



আপনার জীবনটাকে আলোকিত করুন!

আপনার মঙ্গলের জন্য উপদেশ

নূতন সাধারণ জীবন ধারা সবার জন্য বেশ কঠিন।

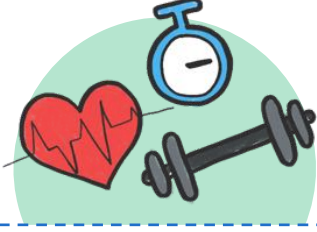
Covid-19 মহামারীটি সিঙ্গাপুরে আমাদের জীবন এবং কাজের পদ্ধতি বদলে দিয়েছে। আপনি নতুন জীবন ধারার সাথে অভ্যস্ত হতে গিয়ে, আপনি আর্থিক অবস্থা, পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং স্বাস্থ্যের বিষয়ে চিন্তিত, অধীর বা উদ্ভিন্ন বোধ করতে পারেন...



সবাইকে অবশ্যই মনে রাখতে হবে
এই সময়ে মনে এই রকম অনুভূতি আসা স্বাভাবিক।
এগুলো প্রত্যেকের জন্য নজিরবিহীন সময়।

আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্ন নিন ...

এই সময়ে আপনার শারীরিক, সামাজিক এবং মানসিক মঙ্গলের প্রতি যত্নবান হওয়া আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ! আপনি যদি নিজের ভাল যত্ন নেন তবে আপনি আপনার পরিবারেরও যত্ন নিতে পারেন!



1

আপনি কি ব্যায়াম করছেন এবং
ভাল ভাবে ঘুমুচ্ছেন?



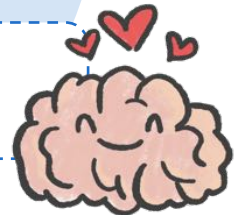
2

আপনি কি আপনার বন্ধুদের সাথে
যোগাযোগ রক্ষা করে চলছেন?



3

আপনি কি আপনার চিন্তা, বিশেষ করে
নেতিবাচক চিন্তা সম্পর্কে সচেতন?



মানসিক চাপ আপনাকে বিকল্পভাবে প্রভাবিত করতে পারে!

আপনি বুঝতে না পারলেও, মানসিক চাপ আমাদের অনুভূতি, চিন্তাধারা এবং কাজকর্মের উপর বিকল্প প্রভাব ফেলতে পারে। তাই, ভাল হয়ে ওঠার জন্য নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির ব্যাপারে সতর্ক হওয়া এবং সহায়তা চাওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।



অনিদ্রা বা অতিমাত্রায় ঘুম



মদের উপর নির্ভরতা



বিরক্তি বা রাগ



আচরণে পরিবর্তন (যেমন, অস্বাভাবিক কথা বলা)



ওজন কমে যাওয়া বা বেড়ে যাওয়া



স্থায়ী চিন্তাধারাকে নিয়ন্ত্রণ করতে অক্ষম হওয়া



আগ্রহ হারানোর লক্ষণ



প্রায়ই ভয় পাওয়া এবং / অথবা দ্রুত হৃৎস্পন্দনের সাথে শ্বাসকষ্ট অনুভব করা



দৈনন্দিন কাজ সম্পাদন কঠিন মনে হওয়া

আপনি কিভাবে ইতিবাচক থেকে চাপ এবং উদ্বেগপূর্ণ অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন?

1



আপনার ডরমিটরিতে, অথবা অনলাইন ফোনে আপনার বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে যোগাযোগ করুন।

2

আপনার অনুভূতিগুলি চেপে না রেখে কোনও বন্ধু বা পরামর্শদাতার সাথে কথা বলুন। কৃতজ্ঞতা এবং গ্রহণশীলতা অনুশীলন করতে শিখুন, এবং আপনি কি পরিবর্তন আনতে পারেন তার উপর নজর দিতে পারেন।



3



ছক-বাধা একটি কর্মসূচি অনুশীলন করুন যাতে অন্তর্ভুক্ত থাকবে ব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর খাবার এবং ভাল ঘুমা।

মনে রাখবেন, আপনার জন্য সাহায্য রয়েছে!



কঠিন সময়ে আপনি একা নন - সাহায্য পাওয়া যায়!
এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি তাড়াতাড়ি সাহায্য চেয়ে নিন...

1. আপনার সঙ্গী / বন্ধুদের সাথে ডর্মে বা কর্মস্থলে কথা বলুন

2. আমাদের টেলি-কাউন্সেলিং হেল্পলাইনে কল করুন

i. **HealthServe** @ +65 3157 4460

(কল-ব্যাক পরিষেবা)

ii. **অভিবাসী শ্রমিকদের কেন্দ্র**

@ +65 6536 2692 (24/7)

iii. **Hear4U ইউ হোয়াটসঅ্যাপ:**

6978 2722 (তামিল)

6978 2723 (বাংলা)

6978 2724 (ম্যান্ডারিন)

6978 2725 (ইংরেজি)



অন্যান্য ব্যাপারে আপনি নিম্নলিখিতদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন:

নিয়োগকারীদের ব্যাপারে

- MOM-এর FAST অফিসারদের সাথে কথা বলুন
- MOM-কে 5438 5122 নম্বরে কল করুন (সোম-শুক্র 8.30am-5.30pm, শনি 8.30am-1pm)
- mom.gov.sg-তে যান

স্বাস্থ্যগত ব্যাপারে

- বিনোদন কেন্দ্র বা ডরমিটরিতে অবস্থিত আপনার নিকটতম মেডিকেল সেন্টারে যান
- FWMOMCare অ্যাপের মাধ্যমে একজন ডাক্তারকে কল করার জন্য টেলি-মেডিসিন পরিষেবা ব্যবহার করুন

ধোঁকাবাজির ব্যাপারে

- কল করুন 999



বিনা পয়সার এই পুস্তিকাটি বাংলা, তামিল, চীনা এবং বার্মিজ ভাষায় পাওয়া যায়। আপনি যদি আপনার সুবিধার জন্য একটি কপি পেতে চান তবে অনুগ্রহ করে www.mom.gov.sg/efeedback-তে যান বা mybrothersg@nus.edu.sg কে লিখুন।

অধিক সহায়তার জন্য, দেখুন

- 1) স্বাস্থ্যগত পরামর্শের জন্য www.mybrother.sg এবং My Brother SG অনুসরণ করুন ফেসবুকে www.facebook.com/mybrothersg ঠিকানায়
- ২) www.mom.gov.sg এবং ফেসবুকে www.facebook.com/sgministryofmanpower ঠিকানায় জনশক্তি মন্ত্রিনালয়কে অনুসরণ করুন

MOM এবং My Brother SG (অভিবাসী শ্রমিকদের কাজে লাগাবার ব্যাপারে উৎসাহী একটি দেশব্যাপী নেটওয়ার্ক সংগঠন), এবং DAWN টাস্কফোর্স যাতে আছে স্বাস্থ্যসেবা এবং বেসরকারী সংস্থার সদস্য, সম্মিলিত ভাবে অভিবাসী সম্প্রদায়ের সেবায় নিয়োজিত।

Kitesong Global দ্বারা ব্যাখ্যা করা গ্রন্থস্বত্ব।

