

“কর্মক্ষেত্রে  
সমস্যাগুলির সাথে  
কীভাবে মোকাবেলা  
করবেন,”



ভাই, আমি কাজের  
জায়গায় মানিয়ে  
নিতে পারছি না।  
আমি মানসিক চাপ  
অনুভব করছি।

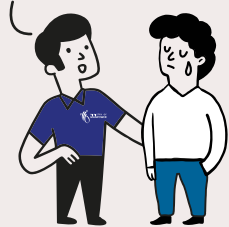


আমি বুঝতে  
পারছি, ওয়েন কে।



FAST অফিসার ওয়েন  
কে-এর সমস্যার বিষয়ে  
সাহায্যের প্রস্তাব দেন।

ওয়েন কে, তুমি ঠিক আছো?  
তুমি অভিবাসী শ্রমিক কেন্দ্রে  
কল করতে পারো বা তোমার  
কোনও সমস্যা থাকলে আমার  
সাথে কথা বলতে পারো।।



FAST অফিসার ওয়েন কে-কে  
কাজের প্রত্যাশা সম্পর্কে তার  
বসের সাথে কথা বলতে  
উৎসাহিত করেন।

তোমার চোট যে পুরোপুরি সেরে  
ওঠেনি তা আমাকে জানানোর  
জন্য ধন্যবাদ, ওয়েন কে। আমি  
তোমার কাজের চাপের ক্ষেত্রে  
ভরসাম্য নিয়ে আসার চেষ্টা করব।



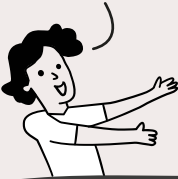
ওয়েন কে তার সময়  
পরিচালনা করতে এবং  
আলোচনার পরে আরও ভাল  
কাজ করতে সক্ষম হয়েছে।

তোমাকে এখন অনেক  
খুশি লাগছে ভাই।



কোনও সমস্যায় পড়লে  
আমাদের কথা বলা উচিত।

আমাদের উদ্বেগগুলি ভাগ করে  
নেওয়া হল আমাদের ভাল বোধ করার  
জন্য প্রয়োজনীয় সমর্থন পাওয়ার  
প্রথম পদক্ষেপ।



“আপনি নির্দিষ্টায়  
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