல் அளிப்பார். உங்களுக்கு ஏதாவது உதவி தேவைப்பட்டால், அவரிடம் சென்றால் போதும். அவர் நம்பகமானவர். உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்தையும் தொடங்குவதற்கு உதவும் பயன்மிக்க தகவலையும் அறிவுரையையும் பெறுவதற்கான குறிப்புகளும் தொடர்புகளும் அவருக்குத் தெரியும். உங்களுக்குப் பயனளிக்கக்கூடிய அரசாங்கத் திட்டங்கள் பற்றியும் அவர் சுருக்கமாகவும் எளிமையாகவும் பகிர்ந்து கொள்வார்!



எல்லோரையும் போல, கென்னும் வாழ்க்கையில் சில பின்னடைவுகளைச் சந்தித்திருக்கிறார். ஆனால், அவரது நம்பிக்கைக்குரிய காக்கிகளைப் போல, பல உதவும் கரங்கள் இருப்பதை அனுபவத்தின்மூலம் அவர் தெரிந்து கொண்டார். எங்கு சென்று, யாரிடம் கேட்பது என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொண்டாலே போதும். எனவே, உங்களுக்கு உதவியும் ஆதரவும் தேவைப்பட்டால், கென் அல்லது அவரது காக்கிகளிடம் கேளுங்கள்!

*காக்கிகள் - நல்ல நண்பர்களைக் குறிக்கும் பேச்சுவழக்குச் சொல்

மன நிம்மதியுடன், முதுமையில் இயல்பாக வாழ்ங்கள்

1

சொந்தக் காலில் நிற்க
வேலை செய்யலாம்

Pg 4 - 6

- ஸ்கில்ஸ்:பியூச்சர் பயிற்சி உதவி நிதி
- வேலைநலன் துணை வருமானத் திட்டம்
- வேலைநலன் திறன் ஆதரவுத் திட்டம்

2

கவலை இல்லாமல் ஓய்வு
பெறுங்கள்

Pg 7 - 14

- மசேநி லைஃப் (முதியோருக்கான வாழ்நாள் வருமானம்)
- துணை ஓய்வூதியத் திட்டம் (SRS)
- வெள்ளிக்கு வெள்ளி அடிப்படையில், மத்திய சேமநிதி ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் தொகை நிரப்பும் திட்டம் (MRSS)

3

உங்களது அன்றாடச்
செலவுகளுக்கு உதவி

Pg 15 - 20

- சேவை, பராமரிப்பு கட்டணத்
- பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு
- கொம்கேர்

4

கட்டுப்படியாகும் சுகாதாரப்
பராமரிப்பை வழங்குதல்

Pg 21 - 32

- சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS)
- மெடிஷீல்டு லைஃப்
- கேர்ஷீல்டு லைஃப்

5

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு
அருகில் வாழ்ங்கள்

Pg 33 - 35

- பல தலைமுறையினர் முன்னுரிமைத் திட்டம்
- நெருக்கம் ஊக்குவிக்கும் வீட்டு மானியம்
- குத்தகையைத் திரும்ப வாங்கும் திட்டம்

6

உங்கள் உள்ளத்திற்கும்
உடலுக்கும் வேலை கொடுங்கள்

Pg 36 - 37

- தேசிய மூத்தோர் பயிற்சிக்கழகம்
- மக்கள் கழகத்தின் மூத்தோர் பயிற்சிக்கழகம்
- மூத்தோருக்கான ActiveSG திட்டம்



சொந்தக் காலில் நிற்க வேலை செய்யலாம்

Pg 4 - 6



இந்தப் பகுதி, தொடர்ந்து வேலை செய்ய விரும்பும் மூத்தோருக்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவுகளைப் பற்றி விளக்கமளிக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக:

- ஸ்கில்ஸ்:பியூச்சர் பயிற்சி உதவி நிதி
- வேலைநலன் துணை வருமானத் திட்டம்
- வேலைநலன் திறன் ஆதரவுத் திட்டம்

சொந்தக் காலில் நிற்க வேலை செய்யலாம்

திறன் பயிற்சியும் பண உதவியும்



வயதான ஊழியர்கள் விருப்பப்பட்டால் தொடர்ந்து வேலை செய்யும் வகையில், ஓய்வுபெறும் வயது 62ல் இருந்து 65 ஆகவும், மறு வேலை நியமன வயது 67ல் இருந்து 70 ஆகவும் 2030ஆம் ஆண்டுக்குள் உயர்த்தப்படும். முதல் கட்டமாக, 1 ஜூலை 2022 அன்று, ஓய்வுபெறும் வயது 63 ஆகவும், மறு வேலை நியமன வயது 68 ஆகவும் உயர்த்தப்படும்.

ஸ்கில்ஸ்:பியூச்சர் பயிற்சி உதவி நிதி

- 25 வயதுக்கு மேலான சிங்கப்பூரர்கள் அனைவருக்கும் 2015ல் தொடக்கமாக \$500 பயிற்சி உதவி நிதி வழங்கப்பட்டது (காலாவதி தேதி கிடையாது). வேலைத் திறனை வளர்த்துக்கொள்ள உதவும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்சி வகுப்புகளின் துணையுடன் தங்களது திறன் மேம்பாட்டுக்கும் வாழ்நாள் கற்றலுக்கும் சிங்கப்பூரர்கள் பொறுப்பேற்றுக்கொள்ள இந்த உதவி நிதி ஊக்கமளிக்கிறது.
- கற்றலைத் தொடர்வதற்கு ஆதரவாக, 31 டிசம்பர் 2020 தேதிப்படி 25 வயதுக்கு மேலான சிங்கப்பூரர்கள் அனைவருக்கும் 2020ல் மேற்கொண்டு \$500 வழங்கப்பட்டது (31 டிசம்பர் 2025 காலாவதியாகும்).
- 40 முதல் 60 வயதுக்கு இடைப்பட்ட சிங்கப்பூரர்கள், CET நிலையங்களில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பயிற்சித் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துவதற்காக, ஒருமுறை மட்டும் கூடுதலாக \$500 நிரப்புத்தொகை (31 டிசம்பர் 2025 காலாவதியாகிறது) வழங்கப்பட்டது.

ஸ்கில்ஸ்:பியூச்சர் சிங்கப்பூர்: 6785 5785

www.skillsfuture.gov.sg



வேலைநலன் துணை வருமானத் (WIS) திட்டம்

- தகுதிபெறும் ஊழியர்களும் சொந்தத் தொழில் செய்வோரும் வேலை செய்து, தங்களது மத்திய சேம நிதி சேமிப்பைப் பெருக்கிக்கொள்ள ரொக்க வழங்குதொகைகளும் கூடுதலான மத்திய சேம நிதி பங்களிப்புத் தொகையும் வழங்குகிறது.
- வயதையும் வருமானத்தையும் பொறுத்து, தகுதிபெறும் ஊழியர்களுக்கு ஆண்டுக்கு \$4,000 வரை கிடைக்கும். தகுதிபெறும் சொந்தத் தொழில் செய்வோர் ஆண்டுக்கு \$2,667 வரை பெறலாம்.

வேலைநலன் துணை வருமானத் திட்டம்: 1800 227 1188

www.workfare.gov.sg



வேலைநலன் திறன் ஆதரவுத் திட்டம்

- மாதத்திற்கு மொத்தம் \$2,300க்கு மேற்போகாத வருமானம் பெறும் ஊழியர்கள், மேம்பட்ட வேலைகளில் சேர்வதற்குத் தேவையான பயிற்சியைப் பெற இத்திட்டம் ஆதரவளிக்கிறது.
- தகுதி பெறுவோர் தேவையான பயிற்சி சான்றிதழ்களைப் பெற்ற பிறகு, பயிற்சி படித்தொகையும், பயிற்சி கடப்பாட்டு விருதும் பெறுவார்கள்.

வேலைநலன் துணை வருமானத் திட்டம்: 1800 227 1188

வேலைநலன் திறன் ஆதரவுத் திட்டம்: 1800 536 8333

www.workfare.gov.sg

கொவிட்-19 கிருமிப் பரவலினால் பாதிப்படைந்த வயது மூத்த ஊழியர்களுக்கு ஆதரவு

வேலை, வருமான இழப்பைச் சமாளிக்க நிதி ஆதரவு



கொவிட்-19 கிருமிப் பரவலினால் பலரின் வேலைகளும் வாழ்வாதாரமும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. பாதிப்படைந்த சிங்கப்பூரர்கள் நிவாரணமும் நிதி ஆதரவும் அளிக்கும் பின்வரும் திட்டங்களுடன் நன்மை அடையலாம்.

துணிகரத் திட்டங்களுக்கான நிதி

- குறைந்த வருமானம் பெறும் குடும்பங்கள், பின்வரும் காரணங்களால் குறைந்தது 10% குடும்ப வருமானத்தை இழந்திருந்தால், ஒருமுறை மட்டும் \$500 முதல் \$1,000 வரை உதவி வழங்கும் நிவாரணத் திட்டங்கள்:
 - குடும்ப உறுப்பினருக்கு கொவிட்-19 தொற்றியதால்
 - வீட்டிலேயே இருப்பதற்கான உத்தரவு, கட்டாய விடுப்பு, அல்லது வீட்டுத் தடைக்காப்பு ஆணையின்கீழ் வைக்கப்பட்டதால்
- பணியின்போது கொவிட்-19 தொற்றிய சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஊழியர்கள், முன்னிலை ஊழியர்கள், சமூகத் தொண்டுகள் ஆகியோருக்கு ஒருமுறை மட்டும் \$3,000 முதல் \$5,000 வரையிலான நிவாரணத் தொகை வழங்கப்படும்.
- கொவிட்-19 கிருமித்தொற்றினால் உயிரிழந்தவர்களின் குடும்பங்களுக்கு ஒருமுறை மட்டும் \$10,000 முதல் \$30,000 வரையிலான நிவாரணத் தொகை வழங்கப்படும்.

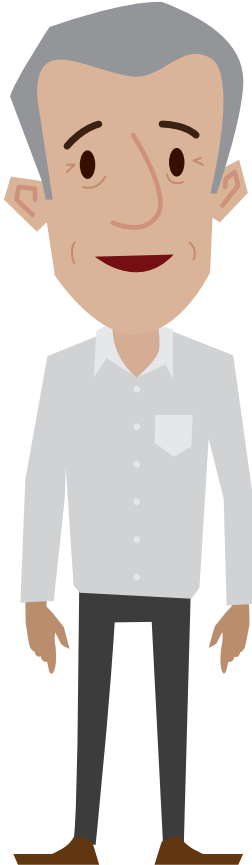
தேசிய சமூகச் சேவை மன்றம்: 6210 2500

www.ncss.gov.sg/thecouragefund



கவலை இல்லாமல் ஓய்வு பெறுங்கள் Pg 7 - 14

நான் போதிய
சேமிப்புகளுடன்
ஓய்வுபெற
இயலுமா?



இந்த அரசாங்கத் திட்டங்களுடன்
உங்களது சேமிப்பை எப்படி
அதிகப்படுத்தலாம் என்பதை
இந்தப் பகுதியில் படித்து
தெரிந்து கொள்ளுங்கள்:

- மசேநி லைஃப்
(முதியோருக்கான
வாழ்நாள் வருமானம்)
- துணை ஓய்வூதியத்
திட்டம் (SRS)
- வெள்ளிக்கு வெள்ளி
அடிப்படையில், மத்திய
சேமநிதி ஓய்வுக்காலக்
கணக்கில் தொகை
நிரப்பும் திட்டம் (MRSS)



கவலை இல்லாமல் ஓய்வு பெறுங்கள்

வேலை செய்பவர்கள் செலுத்தும் மத்திய சேம நிதி சந்தா

ஊழியர்கள், முதலாளிகள் இருவருமே மாதந்தோறும் மத்திய சேம நிதி சந்தா செலுத்துகிறார்கள்.

