

# কোভিড-১৯ থেকে সেরে ওঠা

বিদেশী কর্মীদের জন্য নির্দেশিকা

দ্বিতীয় সংস্করণ



Name / নাম
Age / বয়স
FIN
Dormitory / ডর্মিটরী
Rm No. / রুম নং
Admission Date / ভর্তি হওয়ার তারিখ
Review Date / ডাক্তারের সাথে আবার দেখা করার তারিখ

*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](mailto:hello@kitesong.com).  
For facility-specific information, we recommend printing your own A5 insert.*

প্রিয় ভাই,  
আমরা জানি আপনি চিন্তিত বা বিভ্রান্ত হতে পারেন।  
কিন্তু মনে রাখবেন...

আপনি আমাদেরই একজন।



আমরা আপনার যত্ন নেব।



# আমরা আপনাকে স্বাগত জানাই।



আমাদের মাস্কের পিছনে,  
রয়েছে বন্ধুত্বপূর্ণ চেহারা।

আপনি একা নন।

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

আপনি কোভিড-১৯- এ আক্রান্ত তবে এটি  
গুরুতর নয়।

আমাদের বিশ্বাস যে আপনি পুরোপুরি সুস্থ  
হয়ে উঠবেন।

আপনার সুস্থ হওয়ার জন্য এটি একটি  
নিরাপদ জায়গা। এখানে অবস্থানের ফলে  
আপনি ভাইরাসটি অন্যদের মাঝে ছড়াবেন  
না।





## ভবিষ্যতে কি আশা করা যায়

আপনি সুস্থ্য না হওয়া পর্যন্ত এখানে  
থাকবেন।

আপনি স্বাস্থ্য সেবা পাবেন।

খাদ্য ও পানীয়  
নিরাপদে ঘুমোনের ব্যবস্থা  
এবং স্নান করার ব্যবস্থা  
সমস্ত কিছুই আয়োজন থাকবে।



আপনার পরিমাপগুলি নিয়মিতভাবে  
লিখবেন এবং আশাবাদী থাকবেন।

একসাথে, আমরা কোভিড-১৯-কে পরাস্ত  
করব!



# এখান থেকে আমার কখন অব্যাহতি হবে?

আপনি সম্ভবত কয়েক সপ্তাহের জন্য থাকবেন।

আপনার এখান থেকে ছাড়া পাওয়ার আগে আমরা আর একবার আপনার লালারসের নমুনা পরীক্ষা করতে পারি।

ইতিবাচক চিন্তাধারা আপনাকে দ্রুত আরোগ্য লাভ করতে সহায়তা করবে!



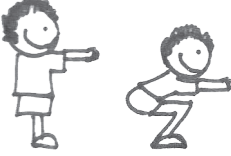
আপনি ভাল আছেন তা নিশ্চিত করার জন্য  
আমরা সর্বকম পরীক্ষা করেছি!  
এবার আপনাকে ছেড়ে দেওয়া যেতে পারে।

# কিভাবে দ্রুত সুস্থ হওয়া 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।

ডালো করে দেখুন আপনার যথেষ্ট  
ওষুধ আছে কিনা?

## মনকে শক্ত রাখবেন



আপনার প্রিয়জনের সাথে  
নিয়মিতভাবে  
যোগাযোগ রাখবেন!



গান শুনুন,  
ভিডিও দেখুন।



প্রার্থনা অথবা  
মেডিটেশন করবেন।

এমন ৩টে জিনিসের  
কথা রোজ ভাবুন যার  
জন্য আপনি কৃতজ্ঞ।

একে অপরকে উৎসাহিত  
করুন।



শুধু বিশ্বাসযোগ্য সূত্রের  
খবর পড়বেন।

গুজবে কান দেবেন না।  
আশাবাদী থাকুন।

# আমার কি জানা উচিত?

এই লক্ষণগুলি থাকা স্বাভাবিক:



জ্বর আসবে এবং যাবে - এটিই স্বাভাবিক।

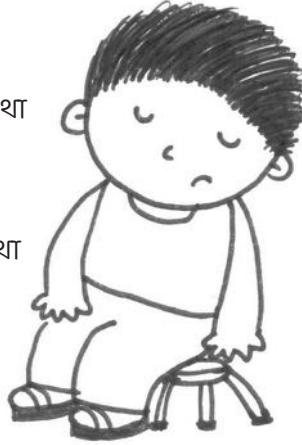


১-২ সপ্তাহের জন্য কাশি

মাথা ব্যথা

ক্লান্তি

গলা ব্যথা



গন্ধ / স্বাদ পাচ্ছেন না

সর্দি / বন্ধ নাক

পেশী ব্যথা

পাতলা পায়খানা



তবে...

