

সবাই মিলে একসাথে কোভিড ১৯ জয় করবো।

বিদেশী কর্মীদের জন্য নির্দেশিকা



"মিনিস্ট্রি অফ ম্যানপাওয়ার" দ্বারা অনুমোদিত।

Name / নাম
Age / বয়স
FIN
Dormitory / ডর্মিটরী
Rm No. / রুম নং

*This free booklet is available in Bengali, Tamil, Hindi, Chinese, Telugu, Burmese and Thai.
If you would like copies for your facility, please write to hello@kitesong.com.
For facility-specific information, we recommend printing your own A5 insert.*



প্রিয় ভাই,

আমরা জানি আপনি চিন্তিত বা বিভ্রান্ত হতে পারেন।

আপনজনদের কাছ থেকে দূরে থাকা সহজ নয়, বিশেষ করে এই মহামরির সময়ে।

আমাদের সঙ্গে এই কঠিন সময়টি সহ্য করার এবং কোভিড -১৯-এর বিস্তার রোধ করার জন্য প্রচণ্ড ধন্যবাদ। সাবাস! আপনি দুর্দান্ত কাজ করেছেন!

আমরা এখন একটি নতুন অধ্যায়ে প্রবেশ করছি: সংক্রমণের হার অনেক হ্রাস পেয়েছে, আমরা আশা করছি সল্প সময়ের মধ্যে আপনার কাজে যোগদান করা সম্ভব হবে।

আপনার আগামী কয়েক সপ্তাহে সোয়াব/রক্ত পরীক্ষা নেওয়া হতে পারে।

ফলাফলের উপর নির্ভর করে, আমরা আপনাদেরকে অন্য একটি থাকার জায়গায় সাময়িকভাবে স্থানান্তরিত করতে পারি।

স্থির থাকুন!

আপনি আমাদেরই একজন।

আমরা আপনার যত্ন নেব।





আমাদের মাস্কের পিছনে,
রয়েছে বন্ধুত্বপূর্ণ চেহারা।

আপনি একা নন।

আমরা আপনার সাথে কোভিড-১৯ -এর বিরুদ্ধে
লড়াই করছি।

আপনাদের পৃথক করা হয়েছে যাতে এই
রোগটি ছড়ায় না, এবং আপনি ও আপনার
সহকর্মীরা সুরক্ষিত থাকবেন।





কোভিড-১৯ কিভাবে ছড়ায়

কোভিড-১৯ একটি অসুখ যা মুখের লালা, কাশি, হাচি ও সংক্রমিত স্থানগুলো ছোয়ার ও মুখে হাত দেওয়ার মাধ্যমে ছড়ায়।

এটি সাধারণতঃ গুরুতর হয় না, তবে কয়েকজনের জন্য গুরুতর হয়ে উঠতে পারে।

কারো হাঁচি, কাশি, অথবা স্পর্শকৃত জায়গায় যদি স্পর্শ করে থাকেন, তাহলে আপনি আক্রান্ত হতে পারেন।

আমি কিভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারি?

ঘুমোনো আর খাওয়ার সময় বাদ দিয়ে সর্বদা মাস্ক পরে থাকুন।

এমনকি খাওয়ার সময়ও, অন্যদের থেকে ১-২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।

একটু সময় পরপরই কমপক্ষে ২০ সেকেন্ডের জন্য হাত সাবান দিয়ে ধুবেন, যদি সংক্রমিত স্থানে হাত ছোয়ার সম্ভাবনা থেকে থাকে।



← ১-২ মিটার →



দূরত্ব বজায় রাখলে আপনি সুরক্ষিত থাকবেন!



কিন্তু আমার ঘরে অনেকজন থাকে।

আমি কিভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারি?

সাধারণ নিয়মগুলো মেনে চলুন

আপনার গোস্টীর মধ্যে থাকুন

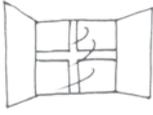
অন্যান্য ঘরের সহকর্মীদের সাথে সময় কাটাবেন না

ওরা কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারে, তাই শুধু আপনার নিজস্ব ঘরের বাসিন্দাদের সাথে সময় কাটাবেন।



এই মহামারীকালীন সময়ে যত কম মানুষের সাথে দেখা করবেন ততই নিরাপদে থাকবেন।

আমি কিভাবে নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে পারি?



