ASK Kopi Kakis
GOVERNMENT POLICIES MADE SIMPLE

People's Association

விவரங்கள் ஆகக்கடைசியாக
31 ஜூலை 2023 புதுப்பிக்கப்பட்டன

நம் மூத்தோரைப் பராமரிக்கிறோம்

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.

இந்த மின்-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 மின்-கையேடுகள் உள்ளன:

என் குடும்பத்தைப் பராமரித்திடலாம்
என் வாழ்க்கைத்தொழிலில் முன்னேற்றம் அடைந்திடலாம்
நம் மூத்தோரைப் பராமரிக்கிறோம்

AKK மின்-கையேடுகள் அண்மைப் பதிப்பை மக்கள் கழகத்தின் go.gov.sg/akkbooklets 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 வாழுங்கள்

1 சொந்தக் காலில் நிற்க வேலை செய்யலாம் **Pg 4 - 6**

- ஸ்கில்ஸ்ஃபியூச்சர் பயிற்சி உதவி நிதி
- வேலைநலன் துணை வருமானத் திட்டம்
- வேலைநலன் திறன் ஆதரவுத் திட்டம்

2 கவலை இல்லாமல் ஓய்வு பெறுங்கள் **Pg 7 - 15**

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

3 உங்களது அன்றாடச் செலவுகளுக்கு உதவி **Pg 16 - 23**

- பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு
- உத்தரவாதத் தொகுப்புத்திட்டம்
- கொம்கேர்

4 கட்டுப்படியாகும் சுகாதாரப் பராமரிப்பை வழங்குதல் **Pg 24 - 35**

- மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி
- சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS)
- மெடிஷீல்டு லைஃப்
- கேர்ஷீல்டு லைஃப்

5 உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு அருகில் வாழுங்கள் **Pg 36 - 38**

- பல தலைமுறையினர் முன்னுரிமைத் திட்டம்
- நெருக்கம் ஊக்குவிக்கும் வீட்டு மானியம்

6 உங்கள் உள்ளத்திற்கும் உடலுக்கும் வேலை கொடுங்கள் **Pg 39 - 40**

- 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:

- ஸ்கில்ஸ்ஃபியூச்சர் பயிற்சி உதவி நிதி
- வேலைநலன் துணை வருமானத் திட்டம்
- வேலைநலன் திறன் ஆதரவுத் திட்டம்

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

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.

ஸ்கில்ஸ்ஃபியூச்சர் 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.

ஸ்கில்ஸ்ஃபியூச்சர் 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.
- 1 ஜனவரி 2023 முதல், தகுதிபெறும் ஊழியர்களுக்கு ஆண்டுக்கு $4,200 வரை கிடைக்கும். தகுதிபெறும் சொந்தத் தொழில் செய்வோர் ஆண்டுக்கு $2,800 வரை பெறலாம்.

வேலைநலன் துணை வருமானத் திட்டம்: 1800 227 1188
www.cpf.gov.sg/wis

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

வேலைநலன் திறன் ஆதரவுத் திட்டம்

- மாதத்திற்கு மொத்தம் $2,500க்கு மேற்போகாத வருமானம் பெறும் ஊழியர்கள், மேம்பட்ட வேலைகளில் சேர்வதற்குத் தேவையான* பயிற்சியைப் பெற இத்திட்டம் ஆதரவளிக்கிறது.
- தகுதியுடையவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பயிற்சி வகுப்புகளை முடித்து, தேவையான நிபந்தனைகளைப் பூர்த்தி செய்த பிறகு, பயிற்சி படித்தொகை (TA) மற்றும்/அல்லது பயிற்சி கடப்பாட்டு விருது (TCA) பெறுவார்கள்.

** ஜூலை 1, 2023 முதல்.*

வேலைநலன் திறன் ஆதரவுத் திட்டம்: 1800 536 8333
go.gov.sg/wss-scheme

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

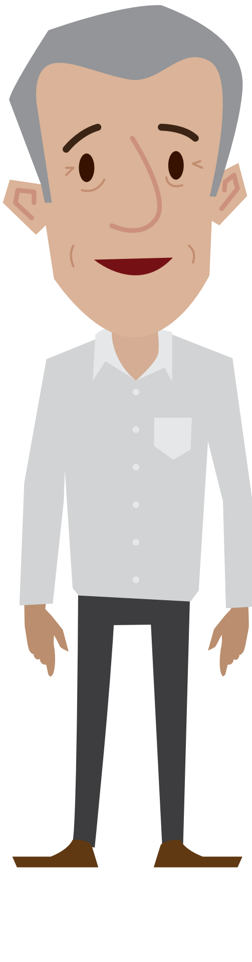
ASK Kopi Kakis GOVERNMENT POLICIES MADE SIMPLE

People's Association

கவலை இல்லாமல் ஓய்வு பெறுங்கள்

Pg 7 - 15

நான் போதிய சேமிப்புகளுடன் ஓய்வுபெற இயலுமா?



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

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

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

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 2023 நடப்புக்கு வந்த சந்தா விகிதங்கள் ($750க்கு மேலான மாதச் சம்பளத்திற்கு)		
	முதலாளியின் பங்கு (சம்பளத்தில் %)	ஊழியரின் பங்கு (சம்பளத்தில் %)	மொத்தம் (சம்பளத்தில் %)
55 மற்றும் அதற்கும் குறைவு	**17**	**20**	**37**
55க்கு மேலிருந்து 60 வரை	**14.5**	**15**	**29.5**
60க்கு மேலிருந்து 65 வரை	**11**	**9.5**	**20.5**
65க்கு மேலிருந்து 70 வரை	**8.5**	**7**	**15.5**
70க்கு மேல்	**7.5**	**5**	**12.5**

உயரும் சம்பளத்திற்கு ஏற்ப, மாதச் சம்பள உச்சவரம்பு 2026ஆம் ஆண்டுக்குள் $6,000ல் இருந்து $8,000 ஆக உயர்த்தப்படும். மேலும், மூத்த தொழிலாளர்களின் ஓய்வுக்காலத் தேவை நிறைவைத் தொடர்ந்து வலுப்படுத்த, 55 முதல் 70 வயதுடைய ஊழியர்களுக்கான மத்திய சேம நிதி சந்தா விகிதங்கள் 1 ஜனவரி 2024 முதல் தலா 1% வரை உயர்த்தப்படும். மேல் விவரங்களுக்கு **www.cpf.gov.sg/budget2023** நாடுங்கள்

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.
- சொந்தத் தொழில் செய்வோர் கட்டாய மெடிசேவ் சந்தா செலுத்துவதோடு, பின்வரும் வழிகளிலும் தங்களது மத்திய சேம நிதி சேமிப்பைப் பெருக்கலாம்:
  - மெடிசேவ் கணக்கில் அல்லது மூன்று மத்திய சேம நிதி கணக்குகளிலும் ரொக்கமாகப் பணம் போடலாம்.
  - வயதைப் பொறுத்து,
    - i) சாதாரண கணக்கிலிருந்து சிறப்புக் கணக்குக்கு அல்லது ஓய்வுக்காலக் கணக்குக்குப் பணத்தை இடமாற்றம் செய்யலாம்
    - ii) சிறப்புக் கணக்கில் அல்லது ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் ரொக்கமாகப் பணம் போடலாம்
- சுயதொழில் செய்பவர்கள் தங்களது நிகர வர்த்தக வருவாயின் அடிப்படையில் தங்களது கட்டாய அல்லது தன்னிச்சையான மத்திய சேம நிதி சந்தாக்களுக்கும் வரிச் சலுகையைப் பெறமுடியும்.

