



MINISTRY OF  
MANPOWER



# CONNECT

*with*

# ACE

প্রবাসী শ্রমিকদের জন্য একটি  
মাসিক ই-নিউজলেটার



ফেব্রুয়ারী  
2023



এই সংখ্যায়:

মূল ঘোষণা

দাঁতের যত্নের পরামর্শ

পোঙ্গল এবং চন্দ্র নববর্ষ  
উদযাপন

# মূল ঘোষণা



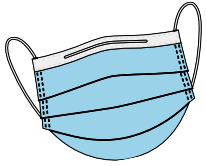
১৩ই ফেব্রুয়ারি ২০২৩ থেকে  
COVID-19 এর নিয়ম ব্যবস্থাসমূহ শেষ  
পর্যায়ে

পরিবর্তিত নিরাপদ ব্যবস্থাপনার ব্যবস্থাসমূহ:



## জনপ্রিয় স্থানের পাস

আপনাকে আর কমিউনিটির কোনো স্থানে পাসের জন্য আবেদন করতে হবে না।



## মাস্ক-পরা

পাবলিক ট্রান্সপোর্টে আপনাকে মাস্ক পরতে হবে না। কিন্তু যখন আপনি অসুস্থ বোধ করেন বা জনাকীর্ণ জায়গায় থাকেন তখন আপনাকে মাস্ক পরতে উৎসাহিত করা হচ্ছে। অনবোর্ড সেন্টারে এবং অভিবাসী শ্রমিকদের জন্য মেডিকেল সেন্টারে (MCMWs) মাস্ক পরা এখনও প্রয়োজন।



## ডরমেটরির রুমে QR কোড স্ক্যান করা

আপনার রুমের QR কোড স্ক্যান করতে হবে না

১লা মার্চ ২০২৩ থেকে পরিবর্তিত COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করা, এবং অসুস্থ হলে আপনার করণীয় কি তার একটি নির্দেশিকার উপর আরো তথ্য জানতে QR কোড স্ক্যান করুন বা [এখানে](#) লিঙ্কে ক্লিক করুন।

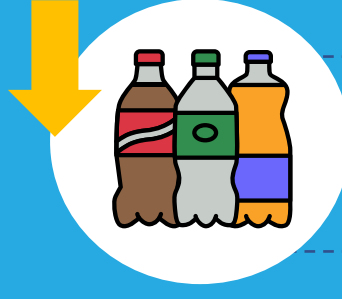


<https://go.gov.sg/stepdown-covid19-measures>

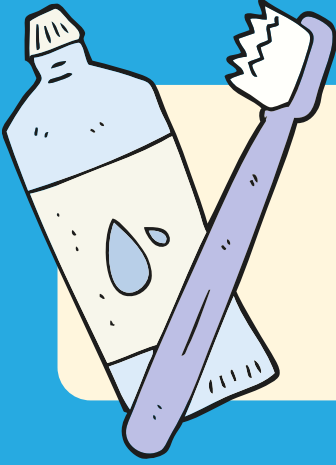
# সহজে মুখের যত্নের উপর দ্রুত পরামর্শ!



বছরে একবার  
আপনার  
দন্তচিকিৎসকের  
কাছে যান



চিনিযুক্ত স্ন্যাকস বা  
পানীয় গ্রহণ  
সীমিত/কম করুন

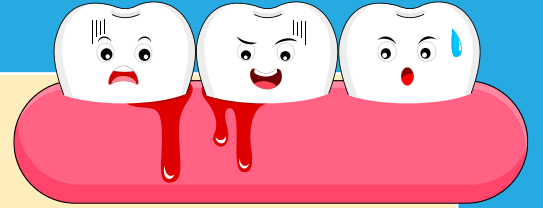


## ভালোভাবে দাঁত মাজার রুটিন

- দিনে ২ বার দাঁত মাজবেন
- ফ্লোরাইড যুক্ত টুথপেস্ট দিয়ে কমপক্ষে ২ মিনিট ধরে দাঁত মাজবেন
- দাঁত মাজার জন্য নরম ব্রিস্টেলড ব্রাশ ব্যবহার করবেন (প্রতি ৩ মাসে আপনার টুথব্রাশ বদলাবেন)
- প্রতিবার খাবারের পরে মুখ কুলি করবেন
- প্রতিদিন আপনার জিহ্বা পরিষ্কার করবেন