আপনার ঘরে যেন
ভালভাবে বাতাস
চলাচল করতে পারে,
তা নিশ্চিত করুন।



সঠিক নিয়মে
যথাস্থানে ময়লা
ফেলুন।



আপনার ব্যবহৃত
টিস্যুটি ডাস্টবিনে
ফেলে দিয়ে আপনার
হাত ধুয়ে ফেলুন।



সর্বদা কাশির এবং
হাঁচির সময় টিস্যু
দিয়ে আপনার মুখ
চাপা রাখুন।



হাত মেলাবেন না।



মুখে হাত দেবেন না।



দরজার হাতল
এবং বাতির সুইচের
মতো জায়গাগুলো,
যেইখানে অনেকে
হাত দেয়, সেইসব
জায়গাগুলো প্রায়ই
পরিষ্কার করে
জীবানুমুক্ত রাখবেন।



দরজার হাতল
এবং রেলিং-এর
মতো জায়গাগুলো,
যেখানে অনেকে
হাত দেয়, সেই
জায়গাগুলোতে
হাত দেবেন না।

আপনারা একসাথে একটি তালিকা বানান যাতে সবাই পালা নিয়ে ঘর
পরিষ্কার করতে পারেন, বিশেষ করে সেই জায়গাগুলো যে অনেকে ব্যবহার
করেন বা হাত দেন, যেমন বারান্দাগুলি।

প্রত্যেক ঘরের প্রতিনিধি এবং প্রত্যেক তলার নেতারা এই কাজটি শুরু
করতে পারেন।



বাথরুম থেকেও কোভিড ১৯ ছড়াতে পারে,
তাই বাথরুম নিয়মিত পরিষ্কার করুন।

বাথরুম পরিষ্কার করার সময় মুখে মাস্ক
অথবা ফেস শিল্ড এবং হাতে গ্লভস পড়ুন।



থুথু ফেলার পরে
সাবান এবং জল
দিয়ে সিক্কাটি ধুয়ে
পরিষ্কার করুন।



প্রত্যেক বার
ব্যবহারের পরে
টয়লেট ফ্লাশ
করুন।



সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে,
সম্ভব হলে টয়লেট ফ্লাশ
করার সময় এর ঢাকনাটি
বন্ধ করে নিন।

আপনার হাত প্রায়ই ধুতে হবে। খাওয়ার আগে এবং পরে, আর বাথরুম/
ল্যাট্রিন ব্যবহার করার পরে নিশ্চই হাত ধুবেন।



পরিষ্কার চলন্ত পানি
দিয়ে হাত ভিজিয়ে
নিন।



হাতে সাবান নিয়ে বিশ
সেকেন্ডের জন্য হাতে
মেখে নিন। সময়ের হিসেব
রাখার জন্য আপনি
হাত মাজার সময় দুবার
"আমরা করবো জয়"
গানটি গাইতে পারেন।



পানি দিয়ে
ভালভাবে হাত ধুয়ে
নিন। তারপর হাত
পুরোপুরি শুকিয়ে
নিন।



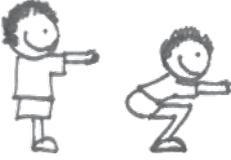
বাথরুম ব্যবহারের সময়ও মুখে মাস্ক পড়ুন।

কিভাবে সুস্থ থাকা যায়

শরীর সুস্থ রাখুন

প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে জল পান করবেন, দিনে অন্তত ১-২ লিটার। ভাল করে খাবেন।

আপনার থাকার জায়গাতে হালকা ব্যায়াম করবেন।



উবু হওয়া



ডন বৈঠক



এক পা সামনে দিয়ে
অন্য হাটু নীচু করা



আপনার বিপরীত হাত এবং
পা এক সাথে তুলুন।

প্রতিটি ২০ বার, পুরো প্রক্রিয়াটি ৩ বার পুনরাবৃত্তি করতে হবে



আপনার চিকিৎসক যে ওষুধগুলো
দেন, সেই ওষুধই খাবেন।

প্রয়োজনীয় ঔষধ এর জন্য আপনার
কোম্পানির ডাক্তারের এর সাথে
যোগাযোগ করুন। তারা আপনার
কাছে তা অবশ্যই পৌঁছে দিবে।

মনকে শক্ত রাখবেন

আমাদের জন্য
মনকে শক্ত
রাখবেন!