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

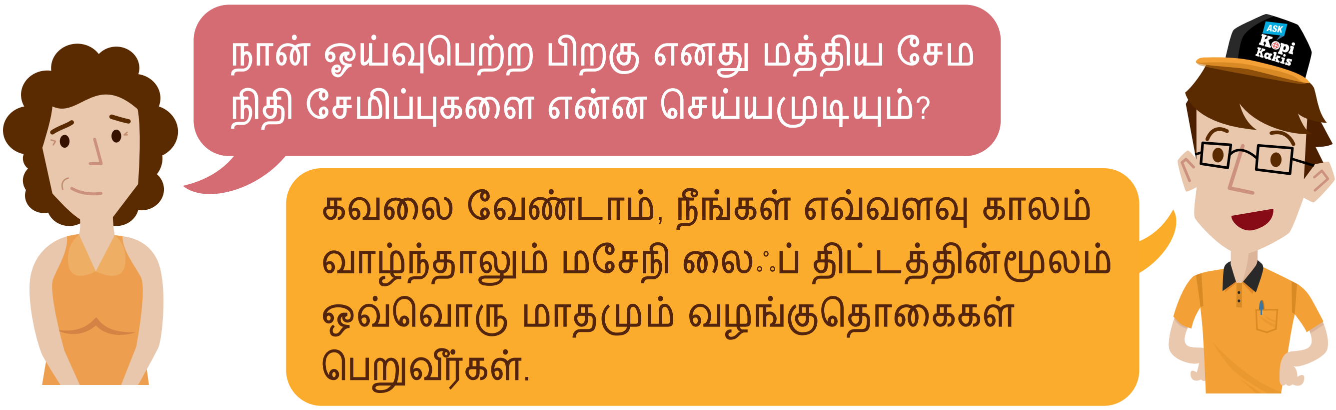
உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

ஓய்வுக்காலத்திற்குச் சேமிப்பதற்கான வழிமுறைகள்

மத்திய சேம நிதி வட்டி விகிதங்கள்

கணக்குகள்	சாதாரண கணக்கு	சிறப்பு மற்றும் மெடிசேவ் கணக்கு	ஓய்வுக்காலக் கணக்கு (55 வயது முதலான உறுப்பினர்களுக்கு)
குறைந்தபட்ச வட்டி விகிதங்கள்	ஆண்டுக்கு 2.5%*	ஆண்டுக்கு 4%*	ஆண்டுக்கு 4%*

** மத்திய சேம நிதி வட்டி விகிதங்கள் அவ்வப்போது மதிப்பாய்வு செய்யப்படுகின்றன. மேல்விவரங்களுக்கு www.cpf.gov.sg/interestrate நாடுங்கள்.*



மத்திய சேம நிதி சேமிப்புகள்

- உங்களது ஓய்வுக்காலச் சேமிப்புகளைப் பெருக்க கவர்ச்சியான வட்டி விகிதங்களை அனுபவிக்கலாம்.
- நீங்கள் 55 வயதுக்குக் குறைவானவராக இருந்தால், உங்களின் முதல் $60,000 மத்திய சேம நிதி சேமிப்புக்குக் கூடுதலாக 1% வட்டி கிடைக்கும் (சாதாரண கணக்குக்கு $20,000 வரம்பு).
- நீங்கள் 55 வயதுக்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால், உங்களின் முதல் $30,000 இருப்புத்தொகைக்கு (சாதாரண கணக்குக்கு $20,000 வரம்பு) கூடுதலாக 2% வட்டியும், அடுத்த $30,000க்குக் 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
www.iras.gov.sg

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

நீங்கள் 55 வயதை அடையும்போது உங்கள் ஓய்வுக்காலக் கணக்கு (RA) உருவாக்கப்படும்

- உங்களின் சிறப்புக் கணக்கிலும் சாதாரணக் கணக்கிலும் உள்ள சேமிப்பிலிருந்து, முழு ஓய்வுக்காலத் தொகை வரை உங்கள் ஓய்வுக்காலக் கணக்குக்கு மாற்றப்படும்.

மசேநி லைஃப்

முதியோருக்கான வாழ்நாள் மசேநி வருமானம் (CPF LIFE) 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)
மாதாந்தர வழங்குதொகை	மாதாந்தர வழங்குதொகைகள் குறைவாகத் தொடங்கி, 2% உயரும்	வழங்குதொகைகள் மாறாமல் நிலையாய் இருக்கும்	வழங்குதொகைகள் குறைவாகத் தொடங்கி, பின்னர் படிப்படியாகக் குறையும்*

உங்கள் காலம் முடிந்த பிறகு, மீதமிருக்கக்கூடிய மசேநி லைஃப் ப்ரீமியத்துடன் மற்ற கணக்குகளில் எஞ்சியுள்ள மசேநி சேமிப்பும் உங்கள் வாரிசுதாரர்களுக்கு வழங்கப்படும். மசேநி சேமிப்பு உங்களின் சொந்த ஓய்வுக்காலத் தேவைக்கானது. உங்கள் வாரிசுகளுக்கு சொத்து விட்டுச் செல்வதற்கான வழிமுறையாக இதைப் பயன்படுத்தப்படக் கூடாது. வாழ்க்கைமரபு திட்டமிடலுக்கு, நீங்கள் மற்ற தெரிவுகளை நாடலாம்.

** 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

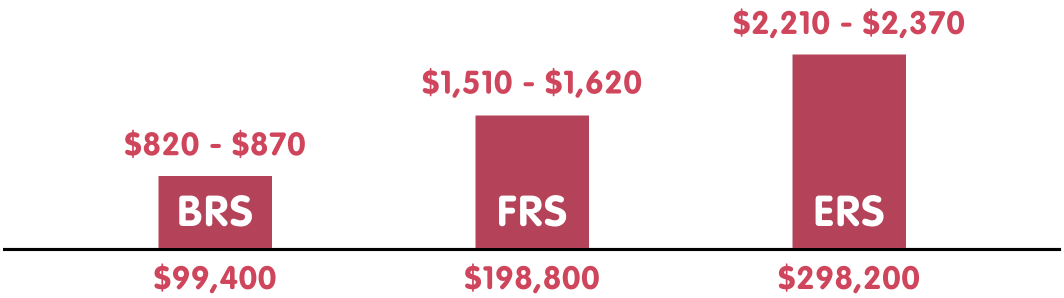
உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

தொழில்நுட்பமும் சுகாதாரப் பராமரிப்பும் அதிநவீன வளர்ச்சி அடைந்து வருவதால், நாம் பெரும்பாலும் கூடுதல் காலம் உயிருடன் இருப்போம். நாம் வாழும் வரை மாதந்தோறும் வருமானம் பெறுவதை **மசேநி லைஃப்** உறுதி செய்கிறது. நம் ஆயுட்காலத்தில் நம்முடைய சேமிப்பு கரைந்துவிடுமோ என்ற கவலையின்றி ஓய்வு பெறவும் துணை புரிகிறது. அதிகமாகப் பெற அதிகமாகச் சேமித்திடுங்கள்!

எவ்வளவு சேமித்தால் எவ்வளவு கிடைக்கும்?

- அடிப்படை ஓய்வுக்காலத் தொகை (BRS), முழு ஓய்வுக்காலத் தொகை (FRS), மேம்படுத்தப்பட்ட ஓய்வுக்காலத் தொகை (ERS) ஆகியவை, நீங்கள் விருப்பப்படும் ஓய்வுக்காலத் தொகைகளைப் பெற போதுமான சேமிப்பை ஒதுக்கி வைப்பதற்கான அளவுகோலாகப் பயன்படுகிறது.

2023ல் 55 வயதை எட்டுவோருக்கு



வழங்குதொகைகள் 2023ல் கணக்கிடப்பட்ட மசேநி லைஃப் வழக்கத் திட்டத்தின் அடிப்படையிலான உத்தேசக் கணிப்புகளாகும்.

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

அடிப்படை ஓய்வுக்காலத் தொகை (BRS) - BRS என்பது, வாடகைச் செலவுகளைத் தவிர்த்து, ஓய்வுக்காலத்தில் உங்களின் அடிப்படை வாழ்க்கைத் தேவைகளுக்குப் போதுமான மாதாந்தர வழங்குதொகையைத் தருவதற்கானது.

முழு ஓய்வுக்காலத் தொகை (FRS) - FRS உங்களுக்கு அதிக மாதாந்தர வழங்குதொகையை வழங்குகிறது, இது வாடகைச் செலவுகளையும் உள்ளடக்கும்.

மேம்படுத்தப்பட்ட ஓய்வுக்காலத் தொகை (ERS) - நீங்கள் விரும்பும் ஓய்வுக்கால வாழ்க்கை முறைக்கு ERS இன்னும் அதிகமான வழங்குதொகையை வழங்குகிறது, மேலும், தற்போதைய ERS தொகையில் கூடுதல் பணம் போடுவதன் மூலம் நீங்கள் இன்னும் அதிகமாக ஒதுக்கலாம்.

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

2023 முதல் 2025 வரை 55 வயதை எட்டும் உறுப்பினர்களுக்குப் பொருந்தும் ஓய்வுக்காலத் தொகைகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. உங்களது ஓய்வுக்காலத்திற்கு சிறந்த திட்டமிட இது உதவியாக இருக்கும்.