## মাড়ি রোগের জন্য দেখুন!

- লাল, ফোলা, বা নরম মাড়ি
- মাড়িতে রক্তক্ষরণ
- নিশ্বাসে দুর্গন্ধ বা মুখে দুর্গন্ধ
- আপনার মাড়িতে সংক্রামিত হলে বা আপনি আপনার মুখে ব্যথা অনুভব করলে অবিলম্বে একজন দন্তচিকিৎসককে দেখান



স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন বা মানসিক স্বাস্থ্য পরামর্শ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে পড়ুন

<https://go.gov.sg/health-library-mws>



<https://go.gov.sg/health-library-mws>

# বিশিষ্ট ঘটনা

## তুমাস সাউথ বিনোদন কেন্দ্রে পোঙ্গল উৎসব উদযাপন



বিগ অ্যাট হার্ট এবং বিভিন্ন ভারতীয় সম্প্রদায়ের দ্বারা সংগঠিত, অভিবাসী শ্রমিকদের বিভিন্ন কার্যকলাপ এবং অনুষ্ঠানের মাধ্যমে আপ্যায়ন করা হয়েছিল! এর মধ্যে ছিল ওয়ার্লি টি কোস্টার পেইন্টিং, রঙ্গোলি, চোকা ভরা বোর্ড গেইম এবং ঐতিহ্যবাহী লোকনৃত্য।

শ্রমিকরা ঐতিহ্যবাহী খাবার যেমন তিলগুণ, ইলু বেলা এবং মন্দিরের মতো করে বানানো মিষ্টি পোঙ্গল উপভোগ করেছিলেন। একটি খোলা বাজারও ছিল যেখানে ব্যবহারিত জিনিসপত্র এবং সাবান শ্রমিকদেরকে দেওয়া হয়েছিল।

আমাদের অভিবাসী শ্রমিকদের আশীর্বাদ করার জন্য বিগ অ্যাট হার্ট এবং আমাদের ভারতীয় কমিউনিটির অংশীদারদের একটি বিশাল ধন্যবাদ। আমরা আশা করি যারা পোঙ্গল উৎসব উদযাপন করেন তাদের প্রত্যেকের জন্য এটি একটি আনন্দময় উদযাপন ছিল!



## ওয়েস্টলাইট টুকাং-এ চন্দ্র নববর্ষ উদযাপন



এই চন্দ্র নববর্ষে, কমিউনিটির অংশীদার এবং যুব স্বেচ্ছাসেবকরা সৃজনশীল গেইম, রেইনবো ক্যালিগ্রাফি আর্ট এবং হস্তনির্মিত অলঙ্কার তৈরির মাধ্যমে অভিবাসী শ্রমিকদের ব্যস্ত রাখতে একত্রিত হয়েছিলেন। সেখানে একটি সিংহ নাচের পরিবেশনাও ছিল যা অনেক শ্রমিকরা উপভোগ করেছিলেন!

আমাদের সাথে অংশীদারিত্ব এবং এই ইভেন্টটি সম্ভব করার জন্য সেঞ্চুরিয়ন কর্পোরেশনকে আন্তরিক ধন্যবাদ!

## অভিবাসী শ্রমিকদের জন্য বিনামূল্যে চুল কাটা পরিষেবা



ঠাকুর এলাকায় অবস্থানরত ৪৩ জন অভিবাসী শ্রমিক উৎসাহী এবং নিবেদিত চুলের স্টাইলিস্টদের একটি দল থেকে বিনামূল্যে চুল কাটা পরিষেবা পেয়েছিলেন।

অভিবাসী শ্রমিকরা শেয়ার করেছিল যে তারা ক্রমাগত যত্ন এবং সহযোগিতা পেয়ে কৃতজ্ঞ এবং ধন্য।

এই আয়োজনের জন্য MDI-এর দল এবং Hyland Holdings Pte Ltd কে ধন্যবাদ!



আপনি এই আন্তর্জাতিক  
অভিবাসী দিবসে অংশ নিতে  
পাবেন এমন বিভিন্ন ঘটনা  
সম্পর্কে আরও জানতে  
এখানে QR কোড স্ক্যান  
করুন!



সর্বশেষ খবর এবং আপডেট পেতে আমাদের নিজস্ব  
চ্যানেলগুলিতে আমাদের অনুসরণ করুন!

- ACE গ্রুপের ফেসবুক পৃষ্ঠা
- ACE গ্রুপের TikTok চ্যানেল
- MOM-এর ইউটিউব চ্যানেল