ஊழியரின் வயது (ஆண்டுகள்)	1 ஜனவரி 2016 நடப்புக்கு வந்த சந்தா விகிதங்கள்		
	முதலாளியின் பங்கு (சம்பளத்தில் %)	ஊழியரின் பங்கு (சம்பளத்தில் %)	மொத்தம் (சம்பளத்தில் %)
55 மற்றும் அதற்கும் குறைவு	17	20	37
55க்கு மேலிருந்து 60 வரை	13	13	26
60க்கு மேலிருந்து 65 வரை	9	7.5	16.5
65க்கு மேல்	7.5	5	12.5

உங்களது ஓய்வுக்காலத் தேவைகளுக்கு ஆதரவளிக்க, 55 முதல் 70 வயதுடைய ஊழியர்களின் மத்திய சேம நிதி சந்தா விகிதம் 1 ஜனவரி 2022 முதல் உயர்த்தப்படுகிறது. மேல்விவரங்களை www.cpf.gov.sg/conrate2022 இணையப்பக்கத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.



சொந்தத் தொழில் செய்வோர் செலுத்தும் மத்திய சேம நிதி சந்தா

- சொந்தத் தொழில் செய்வோருக்கு முதலாளியிடமிருந்து வழக்கமான மெடிசேவ் சந்தா கிடைப்பதில்லை. எனவே, அவர்கள் தங்களது ஓய்வுக்கால, சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தேவைகளுக்குச் சொந்தமாகப் பணம் சேமிக்க சொந்தத் தொழில் செய்வோருக்கான திட்டம் ஊக்கமளிக்கிறது.
- ஆண்டுக்கு \$6,000க்கு மேலான நிகர வர்த்தக வருமானம் ஈட்டும் சொந்தத் தொழில் செய்வோர் அனைவரும் மெடிசேவ் சந்தா செலுத்தவேண்டும்.
- மெடிசேவ் சந்தா தவிர, மற்ற மத்திய சேம நிதி கணக்குகளிலும் ரொக்கமாக அல்லது சந்தா மூலமாகப் பணம் போடலாம்:
 - மூன்று மத்திய சேம நிதி கணக்குகளிலும் தன்விருப்பப்படி சந்தா செலுத்தலாம்.
 - வயதைப் பொறுத்து,
 - i) சாதாரண கணக்கிலிருந்து சிறப்புக் கணக்குக்கு அல்லது ஓய்வுக்காலக் கணக்குக்குப் பணத்தை இடமாற்றம் செய்யலாம்
 - ii) சிறப்புக் கணக்கில் அல்லது ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் ரொக்கமாகப் பணம் போடலாம்

மத்திய சேம நிதிக் கழகம்: 1800 227 1188

www.cpf.gov.sg



ஓய்வுக்காலத்திற்குச் சேமிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

மத்திய சேம நிதி வட்டி விகிதங்கள்

கணக்குகள்	சாதாரண கணக்கு	சிறப்புக் கணக்கு	மெடிசேவ் கணக்கு	ஓய்வுக்காலக் கணக்கு (குறைந்தது 55 வயதுடைய உறுப்பினர்களுக்கு)
வட்டி விகிதங்கள்	ஆண்டுக்கு 2.5%*	ஆண்டுக்கு 4%*	ஆண்டுக்கு 4%*	ஆண்டுக்கு 4%*
	நீங்கள் 55 வயதுக்குக் குறைவானவராக இருந்தால் ஆண்டுக்கு 5% வரை வட்டி ஈட்டலாம். நீங்கள் 55 வயதுக்கு மேலானவராக இருந்தால் ஆண்டுக்கு 6% வரை வட்டி பெறலாம்.			



நான் ஓய்வுபெற்ற பிறகு எனது சேமிப்புகளை என்ன செய்யமுடியும்?

கவலை வேண்டாம், நீங்கள் ஓய்வுபெற்ற பிறகு மத்திய சேம நிதி சந்தா உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் வழங்குதொகைகள் வழங்கும்.



மத்திய சேம நிதி சேமிப்புகள்

- உங்களது ஓய்வுக்காலச் சேமிப்புகளைப் பெருக்க கவர்ச்சியான வட்டி விகிதங்களை அனுபவிக்கலாம்.
- உங்களது மத்திய சேம நிதி கணக்குகளில் உள்ள முதல் \$60,000 தொகைக்கு (சாதாரண கணக்கில் \$20,000 வரை) கூடுதலாக 1% வட்டி கிடைக்கும்.
- நீங்கள் 55 வயதுக்கு மேலானவராக இருந்தால், உங்களது மத்திய சேம நிதி சேமிப்பில் முதல் \$30,000 தொகைக்கு கூடுதலாக 2% வட்டியும், அடுத்த \$30,000 தொகைக்கு கூடுதலாக 1% வட்டியும் கிடைக்கும்.



மத்திய சேம நிதிக் கழகம்: 1800 227 1188

www.cpf.gov.sg

துணை ஓய்வூதியத் திட்டம் (SRS)

- தன்விருப்பப்படியான இத்திட்டம், தனிநபர்கள் தங்களது மத்திய சேம நிதி கணக்குகளில் உள்ள சேமிப்புக்கு மேலாக ஓய்வுக்காலத்திற்குக் கூடுதலாகச் சேமிக்க ஊக்கமளிக்கிறது.
- இத்திட்டத்தின்கீழ் கணக்குகளில் போடும் பணத்திற்கு வரி நிவாரணம் கிடைக்கும்.



சிங்கப்பூர் உள்நாட்டு வருவாய் ஆணையம்: 1800 356 8300

8300www.iras.gov.sg



55 வயது: ஓய்வுக்காலக் கணக்கு உருவாக்கம்

- உங்களது சிறப்புக் கணக்கிலும் சாதாரண கணக்கிலும் உள்ள சேமிப்புகளிலிருந்து ஓய்வுக்காலக் கணக்குக்கு முழுத் தொகை இடமாற்றம் செய்யப்படும். இதுவே உங்களது ஓய்வுக்காலத் தொகை.

மசேநி லைஃப் (முதியோருக்கான வாழ்நாள் வருமானம்)

மசேநி லைஃப் என்பது நீங்கள் எவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தாலும் மாதம் தவறாமல் வழங்குதொகைகள் வழங்கும் தேசிய ஆயுட்காலக் காப்புறுதித் திட்டமாகும். எனவே, உங்கள் சேமிப்புகள் தீர்ந்துவிடுமோ என நீங்கள் கவலைப்படவே வேண்டியதில்லை.

- வழங்குதொகை பெறத் தகுதிபெறும் வயதை நீங்கள் எட்டியவுடன், ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் நீங்கள் ஒதுக்கி வைக்கும் தொகையைப் பயன்படுத்தி மாதந்தோறும் உங்களுக்கு வழங்குதொகைகள் வழங்கப்படும்.
- நீங்கள் மசேநி லைஃப் திட்டத்தில் இடம்பெறாதிருந்தால், 65 வயதிலிருந்து 80 வயதை எட்டுவதற்கு ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு வரை எப்போது வேண்டுமானாலும் மசேநி லைஃப் திட்டத்தில் சேரலாம்.
- மசேநி லைஃப் திட்டத்தின்கீழ், நீங்கள் 3 திட்டங்களிலிருந்து ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். நிலையாய் உயரும் திட்டம், வழக்கத் திட்டம், அடிப்படைத் திட்டம் ஆகிய மூன்றுமே, நீங்கள் எவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தாலும் மாதம் தவறாமல் வழங்குதொகைகள் வழங்கும்.
- ஒவ்வொரு மாதமும் உங்களுக்கு எவ்வளவு வழங்குதொகை கிடைக்கும் என்பது மட்டுமே திட்டத்திற்குத் திட்டம் மாறுபட்டிருக்கும்.

நீங்கள் விருப்பப்படும் ஓய்வுக்கால வாழ்க்கைமுறைக்கு ஆக உகந்த மசேநி லைஃப் திட்டத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்:

	நிலையாய் உயரும் திட்டம் (அதிகரிக்கும் வாழ்க்கைச் செலவுகளைச் சமாளிக்க துணை புரியும்)	வழக்கத் திட்டம் (இயல்பானது)	அடிப்படைத் திட்டம் (விருப்புறுதித் தெரிவுகள்)
Monthly Payouts	மாதாந்தர வழங்குதொகைகள் குறைவாகத் தொடங்கி, 2% உயரும் 	வழங்குதொகைகள் மாறாமல் நிலையாய் இருக்கும் 	வழங்குதொகைகள் குறைவாகத் தொடங்கி, பின்னர் படிப்படியாகக் குறையும்* 

பயன்படுத்தப்படாத மசேநி லைஃப் சந்தா இருப்புத்தொகையும் மத்திய சேம நிதி சேமிப்புகளும், உங்கள் இறப்புக்குப் பிறகு உங்களது வாரிசுகளுக்குப் பகிர்ந்தளிக்கப்படும்.

* உங்களது மத்திய சேம நிதி கணக்குகளில் உள்ள மொத்த இருப்புத்தொகை \$60,000க்குக் கீழே போகும்போது, அடிப்படைத் திட்டத்தின் மாதாந்தர வழங்குதொகைகள் படிப்படியாகக் குறையும். கூடுதலாக ஈட்டப்பட்ட வட்டி குறைவது இதற்குக் காரணம்.

குறிப்பு: எல்லா மசேநி லைஃப் திட்டங்களிலும், வட்டி விகிதங்களின் அல்லது எதிர்பார்க்கப்படும் ஆயுட்காலத்தின் நீண்டகால மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப வழங்குதொகைகள் மாற்றியமைக்கப்படலாம். இத்தகைய மாற்றங்கள் (இருந்தால்) சிறிய அளவிலும் படிப்படியாகவும் இருக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

மத்திய சேம நிதிக் கழகம்: 1800 227 1188

www.cpf.gov.sg





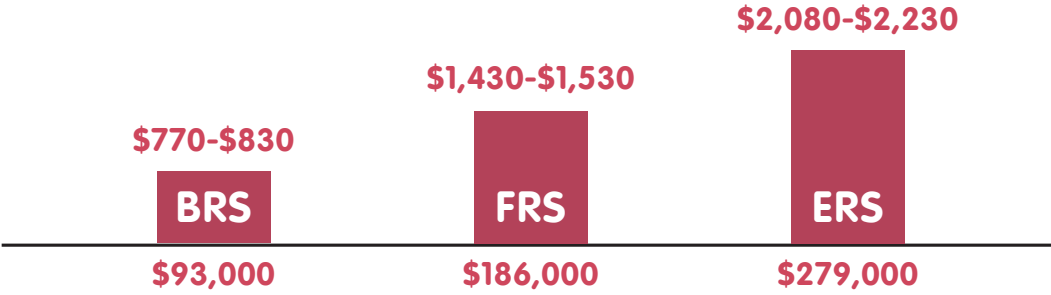
தொழில்நுட்பமும் சுகாதாரப் பராமரிப்பும் அதிநவீன வளர்ச்சி அடைந்து வருவதால், நாம் பெரும்பாலும் கூடுதல் காலம் உயிருடன் இருப்போம். இன்று 65 வயதை எட்டுவோரில் இருவரில் ஒருவர் 85 வயதுக்கு மேலாக உயிருடன் இருப்பார்*. நீங்கள் எவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தாலும் மாதம் தவறாமல் வருமானம் கிடைப்பதை மசேநி லைஃப் உறுதி செய்கிறது. அதிகமாகப் பெற அதிகமாகச் சேமித்தீடுங்கள்!

*ஆதாரம்: புள்ளிவிவரத் துறை 2018

எவ்வளவு சேமித்தால் எவ்வளவு கிடைக்கும்?

- ஓய்வுக்காலத்தில் நீங்கள் பெற விரும்பும் மாதாந்தர வழங்குதொகைகளுக்கு சிறந்த திட்டமிட, பின்வரும் ஓய்வுக்காலத் தொகைகளை அடிப்படையாகப் பயன்படுத்துங்கள் முழுத் தொகை இடமாற்றம் செய்யப்படும். இதுவே உங்களது ஓய்வுக்காலத் தொகை.

2021ல் 55 வயதை எட்டுவோருக்கு



வழங்குதொகைகள் 2021ல் கணக்கிடப்பட்ட மசேநி லைஃப் வழக்கத் திட்டத்தின் அடிப்படையிலான உத்தேசக் கணிப்புகளாகும்.