	2023ல் 55 வயது	2024ல் 55 வயது	2025ல் 55 வயது
அடிப்படைத் தொகை	$99,400	$102,900	$106,500
65 வயதிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய மாதாந்தர வழங்குதொகைகள்	$870	$900	$930
முழுத் தொகை	$198,800	$205,800	$213,000
65 வயதிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய மாதாந்தர வழங்குதொகைகள்	$1,620	$1,670	$1,730
மேம்படுத்தப்பட்ட தொகை	$298,200	$308,700	$319,500
65 வயதிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய மாதாந்தர வழங்குதொகைகள்	$2,370	$2,450	$2,530

மாதாந்தர வழங்குதொகைகள், மசேநி லைஃப் வழக்கத் திட்டத்தின்கீழ் 2023ல் 65 வயதை எட்டுவோருக்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஆரம்ப வழங்குதொகைகளின் அடிப்படையிலான கணிப்பாகும்.

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

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

மத்திய சே ம நிதி சே மிப் பிலிருந்து கொ ஞ்சம் எடுத்துக்கொ ள்ள அனுமதிக் கும் நீக்குப் போக் கு

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

வழங்குதொகைகள் பெ றத் தொ டங்குவதை ஒத்திப் போடலாம்

- 55 வயதிலிருந்து, நீங்கள் குறைந்தது $5,000 அல்லது முழு ஓய்வுக்காலத் தொகையை ஒதுக்கிய பிறகு எஞ்சியிருக்கக்கூடிய தொகையை உடனடியான ஓய்வுக்காலத் தேவைகளுக்காக எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- சிங்கப்பூரில் உங்களிடம் குறைந்தது 95 வயது வரை நீடிக்கும் குத்தகைக்காலம் கொண்ட சொந்த வீடு இருந்தால், அடிப்படை ஓய்வுக்காலத் தொகைக்குமேல் உள்ள சேமிப்பை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- உங்களுக்கு உடனடித் தேவைகள் ஏதும் இல்லை என்றால், வருடத்திற்கு 6% வரை கவர்ச்சிகரமான வட்டி விகிதங்களைப் பெற உங்கள் கணக்கிலேயே சேமிப்பை விட்டுவைக்கலாம்.
- நீங்கள் 1958ல் அல்லது அதற்குப் பிறகு பிறந்தவராக இருந்தால், வழங்குதொகை பெறத் தகுதிபெறும் 65 வயதை எட்டியவுடன், ஓய்வுக்காலக் கணக்கிலுள்ள இருப்புத் தொகையிலிருந்து 20% வரை எடுத்துக் கொள்ளலாம் (நீங்கள் 55 வயதை எட்டும்போது எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய முதல் $5,000 இதில் அடங்கும்) ஆனால், இவ்வாறு செய்தால், உங்களுக்குக் கிடைக்கும் மாதாந்தர வழங்குதொகை குறையும்.

வெள்ளிக்கு வெள்ளி அடிப்படையில் மத்திய சேம நிதி ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் தொகை நிரப்பும் திட்டம் (MRSS)

- MRSS திட்டம், 55 முதல் 70 வயதுக்குட்பட்ட சிங்கப்பூரர்களில் குறைவான ஓய்வுக்காலச் சேமிப்பு உள்ளவர்கள் தங்களது ஓய்வுக்காலத்திற்காகக் கூடுதலாகச் சேமிக்க உதவுகிறது.
- தகுதிபெறும் மூத்தோர் 2021 முதல் 2025 வரை தங்களது ஓய்வுக்காலக் கணக்கில் ரொக்கமாகப் போடும் பணத்திற்கு, ஆண்டுக்கு $600 வரை அரசாங்கத்திடமிருந்து மானியம் பெறுவார்கள்.
- 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)

BHS என்பது மசேநி உறுப்பினருக்கு வயதான காலத்தில் மானியமுள்ள மருத்துவச் செலவுகளுக்குத் தேவைப்படும் உத்தேச மெடிசேவ் சேமிப்பாகும்.

- 2023ல் 65 வயதை அடையும் உறுப்பினர்களுக்கான தற்போதைய BHS $68,500.
- 65 வயதுக்குக் குறைவான மசேநி உறுப்பினர்களுக்கு, வயதானவர்களின் மெடிசேவ் பயன்பாட்டில் எதிர்பார்க்கப்படும் அதிகரிப்புக்கு ஏற்ப BHS ஆண்டுதோறும் திருத்தப்படும்.
- பின்வரும் அட்டவணை 2023ல் 65 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்களுக்கான BHS தொகையைச் சுருக்கமாகக் காட்டுகிறது.

2023ல் வயது	65 வயதை அடையும் ஆண்டு	BHS தொகை (வாழ்நாள் முழுவதும் நிலையானது)
65	**2023**	**$68,500**
66	**2022**	**$66,000**
67	**2021**	**$63,000**
68	**2020**	**$60,000**
69	**2019**	**$57,200**
70	**2018**	**$54,500**
71	**2017**	**$52,000**
72 மற்றும் அதற்கு மேல்	**2016 அல்லது அதற்கு முன்**	**$49,800**

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

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

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

ASK Kopi Kakis
GOVERNMENT POLICIES MADE SIMPLE

People's Association

உங்களது அன்றாடச் செலவுகளுக்கு உதவி
Pg 16 - 23

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

- பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு
- உத்தரவாதத் தொகுப்புத்திட்டம்
- கொம்கேர்

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

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 மேற்பட்ட அல்லது இன்னும் ஒரு மாதத்தில் 60 வயதை எட்டவிருக்கும் சிங்கப்பூரர்களுக்கு.*

SimplyGo: 1800 2255 663
www.simplygo.com.sg

மருத்துவத் துணை மற்றும் போக்குவரத்து

- நடமாட உதவி தேவைப்பட்டும் ஆதரவளிக்க பராமரிப்பாளர் எவரும் இல்லாத, அல்லது பராமரிப்பாளரால் தனது சொந்த உடல்நலப் பிரச்சனைகளால் ஆதரவளிக்க இயலாத தகுதிபெறும் மூத்தோருக்கானது.

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

பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - சேவை, பராமரிப்புக் கட்டணத் தள்ளுபடி

- வீ.வ.க. (HDB) வீடுகளில் வசிக்கும் தகுதிபெறும் சிங்கப்பூர்க் குடும்பங்கள், தங்களது வீட்டு வகையைப் பொறுத்து, ஒவ்வோர் ஆண்டும் 1.5 முதல் 3.5 மாதங்கள் வரையிலான சேவைப் பராமரிப்புக் கட்டணத் (S&CC) தள்ளுபடியைப் பெறுவார்கள்.

வீவக வீட்டு வகை	கட்டணத் தள்ளுபடி கிடைக்கும் மாதங்களின் எண்ணிக்கை				
	ஜனவரி	ஏப்ரல்	ஜூலை	அக்டோபர்	ஆண்டுக்கு மொத்தம்
1 மற்றும் 2 அறை வீடு	0.5	1	1	1	3.5
3 மற்றும் 4 அறை வீடு	0.5	1	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.
- 2023ல், பண அளவு மேலும் $350 வரை அதிகரிக்கப்படும்.

வரிவிதிப்புக்குரிய வருமானம் $34,000 மற்றும் அதற்குக் குறைவாகவுள்ள 21 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுமுள்ள சிங்கப்பூரர்கள்	0 முதல் 1 வீடு உள்ளது	
	ஆண்டு மதிப்பு ≤ $13,000	$13,000 < ஆண்டு மதிப்பு ≤ $21,000
2022ல் பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - ரொக்கம்	$400	$250
2023ல் பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - ரொக்கம்	$700	$350
2024ல் பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - ரொக்கம்	$850	$450

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

கூடுதல் பொருள், சேவை வரிப்பற்றுச்சீட்டு – யு-சேவ்

- 65 வயதுக்கு மேலா ன தகுதிபெ றும் சிங்க ப்பூரர்களி ன் மருத்துவத் தேவைக ளுக்கு ஆதரவளி க்கிறது.
- 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, உத்தரவாதத் தொகுப்புத்திட்ட யு-சேவ், வாழ்க்கைச் செலவின யு-சேவ்

- வீவக வீடுகளில் வசிக்கும் தகுதிபெறும் சிங்கப்பூர்க் குடும்பங்களின் பயனீட்டுக் கட்டணச் செலவைக் குறைக்க யு-சேவ் உதவித்தொகைகள் வழங்கப்படுகின்றன.
- உத்தரவாதத் தொகுப்புத்திட்ட யு-சேவ், 2023 வாழ்க்கைச் செலவின யு-சேவ் சிறப்புத்தொகை ஆகியவற்றுடன், தகுதிபெறும் குடும்பங்கள் 2023ல் வழக்கமான பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - யு-சேவ் தள்ளுபடியை இரட்டிப்பாகப் பெறுவார்கள்.