আপনার প্রিয়জনের সাথে
নিয়মিতভাবে
যোগাযোগ রাখবেন!



গান শুনুন,
ভিডিও দেখুন।



প্রার্থনা অথবা
মেডিটেশন করবেন।

একজন আরেকজনের
থেকে কমপক্ষে ১ মিটার
দূরে থাকবেন

অন্যান্য ঘরের
সহকর্মীদের সাথে সময়
কাটাবেন না



শুধু বিশ্বাসযোগ্য সূত্রের
খবর পড়বেন।

গুজবে কান দেবেন না।
আশাবাদী থাকুন।

আমার কি জানা উচিত

আপনার যদি এর কোন একটিও হয়ে থাকে, তাহলে তাড়াতাড়ি মেডিকেল পোস্ট থেকে সাহায্য নিতে পারেন এবং দ্রুত আপনার ডরমেটরির অপারেটর কে তা জানান।



জ্বর আসবে এবং যাবে - এটিই স্বাভাবিক।



১-২ সপ্তাহের জন্য কাশি

মাথা ব্যথা

ক্লান্তি

গলা ব্যথা



গন্ধ / স্বাদ পাচ্ছেন না

সর্দি / বন্ধ নাক

পেশী ব্যথা

পাতলা পায়খানা



শুরু থেকে চিকিৎসা পাওয়া নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখবে।

যদি নিম্নোক্ত বিষয় ঘটে থাকে, তবে দ্রুত সাহায্যের জন্য আপনার ডরমেটরি অপারেটর কে কল করুন।



অধিক জ্বর



অত্যধিক বমি, পানি
পান করতে না পারা



কারণ ছাড়াই বুকে
ব্যথা।



শ্বাসকষ্ট, বিশেষত যদি
আপনি স্বাভাবিকভাবে
কথা বলতে বা হাঁটতে না
পারেন

সাধারণ প্রশ্নাবলী



প্রঃ আমার ডয়ের কিছু আছে কী?

না।

আমরা আপনাদের যত্ন নেব!

আপনি যখনই কোন সাহায্যের আবেদন করবেন, আমরা আপনাকে সর্বশ্রেষ্ঠ সেবা দেয়ার চেষ্টা করবো।

সম্প্রতি আমার সোয়াব/রক্ত পরীক্ষা নেওয়া হয়েছে। তার মানে কি?

ফলাফলের উপর নির্ভর করে যে আপনি কত দ্রুত কাজে ফিরত যেতে পারবেন। ধৈর্য ধরে রাখেন। স্থির থাকুন, ভাই!



প্রঃ আমাকে কি চিকিৎসার খরচ নিয়ে চিন্তা করতে হবে?

না! সিঙ্গাপুর সরকার সম্মুদয় চিকিৎসা ব্যয় বহন করছে।

আমার নিয়োগকর্তা নিশ্চিত করছেন যে আমার পরিবারের কাছে আমার বেতন পৌঁছচ্ছে।

আমি নিশ্চিত্তে থাকতে পারি!



আমি চিন্তিত, যদি আমি কোন ডাক্তার
এর কাছে সাহায্য চাই, তবে কি হবে?

আমার মতো আপনাকে অন্য কোথাও
স্থানান্তরিত করতে পারে অথবা এখানেই
রাখতে পারে, যেখানে আপনাকে আরও
নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা হবে। কিন্তু
চিন্তার কিছু নেই। এখানে আমার অভিজ্ঞতা
ভালো এবং আমি এখন পুরোপুরি সুস্থ।



মনে রাখবেন, আমরা সবাই আপনার সাথে আছি।

এই সমস্যা শীঘ্রই দূর হয়ে যাবে, বিশেষত আমরা
যদি একসাথে কাজ করি। বিস্তারিত রোধ করতে
আমাদের সহজ নিয়মগুলি অনুসরণ করুন।

HealthServe আপনার বক্তব্য জানতে আগ্রহী।
আপনি আপনার অভিজ্ঞতা আমাদের জানান
অথবা কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করুন

আপনি
আমাদেরই
একজন!