உங்களுக்குக் கிடைக்கும் மாதாந்தர வழங்குதொகைகள், உங்களது ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் நீங்கள் ஒதுக்கி வைக்கும் ஓய்வுக்காலத் தொகையைப் பொறுத்திருக்கும்.

(BRS) அடிப்படைத் தொகை - உங்களிடம் சொந்த வீடு இருந்தால்¹

(FRS) முழுத் தொகை என்பது அடிப்படைத் தொகையின் இருமடங்காகும் - உங்களிடம் சொந்த வீடு இல்லாவிட்டால் அல்லது அதிக வழங்குதொகை பெற விரும்பினால்

(ERS) மேம்படுத்தப்பட்டத் தொகை என்பது அடிப்படைத் தொகையின் மும்மடங்காகும் - நீங்கள் இன்னும் அதிகமான வழங்குதொகை பெற விரும்பினால்

¹ நீங்கள் குறைந்தது 95 வயதை எட்டும்வரை வீட்டின் எஞ்சிய குத்தகைக்காலம் நீடிக்கும் நிலையில், உங்களது அடிப்படைத் தொகைக்கு மேலாக இருக்கும் ஓய்வுக்காலச் சேமிப்பை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள முடிவெடுத்தால் (ஈட்டப்பட்ட வட்டி, அரசாங்கம் வழங்கிய மானியங்கள், ஓய்வுக்காலத் தொகை நிரப்பும் திட்டத்தின்கீழ் கணக்கில் போடப்பட்ட நிரப்புத்தொகைகள் தவிர்த்து).



கவலை இல்லாமல் ஓய்வு பெறுங்கள்

2020 முதல் 2022 வரை 55 வயதை எட்டும் உறுப்பினர்களுக்குப் பொருந்தும் ஓய்வுக்காலத் தொகைகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. உங்களது ஓய்வுக்காலத்திற்கு சிறந்த திட்டமிட இது உதவியாக இருக்கும்.



	2020ல் 55 வயது	2021ல் 55 வயது	2022ல் 55 வயது
அடிப்படைத் தொகை	\$90,500	\$93,000	\$96,000
65 வயதிலிருந்து மாதாந்தர வழங்குதொகை	\$750-\$810	\$770-\$830	\$790-\$850
முழுத் தொகை	\$181,000	\$186,000	\$192,000
65 வயதிலிருந்து மாதாந்தர வழங்குதொகை	\$1,390-\$1,490	\$1,430-\$1,530	\$1,470-\$1,570
மேம்படுத்தப்பட்ட தொகை	\$271,500	\$279,000	\$288,000
65 வயதிலிருந்து மாதாந்தர வழங்குதொகை	\$2,030-\$2,180	\$2,080-\$2,230	\$2,140-\$2,300

வழங்குதொகைகள் 2020ல் கணக்கிடப்பட்ட மசேநி லைஃப் வழக்கத் திட்டத்தின் அடிப்படையிலான உத்தேசக் கணிப்புகளாகும்

மத்திய சேம நிதிக் கழகம்: 1800 227 1188

www.cpf.gov.sg



மத்திய சேம நிதி சேமிப்பிலிருந்து கொஞ்சம் எடுத்துக்கொள்ள அனுமதிக்கும் நீக்குப்போக்கு

- 55 வயதிலிருந்து, நீங்கள் \$5,000 வரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். உங்களால் முழுத் தொகையை அல்லது போதிய சொத்து ஈட்டுமதிப்புடன் / அடமானத்துடன் அடிப்படைத் தொகையை ஒதுக்க முடியாவிட்டாலும் இந்தத் தொகையை நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- உங்களது மத்திய சேம நிதி சேமிப்புகளை, உங்கள் விருப்பப்படி எப்போது வேண்டுமானாலும், முழுமையாக அல்லது அதிலிருந்து ஒரு பகுதியை எடுத்துக் கொள்ளலாம். உங்களுக்கு உடனடித் தேவைகள் எதுவும் இல்லாவிட்டால், சேமிப்பை உங்கள் கணக்குகளிலேயே வைத்திருந்து, ஆண்டுக்கு 6% வரையிலான கவர்ச்சியான வட்டி விகிதங்களை ஈட்டவும் நீங்கள் விரும்பலாம்.
- நீங்கள் 1958ல் அல்லது அதற்குப் பிறகு பிறந்தவராக இருந்தால், வழங்குதொகை பெறத் தகுதிபெறும் 65 வயதை எட்டியவுடன், ஓய்வுக்காலக் கணக்கிலுள்ள இருப்புத் தொகையிலிருந்து 20% வரை எடுத்துக் கொள்ளலாம் (நீங்கள் 55 வயதை எட்டியவுடன் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய முதல் \$5,000 இதில் உள்ளடங்கும்). ஆனால், இவ்வாறு செய்தால், உங்களுக்குக் கிடைக்கும் மாதாந்தர வழங்குதொகை குறையும்.

வழங்குதொகைகள் பெறத் தொடங்குவதை ஒத்திப்போடலாம்

- நீங்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்து கொண்டிருந்தால் அல்லது வேறு வருமான மூலங்கள் இருந்தால், வழங்குதொகைகள் பெறுவதை 70 வயது வரை ஒத்திப்போடலாம்.
- நீங்கள் ஒத்திப்போடும் ஒவ்வொரு ஆண்டுக்கும், வழங்குதொகை 7% அதிகரிக்கும். எனவே, நீங்கள் 70 வயது வரை ஒத்திப்போட்டால், வழங்குதொகை 35% வரை அதிகரிக்கும்.

வெள்ளிக்கு வெள்ளி அடிப்படையில், மத்திய சேமநிதி ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் தொகை நிரப்பும் திட்டம் (MRSS)

- ஓய்வுக்காலத்திற்கு அடிப்படைத் தொகை இல்லாத 55 முதல் 70 வயதுடைய மூத்த சிங்கப்பூரர்களுக்கு இத்திட்டம் உதவுகிறது.
- தகுதிபெறும் உறுப்பினர்கள் ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் ரொக்கமாக நிரப்பும் தொகைக்கு, வெள்ளிக்கு வெள்ளி அடிப்படையில், அரசாங்கம் இணைத்தொகை வழங்கும். 2021 முதல் 2025 வரை ஆண்டுக்கு அதிகப்பட்சம் \$600 வரை இணைத்தொகை பெறலாம்.
- நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா என்பதை www.cpf.gov.sg/MRSSchecker இணையப்பக்கத்தில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.



மத்திய சேம நிதிக் கழகம்: 1800 227 1188

www.cpf.gov.sg



மெடிசேவ் கணக்கில் அடிப்படை சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொகை (BHS)



அடிப்படை சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொகை என்பது முதுமைக் காலத்தில் மத்திய சேம நிதி உறுப்பினருக்குத் தேவைப்படக்கூடிய கட்டணச்சலுகையுள்ள அடிப்படை சுகாதாரப் பராமரிப்புக்கான உத்தேச சேமிப்பாகும்.

- தற்போதைய அடிப்படை சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொகை \$63,000.
- உறுப்பினர் 65 வயதை எட்டும்வரை ஆண்டுதோறும் இத்தொகை மாறும். அதன்பிறகு, வாழ்நாள் முழுவதும் நிலையாய் இருக்கும். பின்வரும் அட்டவணை, 2021ல் 65 வயதுக்கு மேலானவர்களின் அடிப்படை சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொகையைச் சுருக்கமாகக் காட்டுகிறது.

2021ல் வயது	65 வயதை எட்டிய ஆண்டு	வயதுப் பிரிவுக்கான அடிப்படை சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொகை (வாழ்நாள் முழுவதும் நிலையானது)
65	2021	\$63,000
66	2020	\$60,000
67	2019	\$57,200
68	2018	\$54,500
69	2017	\$52,000
70 மற்றும் அதற்கு மேலான வயது	2016 அல்லது அதற்கு முன்னர்	\$49,800

மத்திய சேம நிதிக் கழகம்: 1800 227 1188
www.cpf.gov.sg

சுகாதார அமைச்சு: 6325 9220
www.moh.gov.sg



உங்களது அன்றாடச் செலவுகளுக்கு உதவி Pg 15 - 20



தனிநபர்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் வழங்கப்படும் தள்ளுபடிகள், ரொக்க வழங்குதொகைகள் பற்றி இந்தப் பகுதி விளக்கமளிக்கிறது. சில எடுத்துக்காட்டுகள்:

- சேவை, பராமரிப்பு கட்டணத்
- பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு
- கொம்கேர்

அன்றாட வாழ்க்கை

உங்களது அன்றாடச் செலவுகளுக்கு உதவி

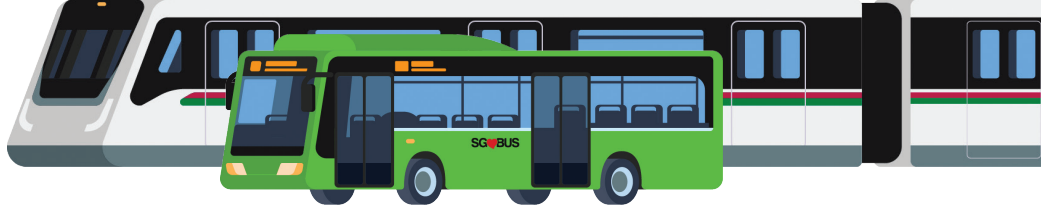
மலிவான பயணம்

போக்குவரத்து செலவுகளுக்குக் கூடுதல் ஆதரவு பெறுங்கள்:

- மூத்த குடிமக்கள் மற்றும் PAssion சில்வர் சலுகை அட்டைகள்*
 - இந்த அட்டைகளுடன் மலிவான இரயில், பேருந்து கட்டணங்களை அனுபவிக்கலாம்.
- இருவகைப் பயணத்திற்கான மாதாந்தர சலுகை அட்டை
 - மாதத்திற்கு \$64 கட்டணத்தில் அடிப்படை பேருந்து சேவைகளிலும் இரயில்களிலும் எண்ணற்ற பயணங்கள் செய்யலாம்.

*60 வயதுக்கு மேலான மூத்தோருக்கு.

டிரான்சிட்லிங்க்: 1800 225 5663 
www.transitlink.com.sg 



மருத்துவத் துணை மற்றும் போக்குவரத்து

- மூத்தோர் மருத்துவச் சந்திப்புக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் செல்ல இருவழி போக்குவரத்து சேவைகள் கிடைக்கும்.
- ஆதரவளிக்க பராமரிப்பாளர் இல்லாத நிலையில், நடமாட உதவி தேவைப்படும் தகுதிபெறும் மூத்தோருக்கான சேவை இது.

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு: 1800 650 6060 
www.aic.sg 



சேவை, பராமரிப்பு கட்டணத் தள்ளுபடிகள்

- வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழக (வீவக) வீடுகளில் வசிக்கும் தகுதிபெறும் குடும்பங்கள், வீட்டின் வகையைப் பொறுத்து, நிதி ஆண்டு 2021ல் 1.5 முதல் 3.5 மாதத்திற்கான சேவை, பராமரிப்பு கட்டணத் தள்ளுபடிகளைப் பெறுவார்கள்.

வீவக வீட்டு வகை	நிதி ஆண்டு 2021ல் கட்டணத் தள்ளுபடி கிடைக்கும் மாதங்களின் எண்ணிக்கை				
	ஏப்ரல் 2021	ஜூலை 2021	அக்டோபர் 2021	ஜனவரி 2021	நிதி ஆண்டு 2021க்கான மொத்தம்
1 மற்றும் 2 அறை வீடு	1	1	1	0.5	3.5
3 மற்றும் 4 அறை வீடு	1	0.5	0.5	0.5	2.5
5 அறை வீடு	0.5	0.5	0.5	0.5	2.0
எக்சிகியூட்டிவ் / பல தலைமுறை வீடு	0.5	0.5	0.5	-	1.5

* சேவை, பராமரிப்புக் கட்டணங்கள் பற்றி விவரம் கேட்டறிய, தயவுசெய்து உங்களது நகர மன்றத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகம்: 1800 866 3078
www.hdb.gov.sg

நிதி அமைச்சு: 1800 222 2888
www.mof.gov.sg



பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - ரொக்கத் தொகை

- குறைந்த வருமானம் ஈட்டும் தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்களின் உடனடித் தேவைகளுக்கு ரொக்கத் தொகை வழங்குகிறது.
- இவர்களது வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பைப் பொறுத்து \$150 அல்லது \$300 கிடைக்கும்.

பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - மெடிசேவ்

- 65 வயதுக்கு மேலான தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்களின் மருத்துவத் தேவைகளுக்கு ஆதரவளிக்கிறது.
- உங்கள் வயதையும் வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பையும் பொறுத்து, \$150 முதல் \$450 வரையிலான மெடிசேவ் நிரப்புத் தொகைகளைப் பெறுவீர்கள்.

பொருள், சேவை வரி பற்றுச்சீட்டுக் குழு: 1800 222 2888
www.gstvoucher.gov.sg



பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - யு-சேவ்

- தகுதிபெறும் வீவக வீடுகளின் பயனீட்டுக் கட்டணச் செலவைக் குறைக்க யு-சேவ் உதவித்தொகைகள் வழங்கப்படுகின்றன.
- நிதி ஆண்டு 2021ல், தகுதிபெறும் வீவக வீடுகள் அனைத்திற்கும், வழக்கமான யு-சேவ் உதவித்தொகையுடன், ஒருமுறை மட்டும் சிறப்பு உதவித்தொகையும் கிடைக்கும்.

வீவக வீட்டு வகை	வழக்கமான பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - யு-சேவ்	பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - யு-சேவ் (சிறப்புத் தொகை)	நிதி ஆண்டு 2021க்கான மொத்த பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - யு-சேவ்
	ஏப்ரல் 2021, ஜூலை 2021, அக்டோபர் 2021, ஜனவரி 2022 மாதங்களில் 4 தவணைகளாக வழங்கப்படும்	ஏப்ரல் 2021, ஜூலை 2021 மாதங்களில் 2 தவணைகளாக வழங்கப்படும்	
1 மற்றும் 2 அறை வீடு	\$395	+\$200	\$595
3 அறை வீடு	\$355	+\$180	\$535
4 அறை வீடு	\$315	+\$160	\$475
5 அறை வீடு	\$275	+\$140	\$415
எக்சிகியூட்டிவ் / பல தலைமுறை வீடு	\$235	+\$120	\$355



எஸ்பி குழுமம்: 6671 7117 
www.spgroup.com.sg 



மளிகைப் பொருட்களுக்கான பற்றுச்சீட்டுகள்

- குறைந்த வருமானமுள்ள குடும்பங்கள் அன்றாடச் செலவுகளைச் சமாளிக்க உதவியாக, 2020ல் \$300 பற்றுச்சீட்டுகளும், 2021ல் \$100 பற்றுச்சீட்டுகளும் வழங்கப்படுகின்றன.
- ஒன்றுக்கு மேலான சொந்த வீடு வைத்தில்லாத, 1 அறை அல்லது 2 அறை வீவக வீட்டில் வசிக்கும் 21 வயதுக்கு மேலான சிங்கப்பூர்களுக்கு இந்தப் பற்றுச்சீட்டுகள் கிடைக்கும்.
- 2021ஆம் ஆண்டுக்கான பற்றுச்சீட்டுகள், தகுதிபெறும் குடிமக்களின் அடையாள அட்டையில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள முகவரிக்கு 2021 அக்டோபர் மாதம் தபால்வழி அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- மளிகைப் பொருட்களுக்கான பற்றுச்சீட்டுகளைப் பங்குபெறும் பேரங்காடிகளில் பயன்படுத்தலாம்.

நிதி அமைச்சு: 1800 222 2888

www.go.gov.sg/csp2020

மூத்தோர் ஆதரவுத் திட்டம்

- வேலைக்குச் சென்ற காலத்தில் வருமானம் குறைவாக இருந்ததால் ஓய்வுக்காலத்திற்குக் குறைவான சேமிப்பை வைத்திருக்கும் 65 வயதுக்கு மேலான சிங்கப்பூர்களுக்கு இத்திட்டம் தொடர் நிதி ஆதரவு வழங்குகிறது.
- தகுதிபெறும் மூத்தோர் ஒவ்வொரு காலாண்டும் \$180 முதல் \$900 வரையிலான ரொக்க உதவித் தொகையைப் பெறுவார்கள்.

மூத்தோர் ஆதரவு நேரடித் தொலைபேசி சேவை: 1800 227 1188

www.silversupport.gov.sg

கொம்கேர் இடைக்கால உதவித் திட்டம்

- மூன்று மாதங்களுக்கும் குறைவான காலத்திற்கு அவசரமாக உடனடி உதவி தேவைப்படும் சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கும் நிரந்தரவாசிகளுக்கும் இத்திட்டம் உதவி வழங்குகிறது.
- குடும்பத்தின் மாத வருமானம் \$1,900 அல்லது அதைவிடக் குறைவாகவோ, அல்லது குடும்பத்தின் தனிநபர் சராசரி வருமானம் மாதத்திற்கு \$650 அல்லது அதைவிடக் குறைவாகவோ இருப்பவர்கள் இந்த உதவியைப் பெறலாம்.



கொம்கேர் குறுகிய-இடைக்கால உதவித் திட்டம்

- வேலை தேடும் அல்லது நோயினாலோ பராமரிப்பளிக்கும் பொறுப்புகளாலோ தற்காலிகமாக வேலை செய்ய இயலாத சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கும் நிரந்தரவாசிகளுக்கும் இத்திட்டம் உதவி வழங்குகிறது. இவர்கள் குறைவான அல்லது அறவே வருமானம் இல்லாதவர்களாகவோ அல்லது குடும்ப ஆதரவு இல்லாதவர்களாகவோ இருக்கவேண்டும்.
- குடும்பத்தின் மாத வருமானம் \$1,900 அல்லது அதைவிடக் குறைவாகவோ, அல்லது குடும்பத்தின் தனிநபர் சராசரி வருமானம் மாதத்திற்கு \$650 அல்லது அதைவிடக் குறைவாகவோ இருப்பவர்கள் இந்த உதவியைப் பெறலாம்.

சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சு (கொம்கேர்): 1800 222 0000

www.msf.gov.sg/comcare



கொம்கேர் நீண்டகால உதவித் திட்டம்

- நோயினால், முதுமையால் அல்லது உடற்குறையால் நிரந்தரமாக வேலை செய்ய இயலாததோடு, அன்றாடத் தேவைகளுக்கு மிகக் குறைவான அல்லது அறவே குடும்ப ஆதரவோ, சேமிப்போ, சொத்துகளோ இல்லாத சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கும் நிரந்தரவாசிகளுக்கும் இத்திட்டம் உதவி வழங்குகிறது.
- தகுதிபெறும் குடும்பங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய உதவி:

குடும்பத்தின் அளவு	உதவித் தொகை (அடிப்படை உதவிப் பிரிவு)
ஒருவர்	\$600
இருவர்	\$1,000
மூவர்	\$1,400
நால்வர்	\$1,750
பிள்ளைகளுக்குக் கூடுதல் உதவி	ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் கூடுதலாக \$150



நீங்கள் மற்ற வகையான உதவியும் பெறக்கூடும். பலதுறை மருந்தகங்களிலும் அரசாங்க/மறுசீரமைக்கப்பட்ட மருத்துவமனைகளிலும் இலவச மருத்துவ சிகிச்சை, அரசாங்கம் நிதியளிக்கும் சமூகச் சேவைகள் வழங்கும் உதவி ஆகியன இதில் உள்ளடங்கும்.

சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சு (கொம்கேர்): 1800 222 0000

www.msf.gov.sg/comcare



கட்டுப்படியாகும் சுகாதாரப் பராமரிப்பை வழங்குதல் Pg 21 - 32



சுகாதாரப்
பராமரிப்பு எனக்குக்
கட்டுப்படியாகுமா?

கண்டிப்பாகக் கட்டுப்படியாகும்!
அரசாங்கம் சிங்கப்பூரில் சுகாதாரப்
பராமரிப்பை கட்டுப்படியாகும் அளவில்
எப்படி நிலைநாட்டுகிறது என்பதை
இந்தப் பகுதி விளக்குகிறது:

- சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS)
- மெடிஷீல்டு லைஃப்
- கேர்ஷீல்டு லைஃப்



சிறந்த ஆரோக்கியம்

கட்டுப்படியாகும் சுகாதாரப் பராமரிப்பை வழங்குதல்



நமது சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தேவைகளுக்காகும் செலவு நமக்குக் கட்டுப்படியாகுமா?

கவலை வேண்டாம், உங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்புச் செலவுகளுக்கு உதவ பல்வேறு திட்டங்கள் உள்ளன!



முன்னோடித் தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டம் (PGP)

முன்னோடித் தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டம், முன்னோடிகளின்* சுகாதாரப் பராமரிப்புச் செலவுகளுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் உதவி வழங்குகிறது. இத்திட்டத்தின் அணுகுலங்கள்:

- வெளிநோயாளி பராமரிப்புக்குக் கூடுதல் நிதி உதவிகள்
 - முன்னோடிகள் பலதுறை மருந்தகங்களிலும் நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களிலும் மானியமுள்ள சேவைகளுக்கும் மருந்துகளுக்கும் கூடுதலாக 50% கட்டணச்சலுகை பெறுவார்கள். முன்னோடிகள் அனைவரும் பங்குபெறும் CHAS மருந்தகங்களில் சிறப்புக் கட்டணச்சலுகைகளையும் பெறுவார்கள்.
- மெடிசேவ் நிரப்புத்தொகைகள்
 - முன்னோடிகள் வாழ்நாள் முழுவதும் மெடிசேவ் கணக்கில் ஆண்டுதோறும் \$200 முதல் \$900 வரையிலான நிரப்புத்தொகையைப் பெறுவார்கள் (பிறந்த ஆண்டைப் பொறுத்து).
 - ஏற்கனவே கடுமையான நோய் இருப்பதால் அதிகமான மெடிஷீல்டு லைஃப் சந்தா செலுத்தவேண்டிய நிலையிலுள்ள வயது மூத்த முன்னோடிகள் (1939ல் அதற்கு முன்பாகப் பிறந்தவர்கள்), 2021 முதல் 2025 வரை ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மட்டும் \$50 முதல் \$200 வரையிலான மெடிசேவ் நிரப்புத்தொகையும் பெறுவார்கள்.
- இயலாமையுள்ள முன்னோடிகள் உதவித் திட்டம்
 - நடுத்தரமான இயலாமைகள் முதல் கடுமையான இயலாமைகள் வரை உள்ள முன்னோடிகள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒவ்வொரு மாதமும் \$100 ரொக்க உதவித்தொகை பெறுவார்கள்.
- கேர்ஷீல்டு லைஃப் பங்கேற்புக்குக் கூடுதல் ஊக்கத்தொகை
 - முன்னோடித் தலைமுறையினர் 2021ல் கேர்ஷீல்டு லைஃப் திட்டத்தில் சேர்ந்தால், கூடுதலாக \$1,500 பங்கேற்பு ஊக்கத்தொகை பெறுவார்கள். வழக்கமான \$2,500 பங்கேற்பு ஊக்கத்தொகையும் சேர்த்து (மொத்தம் \$4,000), மொத்த ஊக்கத்தொகையும் பத்தாண்டுகளுக்கு வருடாந்தர கேர்ஷீல்டு லைஃப் சந்தா செலுத்துவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும்.



- மெடிஷீல்டு லைஃப் சந்தா நிதி உதவி
 - முன்னோடிகள், அவர்களின் வயதைப் பொறுத்து, 40 முதல் 60 விழுக்காடு வரையிலான சிறப்பு முன்னோடித் தலைமுறை நிதி உதவிகளைப் பெறுவார்கள்,
 - முன்னோடிகளின் (1934 மற்றும் அதற்கு முன்னர் பிறந்தவர்கள்) மெடிஷீல்டு லைஃப் சந்தா முழுவதும், சிறப்பு முன்னோடித் தலைமுறை நிதி உதவிகளையும் மெடிசேவ் நிரப்புத்தொகைகளையும் கொண்டு செலுத்தப்பட்டுவிடும். இளைய முன்னோடிகளின் (1935 முதல் 1949 வரை பிறந்தவர்கள்) மெடிஷீல்டு லைஃப் சந்தாவில் சுமார் மூன்றில் இருபகுதி செலுத்தப்பட்டுவிடும்.