வீவக வீட்டின் வகை	பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - யு-சேவ்	உத்தரவாதத் தொகுப்புத்திட்ட யு-சேவ் & வாழ்க்கைச் செலவின யு-சேவ்	2023க்கான மொத்த பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டு - யு-சேவ்
	2023ஆம் ஆண்டு ஜனவரி ஏப்ரல், ஜூலை, அக்டோபர் மாதங்களில் தவணைகளாக வழங்கப்படும்க		
1 மற்றும் 2 அறை வீடு	**$380**	**$380**	**$760**
3 அறை வீடு	**$340**	**$340**	**$680**
4 அறை வீடு	**$300**	**$300**	**$600**
5 அறை வீடு	**$260**	**$260**	**$520**
எக்சிகியூட்டிவ் / பல தலைமுறை வீடு	**$220**	**$220**	**$440**

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

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

உத்தரவாதத் தொகுப்புத்திட்டம் (AP)

- **உத்தரவாதத் தொகுப்புத்திட்ட ரொக்கத்தொகை**
  21 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுமுள்ள சிங்கப்பூரர்கள், அவர்களது வருமானத்தையும் சொத்துரிமையையும் பொறுத்து, 2022 – 2026 ஆண்டுகளில் $700 முதல் $2,450 வரையிலான ரொக்க வழங்குதொகைகள் பெறுவார்கள்.

குறிப்பு ஆண்டில் 21 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய சிங்கப்பூரர்கள்	வழங்கீட்டுக் காலம்	0 to 1 சொத்துகளின் உரிமையாளர்			1க்கு மேற்பட்ட சொத்துகளின் உரிமையாளர்
		வரிவிதிப்புக்குரிய வருமானம் (AI)			
		AI ≤ $34,000	$34,000 < AI ≤ $100,000	AI > $100,000	
2023	**டிசம்பர் 2022**	**$200**	**$150**	**$100**	**$100**
2024	**டிசம்பர் 2023**	**$800**	**$500**	**$200**	**$200**
2025	**டிசம்பர் 2024**	**$600**	**$350**	**$200**	**$200**
2026	**டிசம்பர் 2025**	**$600**	**$350**	**$100**	**$100**
2027	**டிசம்பர் 2026**	**$250**	**$150**	**$100**	**$100**
மொத்தம்		**$2,450**	**$1,500**	**$700**	**$700**

- **AP மூத்தோர் போனஸ்**
  55 வயதுக்கு மேற்பட்ட சிங்கப்பூரர்கள் 2023 முதல் 2025 வரை, ஒவ்வோர் ஆண்டும் பிப்ரவரி மாதம், மதிப்பீட்டுக்குரிய வருமானம் (AI) மற்றும் வீட்டுரிமையைப் பொறுத்து $600 - $900 கூடுதல் ரொக்கப் பணம் பெறுவார்கள்.

சொத்துரிமை	0 - 1 சொத்துக்கு உரிமையாளர்			
வரிவிதிப்புக்குரிய வருமானம் (AI)	AI ≤ $34,000			
வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு (AV)	AV ≤ $13,000		$13,000 < AV ≤ $21,000	
வழங்குதொகை வழங்கப்படும் ஆண்டில் சிங்கப்பூரரின் வயது	55 முதல் 64 வயது	65 வயது மற்றும் அதற்குமேல்	55 முதல் 64 வயது	65 வயது மற்றும் அதற்குமேல்
2023	$250	$300	$200	
2024	$250	$300	$200	
2025	$250	$300	$200	
மொத்தம்	**$750**	**$900**	**$600**	

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

AP மெடிசேவ்

- 20 வயது மற்றும் அதற்குக் குறைவான அல்லது 55 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு சிங்கப்பூரரும், 2023 முதல் 2025 வரை, ஒவ்வோர் ஆண்டும் பிப்ரவரி மாதம், தங்களது MediSave கணக்கில் $450 வரை பெறுவார்கள்.

வழங்கீட்டுக் காலம்	வழங்கீட்டு ஆண்டில் சிங்கப்பூரரின் வயது	
	20 வயது மற்றும் அதற்குக் குறைவு	55 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்
பிப்ரவரி 2023	$150	
பிப்ரவரி 2024	$150	
பிப்ரவரி 2025	$150	
மொத்தம்	**$450**	

- **2023 வாழ்க்கைச் செலவின (COL) மூத்தோர் போனஸ்**
  மதிப்பீட்டுக்குரிய வருமானம் (AI), வீட்டுரிமை, வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு (AV) ஆகியவற்றின் அடிப்படையில், 55 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய ஒவ்வொரு சிங்கப்பூரரும் 2023 ஜூன் மாதம் $200 முதல் $300 வரை பெறுவார்கள்.

2023ல் சிங்கப்பூரின் வயது	0 முதல் 1 வீடு உள்ளது	
	AI ≤ $34,000	
	AV ≤ $13,000	$13,000 < AV ≤ $21,000
55 முதல் 64 வயது	$250	$200
65 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்	$300	$200

- **2023 வாழ்க்கைச் செலவின (COL) சிறப்புத் தொகை**
  மதிப்பீட்டுக்குரிய வருமானம் (AI) மற்றும் வீட்டுரிமையைப் பொறுத்து, 21 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய ஒவ்வொரு சிங்கப்பூரரும் 2023 ஜூன் மாதம் $200 முதல் $400 வரை பெறுவார்கள்.

மதிப்பீட்டுக்குரிய வருமானம் (AI)	2023ல் 21 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய சிங்கப்பூரர்கள்
	0 முதல் 1 வீடு உள்ளது
AI ≤ $22,000	$400
$22,000 < AI ≤ $34,000	$300
$34,000 < AI ≤ $100,000	$200

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

மூத்தோர் ஆதரவுத் திட்டம்

- வேலைக்குச் சென்ற காலத்தில் வருமானம் குறைவாக இருந்ததால் ஓய்வுக்காலத்திற்குக் குறைவான சேமிப்பே வைத்திருக்கும் 65 வயதுக்கு மேலான சிங்கப்பூரர்களுக்கு இத்திட்டம் தொடர் நிதி ஆதரவு வழங்குகிறது.
- தகுதிபெறும் மூத்தோர் ஒவ்வொரு காலாண்டும் $180 முதல் $900 வரையிலான ரொக்க உதவித் தொகையைப் பெறுவார்கள், குடும்பத்தின் மாதாந்தர தனிநபர் வருமானத்தையும் வீவக வீட்டு வகையையும் பொறுத்து,

மூத்தோர் ஆதரவு நேரடித் தொலைபேசி சேவை: 1800 227 1188
www.cpf.gov.sg/sss

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 குறுகியகால - இடைக்கால உதவித் திட்டம்

- வேலை தேடும் அல்லது நோயினாலோ பராமரிப்பளிக்கும் பொறுப்புகளாலோ தற்காலிகமாக வேலை செய்ய இயலாத 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.

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	உதவித்தொகை
ஒருவர்	**$640**
இருவர்	**$1,080**
மூவர்	**$1,510**
நால்வர்	**$1,930**

