

## মন ও দেহের সুস্থতা



নিরাপদ ও সুস্থ থাকার উদ্দেশ্যে আমাদের সাথে কাজ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। আপনার দৈহিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য আমাদের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক সুস্থতা হল আমরা কীভাবে চিন্তা করি, অনুভব এবং আচরণ করি। কোন সঙ্কটের সময় উদ্বিগ্ন ও বিভ্রান্ত হওয়া, মানসিক চাপ, দুঃখ বা ক্রোধ অনুভব করা স্বাভাবিক। অবদমিত অনুভূতি এবং উদ্বেগগুলির যথাযথ মোকাবিলা করে, নিশ্চিত এবং সুখী থাকার জন্য এই সকল পরামর্শ অনুসরণ করে দেখুন!

সক্রিয় থাকুন এবং নিজেরাই এই ব্যায়াম গুলি চেষ্টা করুন:

- শ্বাস প্রশ্বাস ব্যায়াম(প্রত্যেকটি ধাপ ৫ বার করে করুন)
  1. শ্বাস নিন (৪ সেকেন্ড)
  2. শ্বাস ধরে রাখুন (৪ সেকেন্ড)
  ৩. শ্বাস ছাড়ুন (৪ সেকেন্ড)
  4. শ্বাস বন্ধ রাখুন(৪ সেকেন্ড)
- শ্বাস এবং পেশী শিথিল-করণ ভিডিও (CMSC দ্বারা)



বাংলা



ইংরেজি



ম্যাল্ডারিন



তামিল

## মন ও দেহের সুস্থতা

- শ্বাস প্রশ্বাস ব্যায়াম এবং দৈহিক ব্যায়াম (HealthServe দ্বারা)



শ্বাস প্রশ্বাস



দৈহিক ব্যায়াম



আমাদের অভিবাসী শ্রমিকদের মানসিক কল্যাণ বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এমন সুযোগসুবিধা সরবরাহ করার জন্য নিম্নলিখিত বেসরকারী সংস্থা (NGO) গুলিকে আন্তরিক ধন্যবাদ – COVID - 19 অভিবাসী সহায়তা জোট (CMSC), সঙ্কট ত্রাণকারী জোট (CRA), HealthServe এবং অভিবাসী শ্রমিক কেন্দ্র (MWC)



**MINISTRY OF MANPOWER**  
জনশক্তি মন্ত্রণালয়