* நீங்கள் 31 டிசம்பர் 1949 தேதியில் அல்லது அதற்கு முன்பாகப் பிறந்து (2021ல் 72 வயது அல்லது அதைவிட அதிக வயது), 31 டிசம்பர் 1986 தேதியில் அல்லது அதற்கு முன்பாக சிங்கப்பூர் குடியரிமை பெற்றவராக இருந்தால்.

மெர்டேக்கா தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டம் (MGP)



மெர்டேக்கா தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டம், மெர்டேக்கா தலைமுறையைச் சேர்ந்த மூத்தோர்கள்* தங்களது பொற்காலத்தில் துடிப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழவும், எதிர்காலச் சுகாதாரப் பராமரிப்புச் செலவுகள் பற்றிய கவலை இல்லாமல் மனநிம்மதியுடன் இருக்கவும் துணை புரிகிறது. மெர்டேக்கா தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டத்தில் ஐந்து முக்கிய அணுகுலங்கள் உள்ளன:

- PAssion சில்வர் அட்டை நிரப்புத்தொகை
 - மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் அனைவருக்கும் PAssion சில்வர் அட்டையில் ஒருமுறை மட்டும் \$100 நிரப்புத்தொகை கிடைக்கிறது.
- மெடிசேவ் நிரப்புத்தொகைகள்
 - மெர்டேக்கா தலைமுறையினரின் சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தேவைகளுக்காக 2019 முதல் 2023 வரை ஒவ்வொரு ஆண்டும் \$200 மெடிசேவ் நிரப்புத்தொகை வழங்கப்படும்.
- வெளிநோயாளி பராமரிப்புக்குக் கூடுதல் நிதி உதவிகள்
 - மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் பலதுறை மருந்தகங்களிலும் பொது நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களிலும் மானியமுள்ள சேவைகள் மற்றும் மருந்துகளின் கட்டணங்களுக்குக் கூடுதலாக 25% தள்ளுபடி பெறுவார்கள். மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் அனைவரும் CHAS மருந்தகங்களில் சிறப்பு நிதி உதவிகளையும் பெறுவார்கள்.
- கேர்ஷீல்டு லைஃப் பங்கேற்புக்குக் கூடுதல் ஊக்கத்தொகை
 - மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் 2021ல் கேர்ஷீல்டு திட்டத்தில் சேர்ந்தால், கூடுதலாக \$1,500 பங்கேற்பு ஊக்கத்தொகை பெறுவார்கள். வழக்கமான \$2,500 பங்கேற்பு ஊக்கத்தொகையும் சேர்த்து (மொத்தம் \$4,000), மொத்த ஊக்கத்தொகையும் பத்தாண்டுகளுக்கு வருடாந்தர கேர்ஷீல்டு லைஃப் சந்தா செலுத்துவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும்.
- மெடிஷீல்டு லைஃப் சந்தா செலுத்த கூடுதல் நிதி உதவிகள்
 - மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் வருடாந்தர மெடிஷீல்டு லைஃப் சந்தா செலுத்த கூடுதலாக 5% நிதி உதவி பெறுவார்கள். இந்த நிதி உதவி, 75 வயதை அடைந்த பிறகு 10%-க்கு உயரும்,

* மெர்டேக்கா தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டம், 1 ஜனவரி 1950 முதல் 31 டிசம்பர் 1959 வரை பிறந்து, 31 டிசம்பர் 1996 தேதியில் அல்லது அதற்கு முன்பாக சிங்கப்பூர் குடியரிமை பெற்ற மூத்தோருக்கு வழங்கப்படுகிறது. 31 டிசம்பர் 1949 தேதியில் அல்லது அதற்கு முன்பாகப் பிறந்து, 31 டிசம்பர் 1996 தேதியில் அல்லது அதற்கு முன்பாக சிங்கப்பூர் குடியரிமை பெற்று, முன்னோடித் தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டத்தைப் பெறாத மூத்தோருக்கும் இத்தொகுப்புத்திட்டம் வழங்கப்படுகிறது.

பொதுவான விசாரிப்புகள்: 1800 222 288
சுகாதாரம் தொடர்பான விசாரிப்புகள்: 1800 650 6060
www.merdeka.sg



மெடிசேவ்

- மெடிசேவ் என்பது தனிநபர்கள் தங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்புச் செலவுகளுக்காக, குறிப்பாக முதுமைக்காலத்திற்காக, பணம் சேமிக்க உதவும் தேசிய மருத்துவச் சேமிப்புத் திட்டமாகும்.
- பொது சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிலையங்கள், அங்கீகரிக்கப்பட்ட தனியார் மருத்துவமனைகள், மருத்துவ நிலையங்கள் அனைத்திலும் மெடிசேவ் சேமிப்பைப் பயன்படுத்தலாம்.

மெடிசேவ்500 மற்றும் மெடிசேவ்700

- ஒவ்வொரு நோயாளியும் நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின்கீழ் வெளிநோயாளி சிகிச்சைகளுக்கும், அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக் கொள்வதற்கும், சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்வதற்கும் மெடிசேவ் கணக்கிலிருந்து ஆண்டுக்கு \$500 அல்லது \$700 (சிக்கலான நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்கள்) வரை எடுக்கலாம்.

எடுத்துக்காட்டாக, மெடிசேவ் சேமிப்பை இவற்றுக்குப் பயன்படுத்தலாம்:



அறுவை சிகிச்சை அல்லது மருத்துவமனையில் தங்கியிருத்தல்



தொடர் சிகிச்சைகள்



பரிந்துரைக்கப்படும் பரிசோதனைகள், சோதனைகள், தடுப்பூசிகள், நாட்பட்ட நோய்க்கான சிகிச்சைகள்



மறுவாழ்வு சிகிச்சை மற்றும் குணமடைதல்



மருத்துவ ஊடுகதிர் படமெடுப்புகள்



MediShieldLife

காப்புறுதி சந்தாக்கள்

நீக்குப்போக்கான மெடிசேவ் திட்டம்

- 60 வயதுக்கு மேலான சிங்கப்பூரர்கள், பொது மருத்துவமனைகளில் உள்ள நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்கள், பலதுறை மருந்தகங்கள், CHAS தனியார் மருந்தகங்கள் ஆகியவற்றில் வெளிநோயாளியாக மருத்துவ சிகிச்சைகள் பெறுவதற்கு, ஆண்டுக்குக் கூடுதலாக \$300 வரை பயன்படுத்தலாம்.

ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு மெடிசேவ் நிரப்புத்தொகைகள்

- சிங்கப்பூரர்களின் எதிர்கால சுகாதாரப் பராமரிப்புச் செலவுகளுக்கு உதவ, 1969ல் அல்லது அதற்கு முன்னதாகப் பிறந்த, மெர்டேக்கா அல்லது முன்னோடித் தலைமுறை அனுசூலங்களைப் பெறாத சிங்கப்பூரர்கள் அனைவரும், 2019 முதல் 2023 வரை 5 ஆண்டுகளுக்கு ஆண்டுதோறும் \$100 மெடிசேவ் நிரப்புத்தொகை பெறுகிறார்கள்.

சுகாதார அமைச்சு: 6325 9220

www.moh.gov.sg



சிறந்த ஆரோக்கியம்



COMMUNITY HEALTH ASSIST SCHEME

சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS)

- இத்திட்டம், வீட்டுக்கு அருகில் உள்ள பங்குபெறும் தனியார் மருந்தகங்களிலும் பல் சிகிச்சை மருந்தகங்களிலும் மருத்துவ, பல் மருத்துவப் பராமரிப்புக்கு நிதி உதவிகள் வழங்குகிறது.
- CHAS அட்டை வைத்திருப்பவர்கள், கொவிட்-19 கிருமிப்பரவல் காலக்கட்டத்தில், குறிப்பிட்ட நாட்பட்ட நோய்களுக்குக் காணொளி வழியாகத் தங்களது மருத்துவர்களிடம் தொடர் கவனிப்பு பெறமுடியும்.

CHAS விதிகள்	CHAS பச்சை அட்டை	CHAS ஆரஞ்சு அட்டை	CHAS நீல அட்டை	Merdeka Generation (MG)	Pioneer Generation (PG)
தனிநபர் மாதாந்திர குடும்ப வருமானம் (வருமானம் உள்ள குடும்பங்களுக்கு)	\$2,000க்கு மேல்	\$1,201 - \$2,000	\$1,200 மற்றும் அதற்கும் குறைவு	மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் அனைவருக்கும், வருமானம் அல்லது வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், CHAS அனுசூலங்கள் வழங்கப்படும்	முன்னோடிகள் அனைவருக்கும், வருமானம் அல்லது வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், CHAS அனுசூலங்கள் வழங்கப்படும்
வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு (AV) (வருமானம் இல்லாத குடும்பங்களுக்கு)	\$21,000க்கு மேல்	\$13,001 - \$21,000	\$13,000 மற்றும் அதற்கும் குறைவு		
CHAS கட்டணச்சலுகைகள்					
சாதாரண நோய்கள்* (எ.கா. இருமல், சளி)	பொருந்தாது	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$10 வரையிலான கட்டணச்சலுகை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$18.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$23.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$28.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை
குறிப்பிட்ட நாட்பட்ட நோய்கள்	சிக்கலற்றது [^]	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$28 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$112	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$200	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$80 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$320	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$85 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$340
	சிக்கலானது	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$40 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$160	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$80 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$320	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$125 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$500	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் \$130 வரையிலான கட்டணச்சலுகை, அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு \$520
குறிப்பிட்ட பல் மருத்துவச் சேவைகள்	பொருந்தாது	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$50 முதல் \$170.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை (செயற்கைப் பல்வரிசை, பற்சிகரம், பல்வேர்க்குழி சிகிச்சை ஆகியவற்றுக்கு மட்டுமே)	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$11 முதல் \$256.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை (செயற்கைப் பல்வரிசை, பற்சிகரம், பல்வேர்க்குழி சிகிச்சை ஆகியவற்றுக்கு மட்டுமே)	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$16 முதல் \$261.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை	ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் \$21 முதல் \$266.50 வரையிலான கட்டணச்சலுகை
"Screen for Life" திட்டத்தின்கீழ் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பரிசோதனை**	பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும், தேவைப்பட்டால், பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் மருத்துவ ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்கு நிலையான கட்டணமாக \$5	பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும், தேவைப்பட்டால், பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் மருத்துவ ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்கு நிலையான கட்டணமாக \$2	பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும், தேவைப்பட்டால், பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் மருத்துவ ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்கு நிலையான கட்டணமாக \$2	பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும், தேவைப்பட்டால், பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் மருத்துவ ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்கு நிலையான கட்டணமாக \$2	பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனை(கள்) மற்றும், தேவைப்பட்டால், பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் மருத்துவ ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்கு நிலையான கட்டணமாக \$2

* 2020 முதல், ஒவ்வொரு நோயாளியும் சாதாரண நோய்களுக்காக ஒவ்வொரு நாள்காட்டி ஆண்டிலும் எல்லா CHAS மருந்தகங்களுக்கும் அதிகபட்சமாக 24 முறை வருகையளிக்கலாம்.

** இது உடல்பருமன், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்தக்கொழுப்பு, மார்பகப் புற்றுநோய், மலக்குடல் புற்றுநோய், கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் ஆகியவற்றுக்கான பரிசோதனைகளைக் குறிக்கிறது.

[^] "சிக்கலற்றது" என்பது ஒரே ஒரு நாட்பட்ட நோய்க்காக வருகையளிப்பதைக் குறிக்கிறது. "சிக்கலானது" என்பது பற்பல நாட்பட்ட நோய்களுக்காக, அல்லது பல்வேறு சிக்கல்கள் உள்ள ஒரே ஒரு நாட்பட்ட நோய்க்காக வருகையளிப்பதைக் குறிக்கிறது.