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

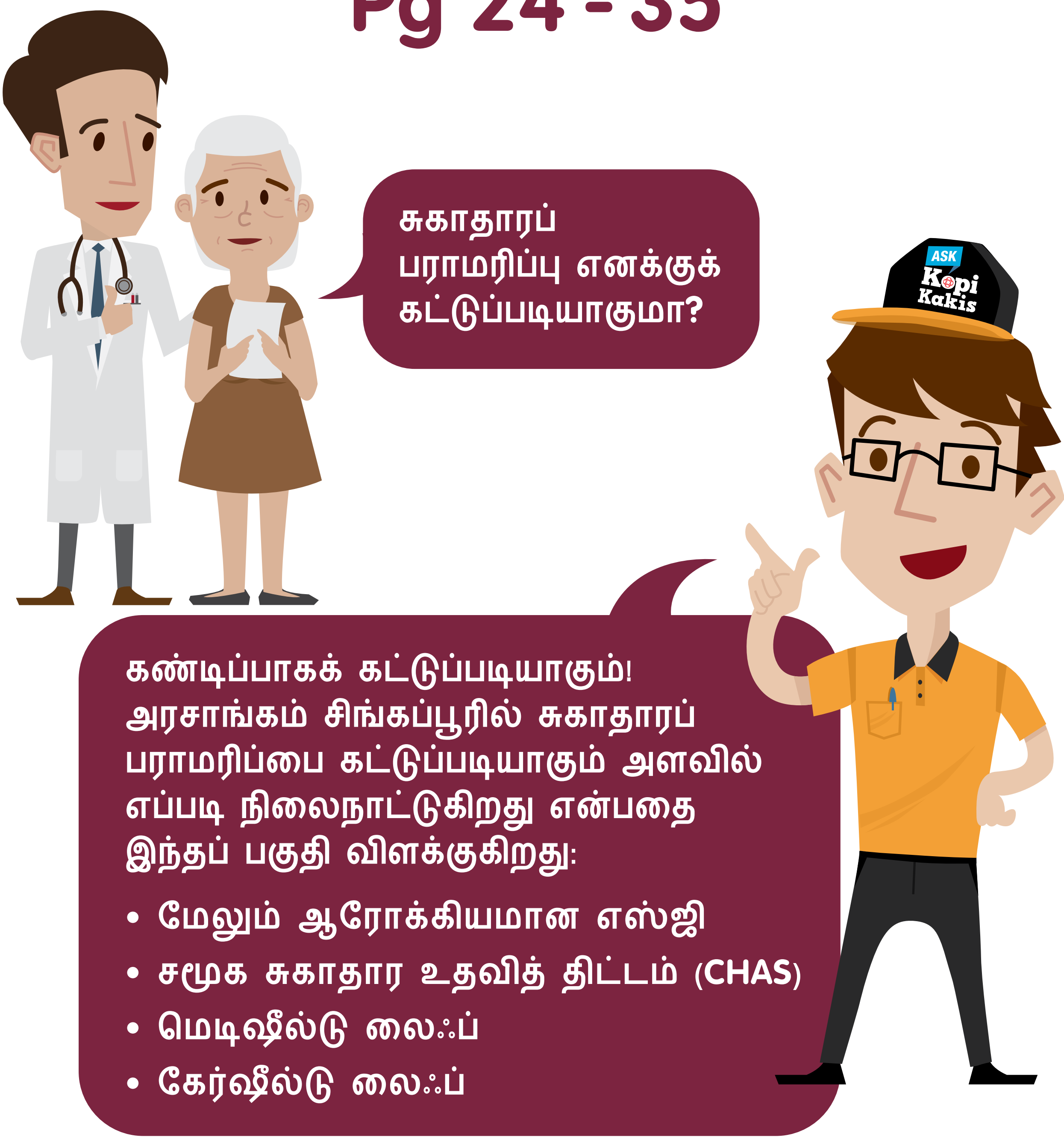
உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

ASK Kopi Kakis
GOVERNMENT POLICIES MADE SIMPLE

People's Association

கட்டுப்படியாகும் சுகாதாரப் பராமரிப்பை வழங்குதல்

Pg 24 - 35



உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

சிறந்த ஆரோக்கியம்

கட்டுப்படியாகும் சுகாதாரப் பராமரிப்பை வழங்குதல்

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்.ஜி

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைக் கடைப்பிடிக்கவும், சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கவும், ஏற்கனவே இருக்கும் உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு உங்களை நன்கறிந்த குடும்ப மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறவும் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்தில் சேருங்கள்.

60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய சிங்கப்பூர்வாழ் மக்கள் குறுந்தகவல் மூலம் படிப்படியாகப் பதிவு செய்ய அழைக்கப்படுவார்கள்.

2023 ஜூலை முதல்:

- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, வழக்கமான உடல்நலப் பரிசோதனைகள், தடுப்பூசிகள் ஆகியவற்றுக்கு உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்
- உங்களது முதல் சுகாதாரத் திட்ட ஆலோசனைக்குப் பிறகு $20 மதிப்புள்ள சுகாதாரப்புள்ளிகளைப் பெறுங்கள்
- முழு மானியத்துடன் தேசிய அளவில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனைகளையும் தடுப்பூசிகளையும் பெறுங்கள் (சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கு)
  - பரிசோதனைகளின் முழுப் பட்டியல்: go.gov.sg/rec-screenings-list
  - தடுப்பூசிகளின் முழுப் பட்டியல்: go.gov.sg/rec-vaccines-list

2024 தொடக்கத்தில் இருந்து:

- மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி நாள்பட்ட நோய்ப் பிரிவு: அதிகமான மருந்துகள் தேவைப்படும் CHAS, மெர்டேக்கா, முன்னோடித் தலைமுறை நோயாளிகள், தாங்கள் பதிவுசெய்துள்ள HSG தனியார் மருந்தகங்களில் இருந்து பல்துறை மருந்தகங்களுக்கு நிகரான விலையில் பொதுவான நாள்பட்ட நோய் மருந்துகளைப் பெறலாம்.
- நாள்பட்ட நோய்களின் சிகிச்சைக்கு ரொக்க இணைத்தொகை இல்லாமல் மெடிசேவ் சேமிப்பைப் பயன்படுத்தலாம்

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை இங்கே காணலாம்: www.healthiersg.gov.sg

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணை

- 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய சிங்கப்பூரர்கள் (பிறந்த தேதியின்படி) தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணையின் (NAIS) கீழ் சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பூசிகளும் நியூமோகாக்கல் தடுப்பூசிகளும் போட்டுக்கொள்ள பரிந்துரைக்கப்படுகிறார்கள். இந்தத் தடுப்பூசிகள், சமூக சுகாதார உதவித் திட்டத்தில் (CHAS) இடம்பெற்றுள்ள தனியார் மருந்தகங்களிலும் பலதுறை மருந்தகங்களிலும் கிடைக்கும். தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்களுக்கு மானியங்கள் கிடைக்கும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகளுக்குச் சொந்தமாகச் செலுத்தவேண்டிய தொகையை மேலும் குறைக்க மெடிசேவ் சேமிப்பையும் பயன்படுத்தலாம்.
- மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (HSG) திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்துள்ள தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்களுக்கு, NAIS அட்டவணையின் கீழ் இடம்பெற்றுள்ள தடுப்பூசிகளுக்கு, அவர்கள் பதிவுசெய்த HSG மருந்தகத்தில் முழு மானியம் வழங்கப்படும்.

கிடைக்கும் மானியங்கள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை இங்கே காணலாம்: go.gov.sg/vcdss

முன்னோடித் தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டம் (PGP)

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

- 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.
- மெடிஷீல்டு லைஃப் சந்தா மானியங்கள்
  - முன்னோடிகளுக்கு, வயதைப் பொறுத்து, 60% வரை சிறப்பு மானியங்களும் மெடிசேவ் நிரப்புத்தொகைகளும் ($250-$900) கிடைக்கும்.
  - மொத்தத்தில், முன்னோடிகளின் (1934 மற்றும் அதற்கு முன் பிறந்தவர்கள்) மெடிஷீல்டு லைஃப் சந்தா முழுவதும், சிறப்பு மானியங்கள் மற்றும் மெடிசேவ் நிரப்புத்தொகைகள் மூலம் செலுத்தப்பட்டுவிடும். இளைய முன்னோடிகளின் (1935 முதல் 1949 வரை பிறந்தவர்கள்) மெடிஷீல்டு லைஃப் சந்தாவில் மூன்றில் இருபகுதி இவற்றுடன் செலுத்தப்பட்டுவிடும்.
  - பணவசதிச் சோதனைக்கு உட்பட்ட சந்தா மானியத்திற்குமேல், மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் தங்களின் வருடாந்தர மெடிஷீல்டு லைஃப் சந்தாவுக்குக் கூடுதலாக 5% மானியம் பெறுகிறார்கள். அவர்கள் 75 வயதை அடைந்த பிறகு இது 10% ஆக அதிகரிக்கும்.
- கேர்ஷீல்டு லைஃப் பங்கேற்புக்குக் கூடுதல் ஊக்கத்தொகை
  - முன்னோடித் தலைமுறையினர் 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, 31 டிசம்பர் 2023 தேதிக்குள் கேர்ஷீல்டு லைஃப் திட்டத்தில் சேர்ந்தால்.

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

- இயலாமை உள்ளோருக்கான உதவித் திட்டம்
  - அன்றாட வாழ்க்கையின் குறைந்தது மூன்று நடவடிக்கைகளுக்கு^ நிரந்தரமாக உதவி தேவைப்படும் முன்னோடிகளுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் மாதத்திற்கு $100 பண உதவி கிடைக்கும்.

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

^ குளி த்தல், உடுத்துதல், சாப்பி டுதல், கழிவறைக் குச் செல் லுதல், நடத்தல், ஓரிடத்திலி ருந்து மற்றோர் இடத்திற் கு நகருதல்.

