



# သင်လက်လှမ်းရယူနိုင်သော အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများ

သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သော ဌာနများစာရင်း

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဖွံ့ဖြိုးရေးစင်တာ (MDC)

☎ 095-086-8921 ☎ 082-287-6673

မသေချာလျှင် အောက်ပါ QR ကုဒ်ကို ဖုန်းဖြင့်စက်ဖတ်ပြီး ထိုင်းနိုင်ငံ  
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် MAYDAY LINE အုပ်စုထဲကို ဝင်နိုင်ပါသည်။  
အုပ်စုထဲတွင် မေးခွန်းများကို မေးမြန်းနိုင်ပြီး သတင်းနှင့် မူဝါဒ အပြောင်းအလဲများကိုပါ  
သိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



@mayday-mm



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



**WINROCK**  
INTERNATIONAL

# အောက်ပါ ကိစ္စရပ်များကို သင်ကြံတွေ့နေရသလား?

# သင်ကြံတွေ့နေရလျှင် အငြိမ်မနေပါနှင့် အောက်ပါတို့ကို တိုင်ကြားပါ



## လူကုန်ကူးမှုနှင့် အဓမ္မခေါ်ခေါ်မှုကိစ္စများ

- ကိုယ်ရေးစာရွက်စာတမ်း များကို သိမ်းယူထားခြင်း၊
- ချုပ်နှောင်ထားခြင်း၊
- အလုပ်ရှင်၏ မတရားပြုကျင့်မှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှု ခံရခြင်း၊
- အကြွေးချုပ်နှောင်မှုဖြင့် အလုပ်လုပ်ခိုင်းခြင်း။



## လူမှုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လူသားလုံခြုံရေးရုံး၊ ဖူးခတ်

- ☎ 076-212-762 (ထိုင်း)
- ☎ 076-212-726 (ထိုင်း)
- ☎ ဟော့လိုင်း: 1300 (ခမာ၊ မြန်မာ၊ ထိုင်း)
- 📌 @msocietyphuket

## လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးရုံး၊ ဖူးခတ်

- ☎ 076-221-905 (မြန်မာ၊ ထိုင်း)
- ☎ ဟော့လိုင်း: 1178 (ထိုင်း)
- 📌 @PhuketImmigration



## လုပ်ငန်း အခြေအနေ ကိစ္စများ

- လုပ်အားခ နှုတ်ယူမှု များလွန်းခြင်း၊
- လုပ်ငန်းအချိန် များလွန်းခြင်း၊
- လုပ်ငန်းခွင်တွင် တရားမမျှတခြင်း၊
- လူမှုလုံခြုံရေး။



## အလုပ်သမား သက်သာချောင်ချိရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးရုံး၊ ဖူးခတ်

- ☎ 076-211-995 (မြန်မာ၊ ထိုင်း)
- ☎ 076-220-760 (မြန်မာ၊ ထိုင်း)
- ☎ 076-354-414 (မြန်မာ၊ ထိုင်း)

## အလုပ်အကိုင်ရေးရာရုံး၊ ဖူးခတ်

- ☎ 076-219-660-1 လိုင်းခွဲ 11 (ခမာ၊ မြန်မာ၊ ထိုင်း)
- 📌 @doe.phuket



## ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးကိစ္စများ

- မတော်တဆ ထိခိုက်မှု၊
- လုပ်ငန်းမှ နာမကျန်း ဖြစ်မှု၊
- လုံခြုံမှုမရှိသော လုပ်ငန်းခွင်။



## ဖူးခတ်ခရိုင် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးရုံး

- ☎ 076-212-297 (ထိုင်း)
- 📌 @83ssj

## ကမ္ဘာ့ဆိုင်ရာ အရေးပေါ် လူနာဌာန

- ☎ ဟော့လိုင်း: 1669 (ထိုင်း)



## အခြားကိစ္စများ

- ပုံမှန်မဟုတ်သော အကြွေး၊
- မူးယစ်ဆေးများ၊
- ခိုက်ရန်ဖြစ်မှုများ။



## ရဲခန်း၊ ဖူးခတ်

- ☎ 076-216-857 (မိန်းမြို့နယ်) (ထိုင်း)
- ☎ ဟော့လိုင်း: 191 (အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုရန်) (ထိုင်း)
- ☎ ဟော့လိုင်း: 1599 (တိုင်ကြားရန်) (ထိုင်း)
- 📌 @Policemuangphuket

## ဒေသ အုပ်ချုပ်ရေးရုံး

- ☎ 076-354-875 (ထိုင်း)
- 📌 @phuketlocal