பல் சிகிச்சைக்கான நிதி உதவிகளின் முழுமையான விவரங்களை www.moh.gov.sg/chas இணையப்பக்கத்தில் காணலாம்.

CHAS நேரடித் தொலைபேசி சேவை: 1800 275 2427

www.chas.sg



நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களில் மேம்படுத்தப்பட்ட நிதி உதவிகள்

- சிங்கப்பூர் குடிமக்கள் அனைவரும், பொது மருத்துவமனைகளிலும் தேசிய நிபுணத்துவ சிகிச்சை நிலையங்களிலும் மானியமுள்ள நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி சேவைகளுக்கு 70% வரையிலான நிதி உதவியைப் பெறலாம்.

மருந்துகளுக்கு மேம்படுத்தப்பட்ட நிதி உதவிகள்

- மானியமுள்ள நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களிலும் பலதுறை மருந்தகங்களிலும் சிங்கப்பூரர்கள் மருந்துகளுக்கு நிதி உதவிகள் பெறுவார்கள். அனைவருக்கும் கட்டுப்படியாகும் செலவில் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குவது இதன் நோக்கம்.

	மருந்துகளுக்கான நிதி உதவி	முன்னோடித் தலைமுறைக்கு மருந்துகளுக்கான நிதி உதவி	மெர்டேக்கா தலைமுறைக்கு மருந்துகளுக்கான நிதி உதவி
CHAS அட்டை இல்லாத சிங்கப்பூரர்கள்	50%	மானியமுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதலாக 50% தள்ளுபடி	மானியமுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதலாக 25% தள்ளுபடி
நீல, ஆரஞ்சு CHAS அட்டை வைத்திருப்போர்	75%		
பிள்ளைகளும் மூத்தோர்களும்*	75%		

* பிள்ளைகளும் (18 வயது அல்லது அதைவிடக் குறைவு), முதியோரும் (65 வயது அல்லது அதைவிட அதிகம்), பலதுறை மருந்தகங்களின் பொது மருந்தகங்களில் மானியமுள்ள மருந்துகளுக்கு 75% தள்ளுபடி பெறத் தகுதி பெறுகிறார்கள். பணவசதிச் சோதனையின்றி இந்தத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும்.

தடுப்பூசி நிதி உதவிகள்

- தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்கள், தேசிய அளவில் பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகளை CHAS தனியார் மருந்தகங்களில் போட்டுக்கொள்ள \$35 முதல் \$125 வரை நிதி உதவி பெறலாம்.
- பெரியவர்களுக்கான தேசிய தடுப்பூசித் திட்டத்தின்கீழ், தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்கள் பலதுறை மருந்தகங்களில் தடுப்பூசிகள் போட்டுக்கொள்ள 75% வரை நிதி உதவி பெறலாம். முன்னோடி, மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் கூடுதல் நிதி உதவி பெறுவார்கள்.

சுகாதார அமைச்சு: 6325 9220

www.moh.gov.sg



இடைக்கால மற்றும் நீண்டகாலப் பராமரிப்பு சேவைகள்

- சுகாதார அமைச்சு அல்லது சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சு நிதியளிக்கும் இல்லப் பராமரிப்புச் சேவை, பகல்நேரப் பராமரிப்பு நிலையங்கள் அல்லது இயலாமையுள்ள பெரியவர்களுக்கான இல்லங்கள் போன்றவற்றில் நீண்டகாலப் பராமரிப்பு தேவைப்படும் மூத்தோர்கள், இயலாமை உள்ளவர்கள் ஆகியோரின் கட்டணங்களுக்கு நிதி உதவி கிடைக்கும்.
- குடும்பத்தின் மாதாந்தர தனிநபர் சராசரி வருமானத்தை அல்லது வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பைப் பொறுத்து நிதி உதவித்தொகை நிர்ணயிக்கப்படும்.

இடைக்கால மற்றும் நீண்டகாலப் பராமரிப்புக்கு மருந்து நிதி உதவித் திட்டம்

- சுகாதார அமைச்சின் நிதி உதவி பெறும் நோயாளிகள், தங்களுக்கு இடைக்கால மற்றும் நீண்டகாலப் பராமரிப்பளிக்கும் மருத்துவர்கள் தரும் மருந்துகளுக்கும் அதே விலையைக் கட்டுவார்கள். மருந்துகளை மானிய விலையில் வாங்குவதற்காக அவர்கள் பலதுறை மருந்தகங்களுக்கு அல்லது பொது மருத்துவமனைகளுக்குச் செல்ல வேண்டியதில்லை.

சுகாதார அமைச்சு: 6325 9220

www.moh.gov.sg



நான் மருத்துவக் காப்புறுதி பெறுவதற்குக் காலம் கடந்துவிட்டதா?

மெடிஷீல்டு லைஃப் திட்டம் பெருமளவிலான மருத்துவமனை கட்டணங்களிலிருந்து ஏற்கனவே உங்களைப் பாதுகாக்கிறது!



மெடிஷீல்டு லைஃப்

- இந்த சுகாதாரக் காப்புறுதித் திட்டம், உங்கள் வயதையும் உடல்நிலையையும் பொருட்படுத்தாமல், சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கும் நிரந்தரவாசிகளுக்கும் வாழ்நாள் முழுவதும் காப்பளிக்கிறது.
- பெருமளவிலான மருத்துவமனை கட்டணங்களையும், குறிப்பிட்ட வெளிநோயாளி சிகிச்சைகளின் செலவுகளையும் கட்டவும் உதவுகிறது.
- குறைந்த வருமானம் முதல் நடுத்தர வருமானம் வரை ஈட்டும் குடும்பங்கள், மெர்டேக்கா தலைமுறையினர், முன்னோடித் தலைமுறையினர் ஆகியோர் காப்புறுதி சந்தா செலுத்த நிதி உதவி பெறுவார்கள். சந்தா செலுத்த இயலாத காரணத்தால், ஒருவரும் மெடிஷீல்டு லைஃப் காப்புறுதியை இழந்துவிடமாட்டார்கள்.

சுகாதார அமைச்சு: 1800 222 3399

www.medishieldlife.sg



மெடிஃபண்டு

- இந்த மருத்துவ நிதி, சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கான பாதுகாப்பு வலையாகும். அரசாங்க நிதி உதவிகள், மெடிஷீல்டு லைஃப், தனியார் காப்புறுதி, மெடிசேவ், ரொக்கம் அனைத்தையும் பயன்படுத்திய பிறகும் மருத்துவக் கட்டணத்தைச் செலுத்த இயலாதவர்களுக்கு இந்நிதி கைகொடுக்கிறது.

சுகாதார அமைச்சு: 6325 9220

www.moh.gov.sg

மருத்துவக் கட்டண விலக்கு அட்டை

- சுகாதார அமைச்சு நிதியளிக்கும் தாதிமை இல்லங்களில் அல்லது சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சு நிதியளிக்கும் இயலாமை இல்லாதோருக்கான இல்லங்களில் தங்கியிருக்கும் வசதி குறைவானவர்களின் வழக்கமான மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்கும் மருத்துவமனையில் தங்கியிருந்து பெறும் சிகிச்சைகளுக்கும் காப்பீடு கிடைக்கும்.
- \$6,000 அல்லது அதைவிடக் குறைவான தனிப்பட்ட சேமிப்பும், \$800 அல்லது அதற்கும் குறைவான மாதாந்தர தனிநபர் சராசரி வருமானமும் கொண்டிருக்கவேண்டும்.
- விலக்கு அட்டையை வைத்திருப்போர் நோய்வாய்ப்பட்டு, நிதி உதவி தேவைப்படும் நிலையில், அரசாங்க அல்லது மறுசீரமைக்கப்பட்ட மருத்துவமனைகள், பலதுறை மருந்தகங்கள் ஆகியவற்றில் வழக்கமான மருத்துவ சிகிச்சை பெறவும், தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெறவும், அங்கீகரிக்கப்பட்ட இடைக்கால மற்றும் நீண்டகாலப் பராமரிப்புச் சேவைகள் பெறவும் அட்டை துணை புரியும்.

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு: 1800 650 6060

www.aic.sg



ஆரோக்கியமாக இருப்பது பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள நான் யாரை அணுகுவது?

நீங்கள் "HealthHub SG" செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து, உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கண்காணிக்கலாம். அதோடு, ஆரோக்கியமாக இருக்க வழிகாட்டும் குறிப்புகளையும் பெறலாம்!



ஹெல்த்லைன்

- சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் குறித்து ஆலோசனை தேவைப்பட்டால் அல்லது நோய்த்தடுப்பு குறித்து மேல்விவரம் அறிய வேண்டுமானால், 1800 223 1313 என்ற எண்ணில் ஹெல்த்லைன் இலவசத் தொலைபேசி சேவையை நீங்கள் அழைக்கலாம்.

Screen for Life (வாழ்நாளூக்கான பரிசோதனை)

- தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்கள் CHAS தனியார் மருந்தகத்தில் சுகாதாரப் பரிசோதனைக்குச் செல்லும்போது கட்டணச்சலுகைகள் பெறுவார்கள்.
- பரிந்துரைக்கப்படும் பரிசோதனைகளுக்கும், பரிசோதனைக்குப் பிந்திய முதல் மருத்துவ ஆலோசனைக்கும் அதிகப்பட்சம் \$5 கட்டணம் செலுத்தினால் போதும் (தகுதிபெறும் முன்னோடித் தலைமுறையினருக்குக் கட்டணமில்லை, தகுதிபெறும் மெர்டேக்கா தலைமுறையினருக்குக் கட்டணம் \$2).

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம்: 1800 223 1313 

www.hpb.gov.sg 

இயலாமைகள் உள்ள மூத்தோருக்கு ஆதரவு

எல்டர்ஷீல்டு

- எல்டர்ஷீல்டு என்பது கடுமையான இயலாமைகளுக்கான காப்புறுதித் திட்டமாகும். கடுமையான இயலாமைகள் நேரும்போது, சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கும் நிரந்தரவாசிகளுக்கும் இத்திட்டம் குறிப்பிட்டதொரு காலக்கட்டத்திற்கு மாதந்தோறும் ரொக்கத் தொகை வழங்கும்.
- 1979ல் அல்லது அதற்கு முன்னதாகப் பிறந்தவர்கள், 40 வயதை எட்டியவுடன் தானாகவே திட்டத்தில் சேர்க்கப்பட்டுவிட்டனர். 1980ல் அல்லது அதற்குப் பிற்பாடு பிறந்தவர்கள், கேர்ஷீல்டு லைஃப் திட்டத்தில் தானாகவே சேர்க்கப்படுவார்கள்.
- எல்டர்ஷீல்டு 400 பாலிசிதாரர்களில் 1970 முதல் 1979 வரை பிறந்தவர்கள் கடுமையான இயலாமைகளால் பாதிக்கப்படாதிருந்தால், கேர்ஷீல்டு லைஃப் திட்டத்தில் தாமாகவே சேர்த்துக்கொள்ளப்படுவார்கள். மற்றவர்கள் CSHL இணையப்பக்கத்திற்குச் சென்று பதிவு செய்யவேண்டும்.

