



FAST অফিসার উইনের
মনখারাপের সময়ে সাহায্য
করার জন্য একজন ACE
নার্সের ব্যবস্থা করেছেন।

হ্যালো উইন, কেমন আছো?



মনে রাখবেন আপনার আবেগকে
বন্দি করে রাখবেন না।
সমর্থনের জন্য আপনার
চারপাশের লোকেদের সাথে
যোগাযোগ করতেই পারেন।



নার্স উইনকে মানসিক চাপ
মোকাবেলা করার দক্ষতা
এবং কোথায় সহায়তা
পেতে হবে তা শেখান।

HealthServe-এর
কাউন্সেলরদের সাথে কথা বলার
চেষ্টা করুন অথবা আপনি যদি
অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে
নিকটস্থ চিকিৎসা কেন্দ্রে যান।



“আপনি নির্দিধায়
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