

# আশাবাদী থাকুন।

 @MyBrotherSG

 [www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

Copyright © Kitesong Global



প্রিয় ভাই,

আমরা জানি গত কয়েক মাস আপনার জন্য কতটা কষ্টকর ছিল। অপ্রত্যাশিত বাতাসের মতোই কর্ডিড -১৯ এসে আমাদের জীবনকে ব্যাহত করেছিল।

আমাকে একজন মাইগ্রেন্ট ভাই বলেছে যে, “যদিও আমার ঘুড়ির নাটাই এর সুতা ছিড়ে যায়, আমি সেই সুতা জোড়া দিয়ে, আবার আমার সপ্নগুলোকে উড়াবো।”

প্রিয় ভাই, এই বুকলেটটা আছে আপনাকে সহায়তা করার জন্য, আপনাকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনার জন্য। যদিও আপনি অনেক দুঃখ, কষ্ট ও হতাশা সহ্য করেছেন, আপনি জানুন যে আমরা আছি আপনাদের সাথে, আপনারা একা নন।

জীবনে সবসময়ই আশা জাগিয়ে রাখবেন।

আশীর্বাদ ও দোয়া,  
আমার ভাই SG (My Brother SG)

# আশাবাদী থাকুন।

তখন সবসময়ই একটা না  
একটা উপায় বের হয়।

যখন মনে হয় যে  
কোথায় ও কোনো আশা নেই,



আশাহত  
হবেন না।



আবার  
আপনার  
স্বপ্নগুলো ডানা  
মেলে আকাশে  
উড়বে।

# নতুন বন্ধুত্ব করুন।



# সবসময় প্রিয়জনদের সাথে যোগাযোগ করুন।



আগামী কালের  
জন্য অপেক্ষা  
করবেন না।



আপনার  
প্রিয়জনদের বলুন,  
আজ তারা সবাই  
আপনার কতটা  
স্নেহের।

# ৰাতে সময়মতো ভালো ঘুমাতে চেষ্টা কৰুন।



ৰাতে ঘুমাতে  
পারছেন না?

শোয়ার সময়ের ১  
ঘন্টার আগের থেকে ফোনের  
দিকে তাকানো কমিয়ে দিবেন।

শান্ত সংগীত শুনবেন।

ভালো ঘুমের জন্য, বিকাল ৪ টার পর থেকে  
একদমই, চা, কফি, সিগারেট ও মদ  
পান করবেন না।



# দিনে সক্রিয় থাকা

রাতে ঘুমাতে  
পারছেন না?



Lunges করুন

দিনে সক্রিয়  
থাকুন



প্রায়ই অনুশীলন  
প্রসারিত করুন



বুক ডন করুন



# স্ক্যামারদের কাছ থেকে সাবধানে থাকবেন





# অন্ধকার দুরে সরিয়ে দিন।



# মানসিকভাবে শক্ত থাকুন।

কোয়ারএনটাইন  
এ থাকা

সহজ কাজ না...



কিন্তু যদি আমরা মানসিকভাবে  
শক্ত থাকি তবে,



আমরা সবাই একসাথে এই দুর্যোগ  
কাটিয়ে উঠতে পারবো।

“ করোনাভাইরাসের কারনে আমাদের ডরমিটরিতে অবস্থান করতে হচ্ছে। এই সময় অনেকেই মানসিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়েন।

কয়েকদিন আগে এক ভাই আমাকে কল দিয়ে বললো দীর্ঘদিন হোটেলে একরুমে আবদ্ধ থাকায় তার দম বন্ধ হয়ে আসছে। মনে হচ্ছে দম বন্ধ হয়ে মারা যাবে। সে আমাকে অনুরোধ করলো কিছু একটা করতে।

তার কথা শুনে আমি কি করবো বুঝতে পারছিলাম না। তাকে বললাম,ভাই চোখ বন্ধ করে জোরে শ্বাস নিন, শ্বাস নেওয়া হলে ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করুন। এভাবে কয়েকবার করেন তাহলে ভালো লাগবে।