மத்திய சேம நிதிக் கழகம்: 1800 227 1188 
www.cpf.gov.sg 

சுகாதார அமைச்சு: 6325 9220 
www.moh.gov.sg/eldersshield 

கேர்ஷீல்டு லைஃப்

- கேர்ஷீல்டு லைஃப் என்பது நீண்டகாலப் பராமரிப்புக்கான காப்புறுதி திட்டமாகும். கடுமையான இயலாமைகள், குறிப்பாக முதுமைக்காலத்தில், நேரும்போது, நீண்ட காலத்திற்குத் தனிப்பட்ட மருத்துவப் பராமரிப்பு தேவைப்படலாம். அந்நிலையில், இத்திட்டம் சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கும் நிரந்தரவாசிகளுக்கும் அடிப்படை நிதி ஆதரவு வழங்கும்.
- 1980ல் அல்லது அதற்குப் பிற்பாடு பிறந்தவர்கள், 1 அக்டோபர் 2020 முதல், அல்லது 30 வயதை எட்டும்போது, தானாகவே மெடிஷீல்டு லைஃப் திட்டத்தில் சேர்க்கப்படுவார்கள்.
- 1979ல் அல்லது அதற்கு முன்பாகப் பிறந்தவர்கள், ஏற்கனவே கடுமையான இயலாமைகள் இல்லாவிட்டால், கேர்ஷீல்டு லைஃப் திட்டத்தில் சேர்ந்து கொள்ளலாம்.
- கேர்ஷீல்டு லைஃப் மேம்பட்ட பாதுகாப்பும் மன நிம்மதியும் அளிக்கிறது:
 - பாலிசிதாரருக்குக் கடுமையான இயலாமைகள் இருக்கும் வரை, வாழ்நாள் முழுவதும் ரொக்க வழங்குதொகைகள் வழங்கப்படும்.
 - 2021ல் மாதாந்தர வழங்குதொகை \$612. இது 67 வயது வரை அல்லது வழங்குதொகை கோரப்படும் வரை ஆண்டுதோறும் உயரும்.
 - காப்புறுதி சந்தாவைக் கட்டுப்படியாக்க அரசாங்கம் நிதி உதவிகள் வழங்குகிறது. சந்தாவைச் செலுத்த இயலாத காரணத்தால் ஒருவரும் காப்புறுதியை இழந்துவிடமாட்டார்கள்.
 - காப்புறுதி சந்தா முழுவதையும் மெடிசேவ் பயன்படுத்தி செலுத்திவிடலாம்,

சுகாதார அமைச்சு: 1800 222 3399 
www.careshieldlife.gov.sg 



எல்டர்ஃபண்டு

- கடுமையான இயலாமைகள் உள்ள, குறைந்த வருமானம் பெறும் 30 வயதுக்கு மேலான சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கு எல்டர்ஃபண்டு ஆதரவளிக்கிறது. இவர்கள் கேர்ஷீல்டு லைஃப், எல்டர்ஷீல்டு, அல்லது இயலாமையுள்ள மூத்தோருக்கான இடைக்கால உதவித் திட்டம் ஆகியவற்றால் பயனடையாதவர்களாகவும், மெடிசேவ் கணக்கில் குறைவான இருப்புத்தொகை உள்ளவர்களாகவும், நீண்டகாலப் பராமரிப்புத் தேவைகளுக்குப் போதிய தனிப்பட்ட சேமிப்பு இல்லாதவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும்.
- தகுதிபெறும் சிங்கப்பூர் குடிமக்கள், அவர்கள் தொடர்ந்து தகுதிபெறும் வரையில், நீண்டகாலப் பராமரிப்புத் தேவைகளுக்கு உதவியாக ஒவ்வொரு மாதமும் \$250 வரை ரொக்கம் பெறலாம்.

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு: 1800 650 6060

www.aic.sg/elderfund

மெடிசேவ் கேர்

- கடுமையான இயலாமைகள் உள்ள 30 வயதுக்கு மேலான சிங்கப்பூர் குடிமக்களும் நிரந்தரவாசிகளும், தங்களது நீண்டகாலப் பராமரிப்புத் தேவைகளுக்காக ஒவ்வொரு மாதமும் ரொக்கமாகப் பணமெடுக்க இத்திட்டம் அனுமதிக்கிறது.
- இவர்கள் தங்களது மெடிசேவ் இருப்புத்தொகையைப் பொறுத்து, சொந்தக் கணக்கிலிருந்து மற்றும்/அல்லது வாழ்க்கைத்துணையின் மெடிசேவ் கணக்கிலிருந்து \$200 வரை (மொத்தமாக) எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மெடிசேவ் இருப்புத்தொகை	ஒவ்வொரு மாதமும் எடுக்கக்கூடிய தொகை
\$20,000 மற்றும் அதற்குமேல்	\$200
\$15,000 மற்றும் அதற்குமேல்	\$150
\$10,000 மற்றும் அதற்குமேல்	\$100
\$5,000 மற்றும் அதற்குமேல்	\$50
\$5,000க்கும் குறைவு	எதுவுமில்லை

மத்திய சேம நிதிக் கழகம்: 1800 227 1188

www.cpf.gov.sg

சுகாதார அமைச்சு: 1800 222 3399

www.moh.gov.sg

முதியோர் நடமாட்ட நிதி

- 60 வயதுக்கு மேலான தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்கள் தொடர்ந்து நடமாடவும் சுதந்திரமாக வாழவும் ஆதரவளிக்கிறது.
- நடமாட்டத்திற்கும் இதர குறைபாடுகளுக்கும் துணைபுரியும் கருவிகளின் செலவுக்கு நிதி உதவி வழங்கப்படும். சக்கர நாற்காலிகள், குளியல் நாற்காலிகள், மூக்குக்கண்ணாடிகள், செவிப்புலன் கருவிகள் போன்றவை இதில் உள்ளடங்கும்.
- வீட்டில் சுகாதாரப் பராமரிப்பு அளிப்பதற்காகும் செலவுக்கும் நிதி உதவி வழங்கப்படும். பால் ஊட்டப்பொருட்கள், சிறுநீர் வடிகுழல்கள் போன்றவை இதில் உள்ளடங்கும்.

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு: 1800 650 6060

www.aic.sg



இல்லப் பராமரிப்பு மானியம்

- தகுதிபெறும் பராமரிப்பு பெறுநர்கள், மூன்று அல்லது அதற்கு மேலான அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளைச் செய்வதற்கு எப்போதுமே ஓரளவு உதவி தேவைப்படுவோரைப் பராமரிக்கும் செலவுகளைச் சமாளிக்க, மாதந்தோறும் \$200 ரொக்கத்தொகை பெறலாம்.

* குளித்தல், உடுத்துதல், சாப்பிடுதல், கழிவறைக்குச் செல்லுதல், நடத்தல், ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு நகருதல்

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு: 1800 650 6060

www.aic.sg

வெளிநாட்டு இல்லப் பணியாளர் தீர்வை சலுகை

- ஒரே வீட்டில் வசிக்கும் சிங்கப்பூர் குடியரிமையுள்ள பின்வருவோரைப் பராமரிக்க வெளிநாட்டு இல்லப் பணியாளரை வேலைக்கு எடுக்கும் குடும்பங்கள் மாதத்திற்கு \$60 சலுகை தீர்வையுடன் பயனடையலாம்:
 - 16 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளை; அல்லது.
 - குறைந்தது 67 வயதுடைய முதியோர்; அல்லது.
 - அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளில் குறைந்தது ஒன்றைச் செய்வதற்கு உதவி தேவைப்படும் இயலாமைகள் உள்ளவர்.

மனிதவள அமைச்சு: 6438 5122

www.mom.gov.sg

இயலாமை உள்ளவர்களுக்குத் தொண்டுழிய சமூகநல அமைப்புகள் வழங்கும் போக்குவரத்து கட்டணச்சலுகைகள்

- பள்ளி மற்றும் பராமரிப்புச் சேவைகளை அடைவதற்காக, சமூகச் சேவை அமைப்புகள் வழங்கும் பிரத்யேகப் போக்குவரத்தை நம்பியிருக்கும் இயலாமை உள்ளவர்களுக்கு 80% வரையிலான போக்குவரத்து கட்டணச்சலுகைகள் கிடைக்கும்.

எஸ்ஜி எனேபல் எனும் இயலாமை உள்ளோருக்கான நல்வாழ்வு நிலையம்: 1800 858 5885

www.sgenable.sg

பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியம்

- அன்புக்குரியவர்களுக்கு சிறந்த பராமரிப்பு அளிக்க விரும்பும் பராமரிப்பாளர்கள், அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்துகொள்ள ஆண்டுக்கு \$200 மானியம் வழங்கப்படுகிறது.



இயலாமைகள் உள்ள மூத்தோருக்கு ஆதரவளிப்பதைப் போலவே, நமது பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஆதரவளிப்பது முக்கியம். இன்னும் பல குறிப்புகள், பயனுள்ள வளங்கள், சமூகத்திலுள்ள ஆதரவுக் குழுக்கள் பற்றி தெரிந்துகொள்ள www.aic.sg இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்.

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு அருகில் வாழ்வுங்கள் Pg 33 - 35

இதயத்தின்
உறைவிடம்
இல்லம். நாம் நம்
பிள்ளைகளுடன்
அல்லது
அவர்களுக்கு
அருகில் வாழ்வது
எப்படி?



இந்தத் திட்டங்களுடன் உங்கள்
அன்புக்குரியவர்களுக்கு
அருகில் நீங்கள் இப்போது
வாழலாம்!

- பல தலைமுறையினர்
முன்னுரிமைத் திட்டம்
- நெருக்கம் ஊக்குவிக்கும்
வீட்டு மானியம்
- குத்தகையைத் திரும்ப
வாங்கும் திட்டம்



இல்லமும் குடும்பமும்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு அருகில் வாழ்வுங்கள்

பழக்கப்பட்ட சுற்றுப்புறத்தில் அல்லது தங்களது குடும்பத்திற்கு அருகில் வாழ விரும்பும் மூத்தோர்கள், பின்வரும் திட்டங்களுக்கு விண்ணப்பிக்கலாம்:

பல தலைமுறையினர் முன்னுரிமைத் திட்டம்

- தேவைக்கேற்ப கட்டிடத் தரப்படும் (BTO) அதே குடியிருப்பில் வீடு வாங்க சேர்ந்து விண்ணப்பிக்கும் திருமணமான பிள்ளைகளுக்கும் அவர்களது பெற்றோருக்கும் முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்.

2 அறை நீக்குப்போக்கான வீட்டுத் திட்டம் (குறுகியகாலக் குத்தகை)

- குடும்பத்தின் சராசரி மொத்த மாத வருமானம் \$14,000க்கு மேற்போகாத 55 வயதுக்கு மேலான மூத்தோர், குறுகியகாலக் குத்தகை உள்ள 2 அறை நீக்குப்போக்கான வீடுகளுக்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.
- உங்கள் வயதையும் தேவைகளையும் பொறுத்து, நீங்கள் 15 முதல் 45 ஆண்டுகாலக் குத்தகையுடன் வீடு வாங்கலாம்.

மூத்தோர் முன்னுரிமைத் திட்டம்

- பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் திட்டத்திற்கு நீங்கள் தகுதி பெறக்கூடும்:
 - உங்களது தற்போதைய வீட்டிலிருந்து அல்லது தனியார் வீட்டிலிருந்து 4 கிலோமீட்டர் தூரத்திற்குள் அமைந்திருக்கும் 2 அறை நீக்குப்போக்கான வீட்டுக்கு நீங்கள் விண்ணப்பம் செய்கிறீர்கள்.
 - நீங்கள் விண்ணப்பிக்கும் வீட்டிலிருந்து 4 கிலோமீட்டர் தூரத்திற்குள் உங்களது பெற்றோருக்கு / திருமணமான பிள்ளைக்கு சொந்தமான அல்லது வாடகைக்குத் தங்கியிருக்கும் வீடு அல்லது தனியார் வீடு அமைந்திருக்கிறது.

நெருக்கம் ஊக்குவிக்கும் வீட்டு மானியம்

- பெற்றோருடன் அல்லது பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து வாழ்வதற்காக மறுவிற்பனை வீடு வாங்கும் குடும்பங்களுக்கு \$30,000 மானியம் கிடைக்கும். பெற்றோரின் அல்லது பிள்ளைகளின் வீட்டிலிருந்து 4 கிலோமீட்டர் தூரத்திற்குள் வீடு வாங்கும் குடும்பங்களுக்கு \$20,000 மானியம் கிடைக்கும்.

வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகம்: 6490 1111

www.hdb.gov.sg



சுறுசுறுப்பான மூத்தோருக்கான மேம்பாட்டுத் திட்டம் (EASE)

- சிங்கப்பூர் குடியுரிமையுள்ள குடும்பங்கள், முதியோருக்கு உகந்த வகையில் வீட்டை மேம்படுத்த, வீட்டின் வகையைப் பொறுத்து, 95% வரை நிதி உதவி பெறலாம்.
- பொது வாடகை வீடுகளில் வசிப்பவர்கள் 100% நிதி உதவி பெறுவார்கள்.

வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகம்: 1800 225 5432

www.hdb.gov.sg/EASE-Application



உங்கள் வீட்டைப் பயன்படுத்தி நிதிநிலையை மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

குத்தகையைத் திரும்ப வாங்கும் திட்டம்

- உங்கள் வீட்டில் தொடர்ந்து தங்கிக்கொண்டே, வீட்டின் குத்தகைக் காலத்தில் ஒரு பகுதியை வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகத்திடம் விற்று, வீட்டின் மதிப்பைப் பணமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
- குடும்பத்தின் மாத வருமானம் \$14,000க்கு மேற்போகாத 65 வயதுக்கு மேலான வீட்டு உரிமையாளர்கள் திட்டத்திற்குத் தகுதி பெறக்கூடும்.
- உங்கள் வீட்டின் குத்தகைக்காலத்தில் ஒரு பகுதியை விற்கும்போது கிடைக்கும் தொகை, உங்களது மத்திய சேம நிதி ஓய்வுக்காலக் கணக்கை நிரப்புவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும். அதன்பிறகு ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் உள்ள சேமிப்பைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் மசேநி லைஃப் திட்டத்தில் சேர்ந்து, வாழ்நாள் முழுவதும் மாதாந்தர வருமானம் பெறலாம்.
- தகுதிபெறும் வீட்டு உரிமையாளர்கள், வீட்டின் அளவைப் பொறுத்து, \$30,000 வரையிலான போனஸ் தொகையும் பெறலாம்.

வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகம்: 1800 225 5432 
www.hdb.gov.sg/lbs 

முதியோர் வீட்டுவசதி போனஸ் திட்டம்

- உங்களது தற்போதைய வீட்டை அல்லது ஆண்டு மதிப்பு \$13,000க்கு மேற்போகாத தனியார் வீட்டை விற்றுவிட்டு, 3 அறை அல்லது அதைவிடச் சிறிய வீடு வாங்கும்போது உங்களுக்கு ஆதாயம் கிடைக்கும். அந்த ஆதாயத்தை உங்களது மத்திய சேம நிதி ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் போட்டு, மசேநி லைஃப் திட்டத்தில் நீங்கள் சேரும்போது, \$30,000 வரையிலான ரொக்க போனஸ் பெறலாம்.

வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகம்: 1800 225 5432 
www.hdb.gov.sg/lbs 



நம் பிள்ளைகள் அனைவரும் வளர்ந்த பிறகு, பெரிய வீடு நமக்குத் தேவைப்படாது. சிறிய வீட்டுக்கு மாறிச்செல்லும்போது, ஓய்வுக்காலத்திற்குத் தேவைப்படும் கூடுதல் பணம் நமக்குக் கிடைக்கும்!

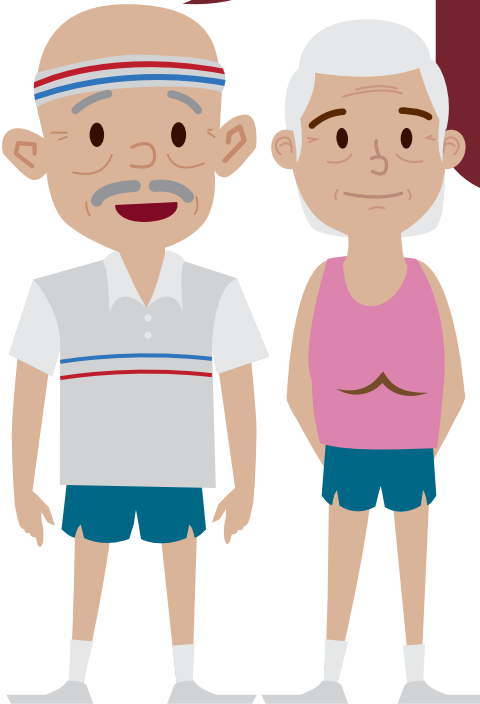
உங்கள் உள்ளத்திற்கும் உடலுக்கும் வேலை கொடுங்கள்

Pg 36 - 37

நம் உள்ளத்தையும்
உடலையும்
சுறுசுறுப்பாக
வைத்திருப்பது
எப்படி?

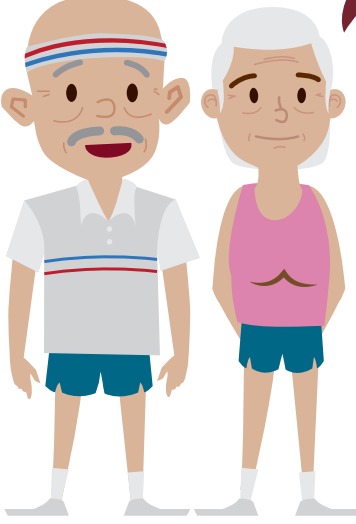
முத்தோர்கள் இந்தத்
திட்டங்களில் சிலவற்றுடன்
சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம்:

- தேசிய முத்தோர்
பயிற்சிக்கழகம்
- மக்கள் கழகத்தின்
முத்தோர் பயிற்சிக்கழகம்
- முத்தோருக்கான ActiveSG
திட்டம்



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

உங்கள் உள்ளத்திற்கும் உடலுக்கும் வேலை கொடுங்கள்



பொற்காலத்தில் இருக்கும் நாங்கள், இதுவரை இல்லாத அளவுக்கு மனதளவில் ஆரோக்கியமாகவும் இளமையாகவும் இருக்கிறோம். நாங்கள் என்னென்ன நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம் என யோசனை கூறுங்கள், இளைஞரே!

யோசனைகள் என்னிடம் நிறையவே உள்ளன! உடற்பயிற்சிக் கூடத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வது முதல் புதிய திறனைக் கற்றுக்கொள்வது வரை பலதரப்பட்ட நடவடிக்கைகளிலிருந்து உங்களுக்குப் பிடித்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.



தேசிய மூத்தோர் பயிற்சிக்கழகம்

- 50 வயதுக்கு மேலானவர்கள், தங்களுக்கு ஆர்வமுள்ள துறைகளில் வாழ்நாள் கற்றல் பயில தேசிய மூத்தோர் பயிற்சிக்கழகம் வாய்ப்பளிக்கிறது. மூப்பியல், ஊடகம், வடிவமைப்பு, நிதி, தகவல் தொழில்நுட்பம், மனிதவியல், கலைகள் போன்ற துறைகள் இதில் உள்ளடங்கும்.
- கட்டணச்சலுகையுள்ள இந்த வகுப்புகளை உயர்நிலைக்குப் பிந்திய கல்விக் கழகங்களும் (தொழில்நுட்பக் கல்விக்கழகம், பலதுறைத் தொழில்கல்லூரி, பல்கலைக்கழகம், கலைக் கழகங்கள்) சமூகம் சார்ந்த அமைப்புகளும் நடத்துகின்றன.

தேசிய மூத்தோர் பயிற்சிக் கழகம்: 6478 5029 
www.nsa.org.sg 

மக்கள் கழகத்தின் மூத்தோர் பயிற்சிக்கழகம்

- 50 வயதுக்கு மேலான மூத்தோர்கள், சமூக மன்றங்களில் நடத்தப்படும் தகவல் தொழில்நுட்பம், முதலுதவி, உடலுறுதி, சமையல்கலை, கைவினைக் கலைகள் உள்ளிட்ட பலவகையான கட்டுப்படியாகும் வகுப்புகளில் பங்கெடுக்கலாம்.

உங்களுக்கு அருகிலுள்ள சமூக மன்றத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் 
www.pa.gov.sg 

மூத்தோருக்கான ActiveSG திட்டம்

- ActiveSG உறுப்பினராகச் சேரும் மூத்தோர்கள், MyActiveGym™, MyActiveSwim™ ஆகியவற்றுடன், எல்லா ActiveSG உடற்பயிற்சிக் கூடங்களிலும் நீச்சல் குளங்களிலும் கட்டுப்படியாகும் கட்டணத்தில் எண்ணற்ற வருகைகளை அனுபவிக்கலாம்.

சிங்கப்பூர் விளையாட்டு மன்றம்: 6345 7111 
www.myactivesg.com 



பயனுள்ள தொடர்பு எண்கள்

AIC (ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு)	1800 650 6060	www.aic.sg
CHAS (சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம்)	1800 275 2427	www.chas.sg
CPF (மத்திய சேம நிதிக் கழகம்)	1800 227 1188	www.cpf.gov.sg
• மூத்தோர் ஆதரவு நேரடித் தொலைபேசி சேவை		www.silversupport.gov.sg
பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டுக் குழு	1800 222 2888	www.gstvoucher.gov.sg
HDB (வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகம்)	6490 1111	
• சுறுசுறுப்பான மூத்தோருக்கான மேம்பாட்டுத் திட்டம் (EASE)	1800 225 5432	www.hdb.gov.sg www.hdb.gov.sg/EASE-application
• குத்தகையைத் திரும்ப வாங்கும் திட்டம்	1800 225 5432	
• முதியோர் வீட்டுவசதி போனஸ்	1800 225 5432	www.hdb.gov.sg/lbs
• சேவை, பராமரிப்புக் கட்டணத் தள்ளுபடிகள்	1800 866 3078	www.hdb.gov.sg/shb
HPB (சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம்)	1800 225 4482	www.hpb.gov.sg
IRAS (சிங்கப்பூர் உள்நாட்டு வருவாய் ஆணையம்)	1800 356 8300	www.iras.gov.sg
MOF (நிதி அமைச்சு)	1800 222 2888	www.mof.gov.sg
• பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டுக் குழு		www.gstvoucher.gov.sg
• மற்ற ஆதரவுத் திட்டங்கள்		www.supportgowhere.gov.sg
MOH (சுகாதார அமைச்சு)	6325 9220	www.moh.gov.sg
• மெடிஷீல்டு லைஃப்	1800 222 3399	www.medishieldlife.sg
• கேர்ஷீல்டு லைஃப்	1800 222 3399	www.careshieldlife.sg
• மெர்டேக்கா தலைமுறைத் தொகுப்பத்திட்டம்	1800 222 2888	www.merdeka-generation.sg
• முன்னோடித் தலைமுறைத் தொகுப்பத்திட்டம்	1800 222 2888	www.pioneers.sg
MOM (மனிதவள அமைச்சு)	6438 5122	www.mom.gov.sg
MOT (போக்குவரத்து அமைச்சு)	6270 7988	www.mot.gov.sg
MSF (சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சு)	6355 6388	www.msf.gov.sg
• கொம்கேர்	1800 222 0000	www.msf.gov.sg/comcare
• கொவிட்-19 ஆதரவு	6355 6388	www.go.gov.sg/msf-covid19-support
NCSS (தேசிய சமூகச் சேவை மன்றம்)	6210 2500	www.ncss.gov.sg/thecouragefund
NSA (தேசிய மூத்தோர் பயிற்சிக் கழகம்)	6478 5029	www.nsa.org.sg
NTUC (தேசிய தொழிற்சங்கக் காங்கிரஸ்)	6213 8008	www.ntuc.org.sg
எஸ்ஜி எனேபல் எனும் இயலாமை உள்ளோருக்கான நல்வாழ்வு நிலையம்	1800 858 5885	www.sgenable.sg
எஸ்பி குழுமம்	6671 7117	www.spgroup.com.sg
சிங்கப்பூர் விளையாட்டு மன்றம்	6345 7111	www.myactivesg.com
SSG (ஸ்கில்ஸ்ஃபியூச்சர் சிங்கப்பூர்)	6785 5785	www.skillsfuture.sg
டிரான்சிட்லிங்க்	1800 225 5663	www.transitlink.com.sg
WSG (சிங்கப்பூர் ஊழியர் அணி அமைப்பு)	6883 5885	www.wsg.gov.sg
• வேலைநலன் துணை வருமானத் திட்டம்	1800 227 1188	www.workfare.gov.sg
• வேலைநலன் திறன் ஆதரவுத் திட்டம்	1800 536 8333	www.workfare.gov.sg

இத்தகவல் மக்கள் கழகத்தின் மக்கள் மற்றும் அரசாங்க ஈடுபாட்டுப் பிரிவால் தொகுக்கப்பட்டது. மேல்விவரம் அறிய, தயவுசெய்து மேற்காணும் சம்பந்தப்பட்ட அமைப்புகளுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