மெர்டேக்கா தலைமுறை 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 அனுகூலங்கள் 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 ஒவ்வோர் 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 லை.்.ப் பங்கேற்புக்குக் கூடுதல் ஊக்கத்தொகை
  - மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் கேர்ஷீல்டு லை.்.ப் திட்டத்தில் சேர்ந்தால், கூடுதலாக $1,500 பங்கேற்பு ஊக்கத்தொகை பெறுவார்கள். வழக்கமான $2,500 பங்கேற்பு ஊக்கத்தொகையும் சேர்த்து (மொத்தம் $4,000), மொத்த ஊக்கத்தொகையும் பத்தாண்டுகளுக்கு வருடாந்தர கேர்ஷீல்டு லை.்.ப் சந்தா செலுத்துவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும்.
- மெடிஷீல்டு லை.்.ப் சந்தா செலுத்த கூடுதல் நிதி உதவிகள்
  - மெர்டேக்கா தலைமுறையினர் வருடாந்தர மெடிஷீல்டு லை.்.ப் 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 குடியுரிமை பெற்ற மூத்தோருக்கு வழங்கப்படுகிறது. 31 டிசம்பர் 1949 தேதியில் அல்லது அதற்கு முன்பாகப் பிறந்து, 31 டிசம்பர் 1996 தேதியில் அல்லது அதற்கு முன்பாக சிங்கப்பூர் குடியுரிமை பெற்று, முன்னோடித் தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டத்தைப் பெறாத மூத்தோருக்கும் இத்தொகுப்புத்திட்டம் வழங்கப்படுகிறது.*

பொதுவான விசாரிப்புகள்: 1800 222 288
சுகாதாரம் தொடர்பான விசாரிப்புகள்: 1800 650 6060
go.gov.sg/pgpackage
go.gov.sg/mgpackage

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

மெடிசேவ்

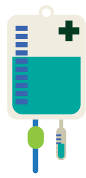
- மெடிசேவ் என்பது தனிநபர்கள் தங்களது சுகாதாரப் பராமரிப்புச் செலவுகளுக்காக, குறிப்பாக முதுமைக்காலத்திற்காக, பணம் சேமிக்க உதவும் தேசிய மருத்துவச் சேமிப்புத் திட்டமாகும்.
- பொது சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிலையங்கள், அங்கீகரிக்கப்பட்ட தனியார் மருத்துவமனைகள், மருத்துவ நிலையங்கள் அனைத்திலும் மெடிசேவ் சேமிப்பைப்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

மெடிசேவ்500 மற்றும் மெடிசேவ்700

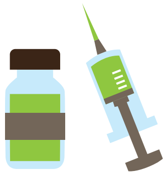
- ஒவ்வொரு நோயாளியும் நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின்கீழ் வெளிநோயாளி சிகிச்சைகளுக்கும், அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக் கொள்வதற்கும், சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்வதற்கும் மெடிசேவ் கணக்கிலிருந்து ஆண்டுக்கு $500 அல்லது $700 (சிக்கலான நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்கள்) வரை எடுக்கலாம்.

எடுத்துக்காட்டாக, மெடிசேவ் சேமிப்பை இவற்றுக்குப் பயன்படுத்தலாம்:

அறுவை சிகிச்சை அல்லது மருத்துவமனையில் தங்கியிருத்தல்



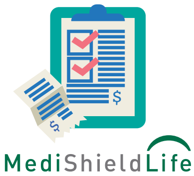
தொடர் சிகிச்சைகள்



பரிந்துரைக்கப்படும் பரிசோதனைகள், சோதனைகள், தடுப்பூசிகள், நாட்பட்ட நோய்க்கான சிகிச்சைகள்

மறுவாழ்வு சிகிச்சை மற்றும் குணமடைதல்

மருத்துவ ஊடுகதிர் படமெடுப்புகள்



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 அனுகூலங்களைப் பெறாத சிங்கப்பூரர்கள் அனைவரும், 2019 முதல் 2023 வரை 5 ஆண்டுகளுக்கு ஆண்டுதோறும் $100 மெடிசேவ் நிரப்புத்தொகை பெறுகிறார்கள்.

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

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

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
தனிநபர் மாதாந்திர குடும்ப வருமானம் (வருமானம் உள்ள குடும்பங்களுக்கு)		**$2,000**க்கு மேல்	**$1,201 - $2,000**	**$1,200** மற்றும் அதற்கும் குறைவு
வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு (AV) (வருமானம் இல்லாத குடும்பங்களுக்கு)		**$21,000**க்கு 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
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**
	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**
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 (சிகிச்சையைப் பொறுத்தது)

நோய்த்தடுப்பு சுகாதார நிதி உதவிகள்			
	தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்கள்/ CHAS பச்சை அட்டை	மெர்டேக்கா தலைமுறை, CHAS நீலம் அல்லது ஆரஞ்சு அட்டை	முன்னோடித் தலைமுறை
"Screen for Life" திட்டத்தின்கீழ் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதாரப் பரிசோதனை**	நிலையான கட்டணம் **$5** ஒரு வருகைக்கு	நிலையான கட்டணம் **$2** ஒரு வருகைக்கு	**$0**

* *சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் நடைமுறையில் உள்ள அனைத்து தனியார் மருந்தகங்களிலும், பொதுவான நோய்களுக்கு ஓராண்டில் ஒரு நோயாளிக்கு அதிகபட்சம் 24 வருகைகள்.*

^ *"எளிமையானது" என்பது ஒரு நாள்பட்ட நோய்க்கான வருகைகளைக் குறிக்கிறது. "சிக்கலானது" என்பது பல நாள்பட்ட நோய் நிலைகளுக்கான வருகைகள் அல்லது சிக்கலுடன் கூடிய ஒரு நாள்பட்ட நோயைக் குறிக்கிறது.*

** *இது CHAS தனியார் மருந்தகங்களில் இதயநோய் அபாயக் காரணிகள் (அதாவது, நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்தக் கொழுப்பு), பெருங்குடல் புற்றுநோய், கர்ப்பப்பைவாய்ப் புற்றுநோய் ஆகியவற்றுக்குச் செய்யப்படும் பரிசோதனைகளைக் குறிக்கிறது. வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனை திட்டத்தின் கீழ் (SFL) தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பலதுறை மருந்தகங்களில் மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனை சேவைகள் இந்தக் கட்டணத்தில் வழங்கப்படுகின்றன: முன்னோடித் தலைமுறைக்கு $25, மெர்டேக்கா தலைமுறைக்கு $37.50, சிங்கப்பூரர்களுக்கு $50. தகுதிபெறும் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (HSG) திட்டத்திற்குப் பதிவுசெய்துள்ள சிங்கப்பூரர்களுக்கு, வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனை திட்டத்தின் கீழ் தேசிய அளவில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனைகளுக்கு அவர்கள் பதிவுசெய்த HSG மருந்தகங்களில் முழு மானியம் வழங்கப்படும்.*

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

CHAS நேரடித் தொலைபேசி சேவை: 1800 275 2427
www.chas.sg

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

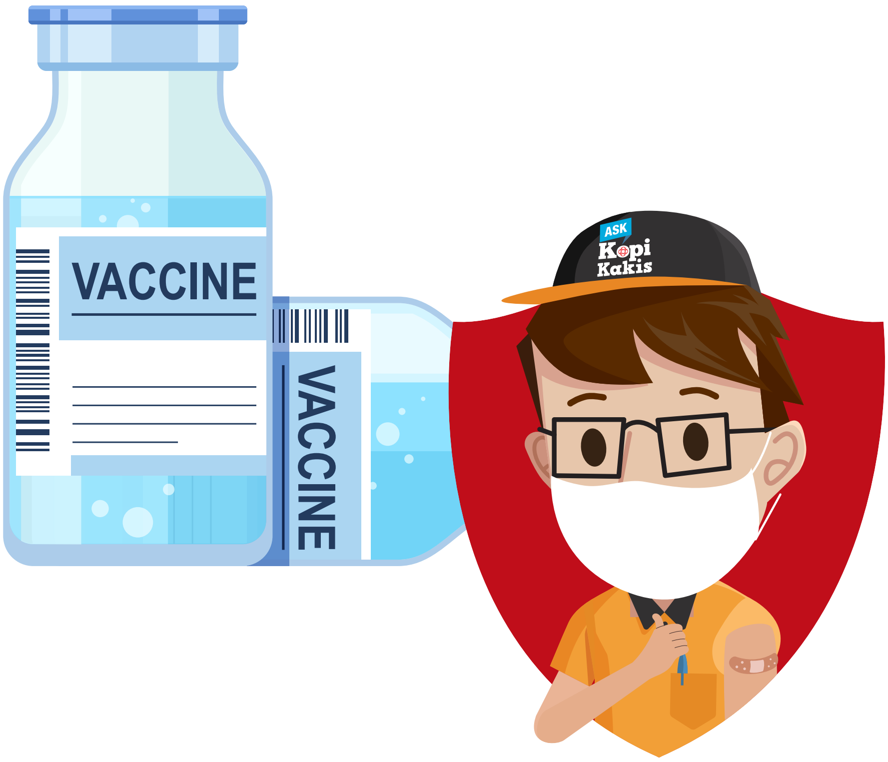
நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களில் மேம்படுத்தப்பட்ட நிதி உதவிகள்

