

“কিভাবে একটি  
নতুন দেশে  
বসবাস করার  
সঙ্গে মানিয়ে  
নিতে হবে,”



মানি, কেমন আছেন ভাই?



অরু, আমি  
বাসাকে খুব মিস  
করি, আমি রাতে  
ঘুমাতে পারি না।

চলুন HealthServe-এ কল  
করা যাক। আমার মনে হয়  
তারা সাহায্য করতে পারে।



মানি HealthServe-এর  
একজন কাউন্সেলরের সাথে  
কথা বলেছিলেন।

হাই মণি, আপনি  
কেমন আছেন?



মণির হোমসিকনেসের ক্ষেত্রে  
সহায়তা করার জন্য,  
কাউন্সেলর তাকে বাড়িতে  
ভিডিও কল করার বা তার  
নিয়োগকর্তার কাছ থেকে বাড়ি  
ফেরার জন্য ছুটি চাইতে  
পরামর্শ দিয়েছেন।

বস তাকে জানিয়েছেন  
যে সে ছুটি নিতে পারে।



অরুণও মণিকে তার সাথে  
বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ করার  
জন্য উৎসাহিত করে।

মণি, মানসিক চাপ কমানোর  
জন্য আমাদের আরও বেশি সময়  
ঘরের বাইরে কাটানো উচিত।



নিয়মিত চ্যাট করার মাধ্যমে  
আপনার রুমমেটদের প্রতি  
চিন্তা প্রদর্শন করুন।



আমাদের যখন প্রয়োজন  
তখন আমাদের সাহায্য  
করার জন্য একটি সমর্থন  
কমিউনিটি রয়েছে।

“আপনি নির্দিষ্ট  
যোগাযোগ করতে  
পারেন।”



# কথা বলুন

আপনার বন্ধু, রুমমেট, সুপারভাইজার  
বা FAST অফিসারদের সাথে

# কল করুন

যদি আপনি যদি মনখারাপ বোধ করেন:  
HealthServe (24-ঘণ্টা)  
**3129 5000**

আপনার যদি কাজের সাথে সম্পর্কিত কোনও  
পরামর্শের প্রয়োজন হয়:  
অভিবাসী শ্রমিক কেন্দ্র (24-ঘণ্টা)  
**6536 2692**



MINISTRY OF  
MANPOWER