আমি তাকে বললাম, ঠিক আছে দেখি কিছু করা যায় কিনা! আমি আমার

এক বন্ধুকে ফোন করলাম এবং সে এক এনজিওর সাহায্য নিল।

এনজিওটি তাকে সাহায্য করলো। এই রকম অনেকগুলো এনজিও এবং হেল্পলাইনের লিস্ট এই বইটিতে আছে

এইসময় আমাদের সবার উচিত একে অপরকে মানসিভাবে সাপোর্ট করা। পরিচিতজন, বন্ধুদের কল করে খাঁজ খবর নেওয়া। এতে আমরা সকলে একসাথে ভালো থাকতে পারবো।

**সাহায্য চাওয়া লজ্জার কিছু নয়।  
বরং এটা সাহসিকতার পরিচয়।  
অবস্থা যতই খারাপ হোক না কেন  
আশা হারাবেন না।**

— ওমর ফারুকী শিপন  
সিংগাপুর প্রবাসী

# সাহসী হউন ও সাহায্য নিন।

আমার মন খারাপ,  
আমার ঘুম আসে না,  
আমি পরিশ্রান্ত, আমার  
ক্ষুধা লাগে না...

এই অবস্থা আমার দুই  
সপ্তাহব্যাপী। সম্ভবত  
আমার সাহায্য নেয়া উচিত,  
কিন্তু আমি দুর্বল প্রতিপন্ন  
হতে চাই না...

বাহ্! আমি অনেক সাহসিকতার কাজ  
করেছি, সাহায্য প্রার্থনা করে। আমি  
অনেক খুশী যে আমি সাহায্য নিয়েছি!



আপনার স্কোর যদি ৫ এর উপর হয়, হোয়াটসএপ এ +65 31385488 নং এ হেলথসারভ এ সবার সাথে আপনার গল্প বলুন।

আপনার স্কোর যদি ১-৪ এর মধ্যে হয় তবে, আরও বন্ধু পাবার জন্য <http://m.me/sgWePals> এই ওয়েবসাইটে যান।

| গত ২ সপ্তাহের মধ্যে, আপনি নিচের কোন কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়েছেন?  | কোনটাই না। | বেশ কয়েকদিন। | অর্ধেক দিনের বেশী। | প্রায় প্রতিদিন। |
|--|------------|---------------|--------------------|------------------|
| 1. কোনো কিছু করতে উৎসাহ বা আনন্দ না পাওয়া।  | 0          | 1             | 2                  | 3                |
| 2. মনমরা, বিষন্নতা বা হতাশা বোধ করা  | 0          | 1             | 2                  | 3                |
| 3. ঘুমোতে সমস্যা বা ঘনঘন ঘুম ভাঙ্গা, বা সারাক্ষণ বা খুব বেশি ঘুমানো।   | 0          | 1             | 2                  | 3                |
| 4. অনেক পরিশ্রান্ত বা কোন উদ্যম বা উৎসাহ না পাওয়া।  | 0          | 1             | 2                  | 3                |
| 5. ক্ষুধামন্দা বা অতিরিক্ত ক্ষুধা পাওয়া।  | 0          | 1             | 2                  | 3                |
| 6. নিজের সম্পর্কে খারাপ ধারণা অনুভব করা - বা জীবনে আপনি ব্যর্থ বা নিজের পিরবারকে হতাশ করেছেন মনে করা।  | 0          | 1             | 2                  | 3                |
| 7. কোনো কিছুতে মনোসংযোগ করতে সমস্যা হওয়া, যেমন খবরের কাগজ পড়া বা টেলিভিশন দেখা।  | 0          | 1             | 2                  | 3                |
| 8. আপনার চলাফেরা ও কথাবার্তা এত ধীরে যা অন্যদের কাছে পরতে পারে। অথবা এর বিপরীত যে স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে আপনি খুবই চঞ্চল ও অস্থিরভাবে চলাফেরা করছেন। | 0          | 1             | 2                  | 3                |
| 9. মৃত্যুচিন্তা বা নিজে মরে গেলে ভালো বা নিজের কোনো শারীরিক ক্ষতি করার চিন্তা উদয় হওয়া।  | 0          | 1             | 2                  | 3                |