বেশীরভাগ লোক ১-২ সপ্তাহের মধ্যেই এই লক্ষণগুলি থেকে মুক্তি পায়।  
ভাই, আত্মবিশ্বাস রাখুন!



নিম্নলিখিত কোন লক্ষণ থাকলে সহায়তা পেতে আপনি  
মেডিকেল পোস্টে (চিকিৎসার স্থান) যান:



অধিক জ্বর



অত্যধিক বমি, পানি পান  
করতে না পারা

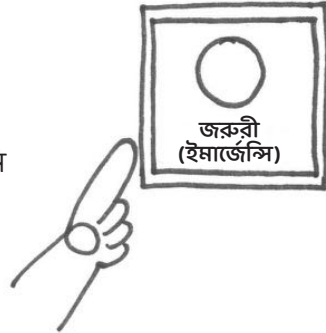


কারণ ছাড়াই বুকে  
ব্যথা।



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

নিম্নলিখিত কোন লক্ষণ  
থাকলে সহায়তা পেতে আপনি  
মেডিকেল পোস্টে (চিকিৎসার  
স্থান) যান:



# সাধারণ প্রশ্নাবলী



**প্রঃ:** আমার ডয়ের কিছু আছে কী?

না। আমরা ২৪ ঘণ্টা আপনাদের জন্য আছি।

আমরা আপনাদের যত্ন নেব!

আপনার যদি আরও চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, আমরা তা নিশ্চিত করব।

**আমার সুস্থ হওয়ার পরে কী হবে?**

আপনাকে ছাড়ার পর এবং কাজে ফিরত যাবার আগে, একটি নতুন জায়গায় সাময়িকভাবে থাকতে হতে পারে।



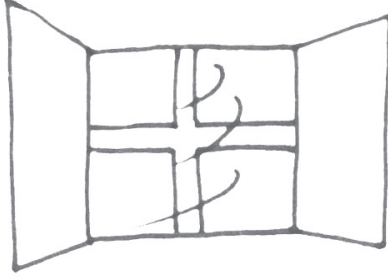
**প্রঃ:** আমাকে কি চিকিৎসার খরচ নিয়ে চিন্তা করতে হবে?

না! সিঙ্গাপুর সরকার সমুদয় চিকিৎসা ব্যয় বহন করছে।

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

আমি নিশ্চিত হতে পারি!

## আমি কিভাবে নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে পারি?



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



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



আপনার ব্যবহৃত টিস্যুটি ডাস্টবিনে ফেলে দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।



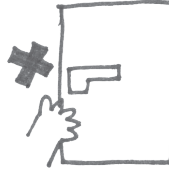
হাত মেলাবেন না।



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।

বাথরুমে:



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



প্রত্যেক বার  
ব্যবহারের পরে  
টয়লেট ফ্লাশ  
করুন।

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।



আপনি আমাদেরই  
একজন!  
আমরা আপনার  
যত্ন নেব!

## মনে রাখবেন, আমরা সবাই আপনার সাথে আছি।

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

HealthServe Whatsapp:  
+65 31384443

অথবা আমাদের ফোন-বন্ধু  
(tele-befriending) সেবা:  
[bit.ly/hstok2me](http://bit.ly/hstok2me)

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

আরো কিছু সহায়ক সংস্থানসমূহ:

কোভিড-১৯ সম্পর্কিত তথ্যের জন্য  
<http://covid19.healthserve.org.sg>

সুস্থ থাকার জন্য  
<https://www.sgmigrant.com>



### উদ্দীপক চিন্তার 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?

ডাক্তারের মন্তব্য:

আপনাদের ছাড়া সিঙ্গাপুর আর সিঙ্গাপুর নয়।



আমাদের সাথে দেশ গড়ায় অংশ নেবার জন্য ধন্যবাদ।



আরও সংস্থানের জন্য,  
[www.kitesong.com/covid19](http://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

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