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

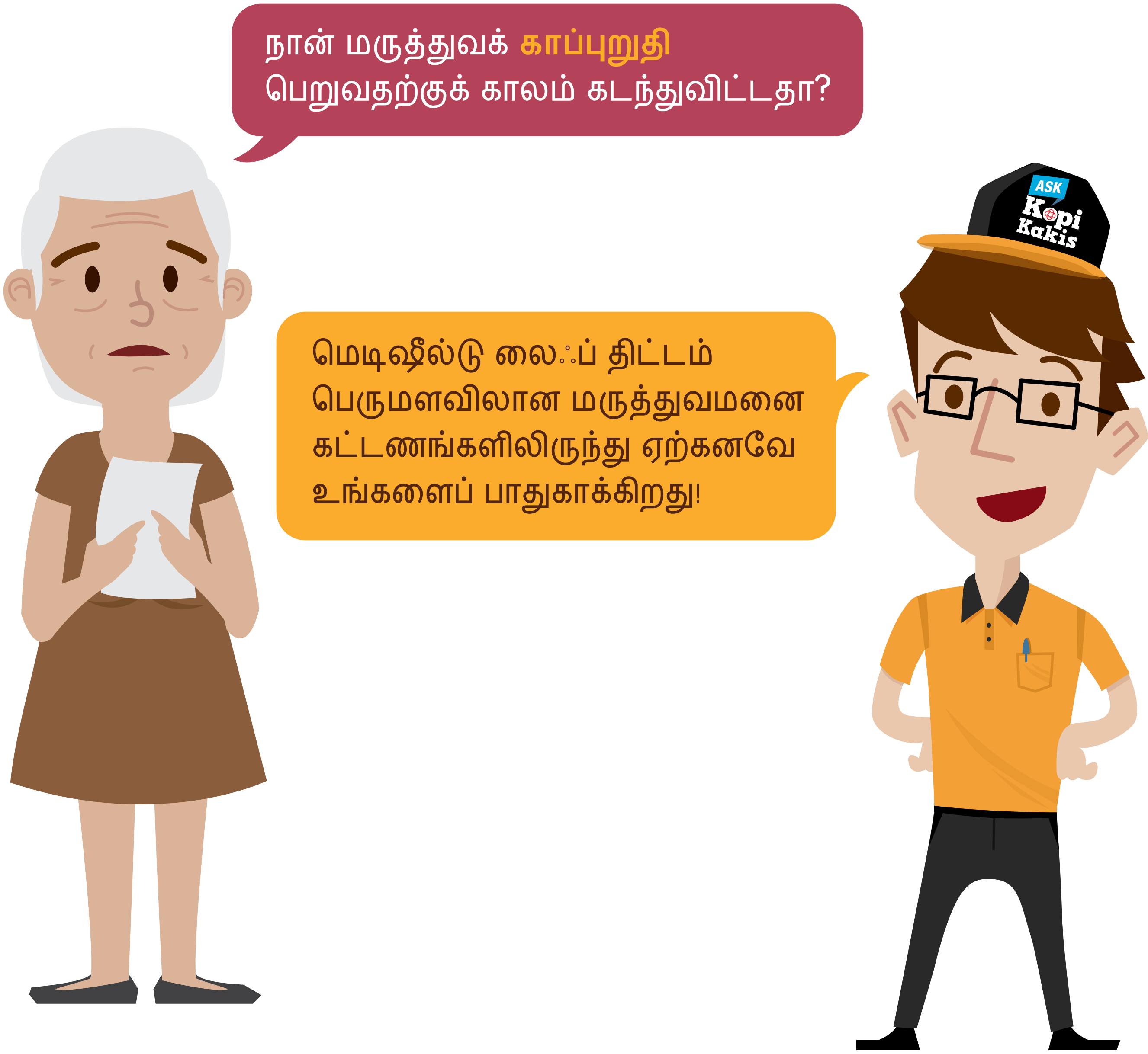
தடுப்பூசி நிதி உதவிகள்

- 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 முறையே 50% மற்றும் 25%.

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



உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்



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

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

மெடி∴பண்டு

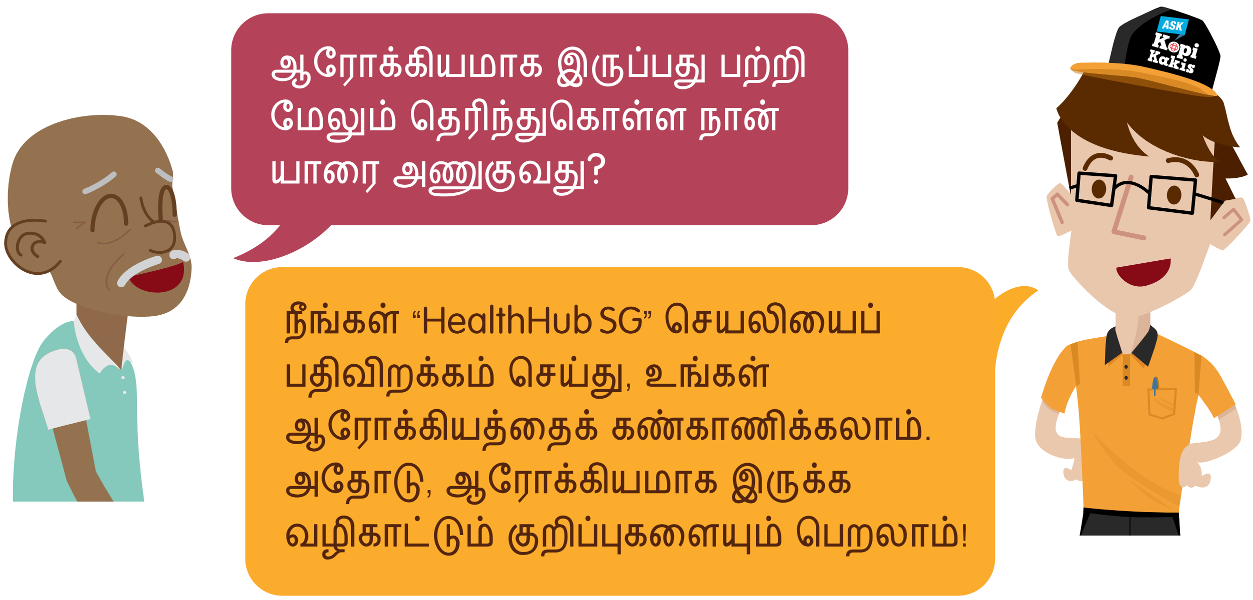
- இந்த மருத்துவ நிதி, சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கான பாதுகாப்பு வலையாகும். அரசாங்க நிதி உதவிகள், மெடிஷீல்டு லை∴ப், தனியார் காப்புறுதி, மெடிசேவ், ரொக்கம் அனைத்தையும் பயன்படுத்திய பிறகும் மருத்துவக் கட்டணத்தைச் செலுத்த இயலாதவர்களுக்கு இந்நிதி கைகொடுக்கிறது.

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



ஹெல்த்லைன்

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

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம்: 1800 223 1313
www.hpb.gov.sg

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

இயலாமைகள் உள்ள மூத்தோருக்கு ஆதரவு

எல்டர்ஷீல்டு

- 1970 முதல் 1979 வரை பிறந்து, கடுமையான உடற்குறை இல்லாத எல்டர்ஷீல்டு 400 பாலிசிதாரர்கள், தானாகவே கேர்ஷீல்டு லைஃப் திட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவார்கள்.