মোট স্কোর: ১-৪ খুবই সামান্য মানসিক চাপ বা হতাশা, ৫-৯ হালকা মানসিক চাপ বা হতাশা, ১০-১৪ মধ্যম মানের মানসিক চাপ বা হতাশা, ১৫-১৯ মধ্যম থেকে গুরুতর মানের মানসিক চাপ বা হতাশা, ২০-২৭ গুরুতর মানসিক চাপ বা হতাশা।



# সব থেকে সেবা কি?



# আমাদের কেউ হারাতে পারবে না!







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 31385488
- অথবা আমাদের ফোন-বন্ধুত্ব (tele-  
befriending) সেবা: [bit.ly/hstok2me](http://bit.ly/hstok2me)

---

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

---

আরো কিছু সহায়ক সংস্থানসমূহ:

- কোভিড-১৯ সম্পর্কিত তথ্যের জন্য  
<http://covid19.healthserve.org.sg>
- সুস্থ থাকার জন্য  
[www.sgmigrant.com](http://www.sgmigrant.com)

প্রিয় ভাই,

আমরা আশা করছি যে আপনারা এই  
বুকলেটটি পছন্দ করেছেন ও আপনাদের  
কাজে লেগেছে।

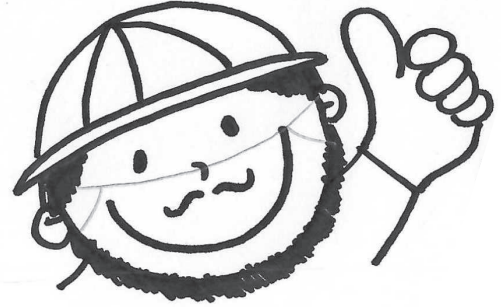
আরও অনেক দরকারি ও চমকপ্রদ ঘোষণা ও  
তথ্য সহ ফেসবুকে বিশেষজ্ঞের লাইভ ভিডিও  
দেখতে দয়াকরে ফেসবুকে My Brother SG  
at [www.facebook.com/mybrothersg](http://www.facebook.com/mybrothersg) এ  
লাইক ও ফলো করুন।

আমার ভাই SG (My Brother SG)



আরও খবর পেতে, ফেসবুক পেইজ

**My Brother SG** এ লাইক দিন।



## CREDITS

### *Illustrations and Curation:*

Dr Tam Wai Jia

### *Graphic Design:*

Lydia Phoon

### *Special Thanks To:*

Prof Dale Fisher

Prof Chong Yap Seng

Prof Aymeric Lim

A/Prof Malcolm Mahadevan

Omar Faruque Shipon

Dr Louisa Sun

Dr Muntasir Mannan Choudhury

Dr Hamid Razak

Dr Abhishek Mathew Abraham

Justin Paul

Jewel Yi

Ministry of Manpower

### *Our Student Engagement Team:*

Avelyn Aw

Shaun Lim

Ong Hui Juan

Sachi Sabharwal

Jodie Hung

### *Translators:*

Naheed Akhter

Tulika Mitra

Subrata Das

Dr Abhik Roychoudhury

Malina Halim

Dharshini Manoharan

Kripashree Suryaprakash

Ranganathan Senguttuvan Krithika

Nivaashini Suriya kumar

Uma Kanagalingam

Grace Tan Soo Woon

Shaohua Liu

Lian Yaqing

Zander Lim

Rachel Huei-Sook Park

Min Maung Maung Thant

Aishwarya Nishikant Kunte

Daksha Jhahharia

Aiswarya Panda

Bhavya Gupta

Sakshi Pradyumn

Rishikesh Nittala

Ramapadma Namuduri

Tilak Raj S

Nandelli Sai Krishna Rao

Joy Lim Xin

Daksha Jhahharia

Sasiwimol

Dr Nares Smitasin



## OUR PARTNERS



Yong Loo Lin  
School of Medicine



Sponsored by NUS Yong Loo Lin School of Medicine



Copyright © Kitesong Global  
[www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

9/17-E1