আমরা
আপনার
যত্ন নেব!

- HealthServe Whatsapp:
+65 31384443
- অথবা আমাদের ফোন-বন্ধুত্ব (tele-
befriending) সেবা: bit.ly/hstok2me

আপনি কি সিঙ্গাপুরিয়ান বন্ধু বানাতে চান? তাহলে
<http://m.me/sgWePals>-এ নিরানন্দন করুন।

আরো কিছু সহায়ক সংস্থানসমূহ:

1. কোভিড-১৯ সম্পর্কিত তথ্যের জন্য
covid19.healthserve.org.sg
2. সুস্থ থাকার জন্য
www.sgmigrant.com
3. Kitesong Global Facebook
[@kitesongglobal](https://www.facebook.com/kitesongglobal)
4. Project Dorm Facebook
[@ProjectDorm](https://www.facebook.com/ProjectDorm)

উদ্দীপক চিত্রার প্রশ্ন

দেশে আপনার পরিবারকে উৎসাহিত করার জন্য আপনি কি বলবেন?



আপনার বন্ধু নিরুৎসাহিত হলে আপনি তাকে কি বলে উৎসাহিত করবেন?

আজকে আপনি কোন ৩টি জিনিসের জন্য কৃতজ্ঞ?

সামাজিকভাবে দূরত্ব, মানবিকভাবে সংযুক্ত! প্রতিযোগিতায় যোগ দিন।

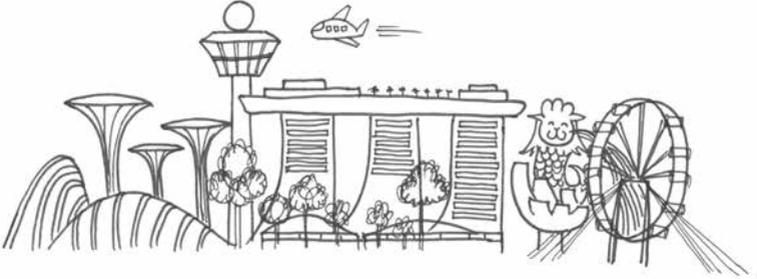
এই বুকলেটটিকে অনুপ্রেরণা হিসেবে ব্যবহার করে, যেকোনো একটি সৃজনশীল কাজ জমা দিয়ে, জিতে নিতে পারেন আকর্ষণীয় পুরস্কার।

আরো জানতে ভিজিট করুন www.kitesong.com/covid19 অথবা the Kitesong Global এর ফেসবুক পেজ।

আপনাদের ছাড়া সিঙ্গাপুর আর সিঙ্গাপুর নয়।



আমাদের সাথে দেশ গড়ায় অংশ নেবার জন্য ধন্যবাদ।



আরও সংস্থানের জন্য,
www.kitesong.com/covid19-এ যেতে পারেন

ডন বৈঠক

A Kitesong Global Production
www.kitesong.com

চিত্রণ ও তত্ত্বাবধায়
Dr Tam Wai Jia

কৃতজ্ঞতা স্বীকার
Sharon Saik
Dr Lois Hong
Dr Darius Beh
Dr Teoh Hock Luen
Dr June Koh
Dr Zubair Amin
HealthServe

Woodlands Health Campus (Community Isolation Facility@EXPO)
Project Call to Love (CLOVE), NUHS

বিশেষ ধন্যবাদ:
A/Prof Malcolm Mahadevan
Prof Dale Fisher
Goh Eck Kheng
Prof Aymeric Lim
Prof Chong Yap Seng
Prof Lynette Shek
Lydia Phoon
Shaun Lim
Avelyn Aw

আমরা খুবই কৃতজ্ঞ স্বেচ্ছাসেবক এবং দাতাদের প্রতি যারা আমাদের
প্রবাসী ভাইদের জন্য বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ সম্ভব করেছেন।



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com