மத்திய சேம நிதி: 1800 227 1188
go.gov.sg/cpfeldershield

சுகாதார அமைச்சு: 6325 9220
go.gov.sg/moheldershield

கேர்ஷீல்டு லைஃப்

- சிங்கப்பூரர்களுக்கும் நிரந்தரவாசிகளுக்கும் கடுமையான இயலாமைகளால், குறிப்பாக முதுமைக் காலத்தில், நீண்டகாலத்திற்குத் தனிப்பட்ட கவனிப்பும் மருத்துவப் பராமரிப்பும் தேவைப்படும்போது, அடிப்படை நிதி உதவி வழங்கும் நீண்டகால காப்புறுதித் திட்டம் இது,
  - 1980ல் அல்லது அதற்குப் பிற்பா டு பிறந்த வர்கள், 1 அக்டோபர் 2020 முதல், அல்லது 30 வயதை எட்டும்போது, தானாகவே மெ டி ஷீல்டு லை ஃப் திட்டத்தில் சே ர்க்கப்ப டுவார்கள்.
  - 1979 அல்லது அதற்கு முன் பிறந்தவர்கள், கடுமையான இயலாமை இல்லாவிட்டால், கேர்ஷீல்டு லைஃப் திட்டத்தில் சேர்ந்து கொள்ளலாம்.
- கேர்ஷீல்டு லைஃப் சிறந்த பாதுகாப்பையும் உத்தரவாதத்தையும் வழங்குகிறது:
  - பாலிசிதாரருக்குக் கடுமையான இயலாமை இருக்கும் வரை வாழ்நாள் முழுவதும் ரொக்க வழங்குதொகை கிடைக்கும்.

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

எல்டர்ஃபண்டு

- கடுமையான இயலாமையுள்ள குறைந்த வருமானம் பெறும் சிங்கப்பூரர்களுக்கு ஆதரவு 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.

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு: 1800 650 6060
go.gov.sg/elderfund

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

மெடிசேவ் கேர்

- கடுமையான இயலாமை உள்ள 30 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதும் உடைய சிங்கப்பூரர்களும் நிரந்தரவாசிகளும், தங்களது நீண்டகாலப் பராமரிப்புத் தேவைகளுக்காக மாதந்தோறும் ரொக்கமாகப் பணமெடுக்க 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

- அன்றாட வாழ்க்கையின் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நடவடிக்கைகளைச் செய்ய* ஓரளவு உதவி தேவைப்படும் தகுதிபெறும் பராமரிப்பு பெறுநர்கள், தங்களது பராமரிப்புச் செலவுகளைச் சமாளிக்க மாதத்திற்கு $400 வரை ரொக்கப் பணம் பெறலாம்.

** சாப்பிடுதல், குளித்தல், உடுத்துதல், ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு நகருதல், கழிவறையைப் பயன்படுத்துதல், நடத்தல் அல்லது நடமாடுதல்.*

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

குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண் தீர்வை சலுகை

- ஒரே வீட்டில் வசிக்கும் சிங்கப்பூர் குடியுரிமையுள்ள 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

இயலச்செய்யும் போக்குவரத்து நிதி உதவி

- 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.

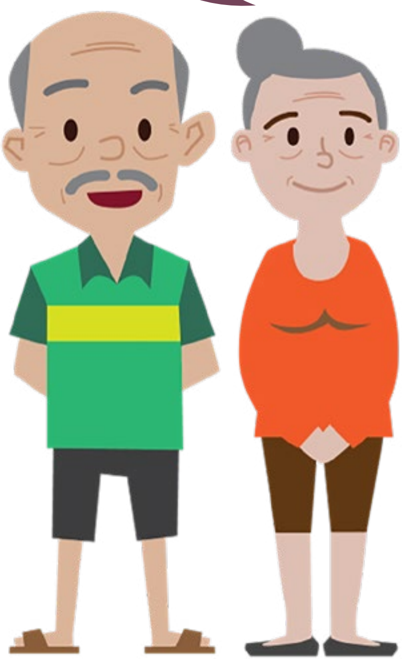
இயலாமைகள் உள்ள மூத்தோருக்கு ஆதரவளிப்பதைப் போலவே, நமது பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஆதரவளிப்பது முக்கியம். இன்னும் பல குறிப்புகள், பயனுள்ள வளங்கள், சமூகத்திலுள்ள ஆதரவுக் குழுக்கள் பற்றி தெரிந்துகொள்ள www.aic.sg இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்.

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு அருகில் வாழுங்கள்

Pg 36 - 38

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

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

இல்லமும் குடும்பமும்

உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு அருகில் வாழுங்கள்

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

பல தலைமுறையினர் முன்னுரிமைத் திட்டம்

- தேவைக்கேற்ப கட்டித் 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 உரிமையாளர் குடியிருக்கும் தனியார் வீடு
  - தங்களது பெற்றோருடன் / திருமணமான பிள்ளையுடன் சேர்ந்து வாழ விண்ணப்பம் செய்கிறீர்கள்
  - தங்களது பெற்றோர் / திருமணமான பிள்ளை வசிக்கும் வீவக வீட்டிலிருந்து அல்லது தனியார் வீட்டிலிருந்து 4 கிலோமீட்டர் தூரத்திற்குள் அமைந்துள்ள அடுக்குமாடிக் கட்டடத்தில் வீட்டுக்கு விண்ணப்பம் செய்கிறீர்கள்

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

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

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 $14,000 க்கு 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/shb

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

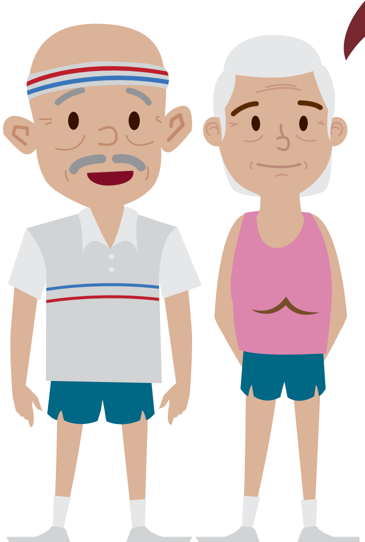
உங்கள் உள்ளத்திற்கும் உடலுக்கும் வேலை கொடுங்கள்

Pg 39 - 40

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

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

உள்ளடக்கப் பக்கத்திற்குத் திரும்பிச்செல்ல அழுத்துங்கள்

பயனுள்ள தொடர்பு எண்கள்

AIC (ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு)	1800 650 6060	www.aic.sg
CHAS (சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம்)	1800 275 2427	www.chas.sg
CPFB (மத்திய சேம நிதிக் கழகம்) • மூத்தோர் ஆதரவு நேரடித் தொலைபேசி சேவை • வேலைநலன் துணை வருமானத் திட்டம்	1800 227 1188 1800 227 1188	www.cpf.gov.sg www.cpf.gov.sg/sss www.cpf.gov.sg/wis
HDB (வீடமைப்பு வளர்ச்சிக் கழகம்) • சுறுசுறுப்பான மூத்தோருக்கான மேம்பாட்டுத் திட்டம் (EASE) • குத்தகையைத் திரும்ப வாங்கும் திட்டம் • முதியோர் வீட்டுவசதி போனஸ் • சேவை, பராமரிப்புக் கட்டணத் தள்ளுபடிகள்	6490 1111 1800 225 5432 1800 225 5432 1800 225 5432 1800 866 3078	www.hdb.gov.sg www.hdb.gov.sg/EASE-application www.hdb.gov.sg/lbs 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) • பொருள், சேவை வரிப் பற்றுச்சீட்டுக் குழு • மற்ற ஆதரவுத் திட்டங்கள்	1800 222 2888	www.mof.gov.sg www.gstvoucher.gov.sg www.supportgowhere.gov.sg
MOH (சுகாதார அமைச்சு) • மெடிஷீல்டு லைஃப் • கேர்ஷீல்டு லைஃப் • மெர்டேக்கா தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டம் • முன்னோடித் தலைமுறைத் தொகுப்புத்திட்டம்	6325 9220 1800 222 3399 1800 222 3399 1800 222 2888 1800 222 2888	www.moh.gov.sg www.medishieldlife.sg www.careshieldlife.gov.sg go.gov.sg/mgpackage go.gov.sg/pgpackage
MOM (மனிதவள அமைச்சு)	6438 5122	www.mom.gov.sg
MOT (போக்குவரத்து அமைச்சு)	6270 7988	www.mot.gov.sg
MSF (சமுதாய, குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சு) • கொம்கேர்	6355 6388 1800 222 0000	www.msf.gov.sg www.msf.gov.sg/comcare
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
SimplyGo	1800 225 5663	www.simplygo.com.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
WSG (சிங்கப்பூர் ஊழியர் அணி அமைப்பு) • வேலைநலன் திறன் ஆதரவுத் திட்டம்	6883 5885 1800 536 8333	www.wsg.gov.sg go.gov.sg/wss-scheme

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

People's Association