

যখন আপনি কোভিড-১৯-এর পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন

বিদেশী কর্মীদের জন্য নির্দেশিকা

দ্বিতীয় সংস্করণ



*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 বিহ্বান্ত 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 এখানে এসেছেন কারণ আপনি
সম্ভবতঃ কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত, এবং
আমরা আপনার পরীক্ষার ফলাফলের জন্য
অপেক্ষা করছি।

নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখুন।



আমি কিভাবে নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে পারি?

আমার দৈনন্দিন জীবনে:



ঘুমোনের আর খাওয়ার সময় বাদ দিয়ে সর্বদা মাস্ক পরে থাকুন।

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

সময়ও। ভিড় এড়িয়ে চলুন।

← ১-২ মিটার →



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



আপনার ব্যবহৃত টিস্যুটি ডাস্টবিনে ফেলে দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।



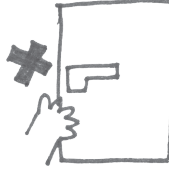
হাত মেলাবেন না।



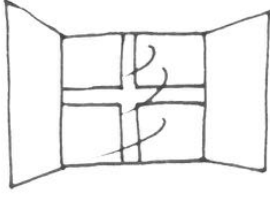
মুখে হাত দেবেন না।



দরজার হাতল এবং বাতির সুইচের মতো জায়গাগুলো, যেখানে অনেকে হাত দেয়, সেই জায়গাগুলোকে প্রায়ই পরিষ্কার করে জীবাণুমুক্ত রাখবেন।



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



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

বাথরুমে:



থুথু ফেলার পরে সাবান
এবং জল দিয়ে সিক্কাটি 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।

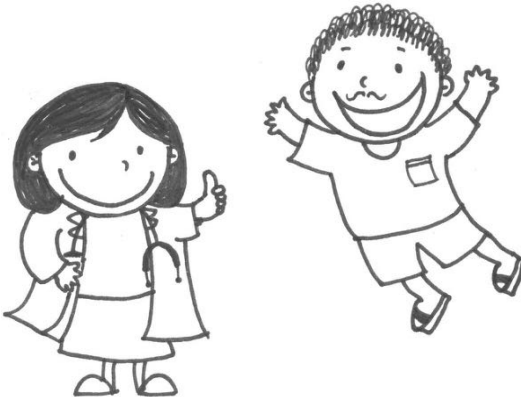
ভবিষ্যতে কি আশা করা যায়

পরীক্ষার পরে যদি দেখা যায় যে আপনি কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত, তাহলে আপনাকে একটি অন্য জায়গায় নিয়ে যাওয়া হবে, যাতে আমরা ভালভাবে আপনার দেখাশোনা করতে পারি এবং আপনাকে সেখানে উঠতে সাহায্য করতে পারি।

এই নতুন জায়গাটি আপনার জন্য কেন উপযুক্ত, তা আমরা আপনাকে বুঝিয়ে বলব।



পরীক্ষার পরে যদি দেখা যায় যে আপনি কোভিড -১৯-এ আক্রান্ত নন, তাহলে আপনাকে এখানে কয়েকদিন থাকতে বলা হবে, যাতে ডাক্তাররা নিশ্চিত হতে পারেন যে আপনি পুরোপুরি সুস্থ।



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।

মনে রাখবেন, আমরা সবাই আপনার সাথে আছি।



প্রঃ আমার ডয়ের কিছু আছে কী?

না। কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত রুগীদের মধ্যে বেশীরভাগই গুরুতর নয়। আপনার প্রয়োজনমত আমরা যোগ্য চিকিৎসার ব্যবস্থা করব।

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

HealthServe Whatsapp:
+65 31384443

অথবা আমাদের ফোন-বন্ধুত্ব (tele-be-
friending) সেবা:
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
<https://www.sgmigrant.com>

আপনাদের ছাড়া সিঙ্গাপুর আর সিঙ্গাপুর নয়।



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com

*This booklet is available in Bangaldeshi, Tamil, Telugu, Hindi, Chinese, Tagalog and Burmese.
If you would like copies for your facility, please write to hello@kitesong.com.
For facility-specific information (map, house rules and phone numbers),
we recommend printing your own A5 insert.*