

CONNECT

with **ACE**

প্রবাসী শ্রমিকদের জন্য একটি
মাসিক ই-সংবাদপত্র

SINGAPORE EXPO HALL
26 FEBRUARY 2023



FRIENDS
OF ACE



মার্চ
২০২৩

এই সংখ্যায় আছে:

প্রতারণা থেকে নিজেকে
রক্ষা করার পরামর্শ

আপনার COVID-19 টিকা
দেওয়া বজায় রাখুন!

FACE প্রশংসা দিবস





প্রতারণা থেকে নিজেকে রক্ষা করুন!

- সামনে “+” সহ কল থেকে সাবধান থাকুন যা বিদেশ থেকে আসে
- এই ধরনের কল এবং কলকারীদের নির্দেশ উপেক্ষা করুন
- আপনার সিংপাস বা ব্যাঙ্ক অ্যাকাউন্টের বিশদ বিবরণ এবং ওয়ান-টাইম পাসওয়ার্ড কারও সাথে শেয়ার করবেন না
- অফিসিয়াল ওয়েবসাইট বা উৎসের সাথে **সর্বদা তথ্যের সত্যতা যাচাই করুন**
- আপনি **কাজ কিছু করার আগে** একজন বিশ্বস্ত বন্ধুকে কল করুন বা কোন আত্মীয়ের সাথে কথা বলুন
- কোন সরকারী সংস্থা টেলিফোন কল বা সামাজিক বার্তাপ্রেরণ প্ল্যাটফর্ম (WeChat/Facebook) এর মাধ্যমে অর্থ প্রদানের জন্য বলবে না, বা ব্যক্তিগত ব্যাঙ্কিং তথ্যের ব্যাপারে আপনাকে জিজ্ঞাসা করবে না।



আপনি যদি এই ধরনের কল পান, অনুগ্রহ করে কল কেটে দিবেন এবং অবিলম্বে আপনার ব্যাঙ্কে যেকোনো প্রতারণামূলক লেনদেনের ব্যাপারে রিপোর্ট করবেন।

কারো কাছে সাহায্য চাওয়া ঠিক আছে

মনে রাখবেন, কঠিন সময়ে আপনি একা না - সাহায্যের সুবিধা রয়েছে।

আপনি যদি মনে করেন যে আবেগগতভাবে—আপনার বন্ধু নিসগুলি ঠিক নেই, তাহলে আপনি তাকে সাহায্য করুন।

- আপনি যদি বিষন্ন বোধ করেন: **স্বাস্থ্য পরিষেবা ৩১২৯ ৫০০০** (২৪ ঘন্টা প্রতিদিন)
- আপনার যদি কাজের সাথে সম্পর্কিত পরামর্শের প্রয়োজন হয়: **অভিবাসী শ্রমিক কেন্দ্র ৬৫৩৬ ২৬৯২** (২৪ ঘন্টা প্রতিদিন)



আপনার COVID-19 টিকার উপর ৪টি জিনিস জেনে রাখুন

1

প্রত্যেক ব্যক্তি তাদের শেষ ডোজ গ্রহণ করার ৫ থেকে ১২ মাসের মধ্যে একটি অতিরিক্ত বুস্টার ডোজ নেওয়া উচিত।



2

সকল যোগ্য ব্যক্তিদের COVID-19 এবং এর বিভিন্ন রূপের বিরুদ্ধে আরও **ভালো সুবক্ষা** নিশ্চিত করতে **বাইভ্যালেন্ট ভ্যাকসিন** গ্রহণ করা উচিত।

3

আপনি যদি বুস্টারের জন্য যোগ্য হন, তাহলে যেকোন **যৌথ পরীক্ষা ও টিকাদান কেন্দ্রে** অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য আপনি **একটি ব্যক্তিগত বুকিং লিঙ্ক সহ একটি SMS পাবেন।**

4

চিকিৎসা কেন্দ্রে একটি টিকা নেওয়ার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে আপনি **আপনার নিয়োগকর্তার কাছেও যেতে পারেন।**



আমাদের অভিবাসী সম্প্রদায়

জোসেফের সাথে সাক্ষাৎ করুন, একজন ফ্রেন্ডস অফ ACE (FACE) স্বেচ্ছাসেবক যিনি তার বন্ধুকে বিনা দ্বিধায় সাহায্যের হাত দিয়েছিলেন।

জোসেফ লক্ষ্য করলেন যে মানি ঘুমের অভাব এবং উদ্বেগের সাথে লড়াই করছে। জোসেফ, যে তার বন্ধুর সুস্থতার জন্য উদ্বিগ্ন, FAST অফিসারদের কাছে সাহায্য চেয়েছিলেন। তাদের সহায়তায়, হেলথসার্ভ মানির সাথে সংযোগ স্থাপন করে এবং তাকে তার মাতৃভাষায় পরামর্শ প্রদান করে।

জোসেফের হস্তক্ষেপ এবং হেলথসার্ভ থেকে অবিরত ফলো-আপ করার জন্য ধন্যবাদ, মানি ছুটিতে মাতৃভূমি ভারতে যেতে সক্ষম হন এবং পাঁচ মাস পরে উন্নত মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে ফিরে আসেন।

জোসেফের সমবেদনা এবং উৎসর্গ আমাদের কঠিন সময়ে একে অপরকে সহায়তা করার গুরুত্ব দেখিয়েছে।

জোসেফ, আপনাকে ধন্যবাদ, আমাদেরকে আপনার অভিজ্ঞতা বলার জন্য!



ACE গ্রুপের প্রধান, মিঃ তুং ইউই ফাই-এর সাথে জোসেফ (ডান দিক থেকে প্রথম)

আপনার সিঙ্গাপুরের জীবন সম্পর্কে শেয়ার করার মত কোন একটি আকর্ষণীয় গল্প আছে কি? এই [লিঙ্কে](#) ক্লিক করে আমাদের জানান

উল্লেখযোগ্য ঘটনা



FACE প্রশংসা দিবস

২৬শে ফেব্রুয়ারি ২০২৩-এ, আমাদের ফ্রেন্ডস অফ ACE (FACE) স্বেচ্ছাসেবকদের অবদানকে স্বীকৃতি দেওয়ার জন্য একটি প্রশংসা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছিল।

অনুষ্ঠানটিতে একটি লাইভ ব্যান্ড, ঝলমলে আলো শিল্পী এবং ম্যাজিক শো সহ বিভিন্ন কলাকৌশল প্রদর্শন করা হয়েছিল। এছাড়াও উপস্থিত সবাই একটি গ্র্যান্ড লার্কি ড্রতে অংশগ্রহণ করার এবং বুফে ডিনার উপভোগ করার সুযোগ পেয়েছিলেন।

২০০০ স্বেচ্ছাসেবকদের মধ্যে, ৪০ জন দাঁড়িয়েছিলেন তাদের অসাধারণ কাজের জন্য উল্লেখযোগ্য হয়েছিলেন এবং তাদেরকে অসামান্য FACE স্বেচ্ছাসেবক পুরস্কারে ভূষিত করা হয়েছিল।

আমাদের FACE স্বেচ্ছাসেবকদের অসংখ্য ধন্যবাদ জানাই গত দুই বছর ধরে আপনাদের প্রচেষ্টার জন্য!



ক্রানজি বিনোদন কেন্দ্রে Scams, CPR এবং AED দক্ষতা সম্পর্কে প্রশিক্ষণ

আমাদের অভিবাসী কর্মী বন্ধুরা একটি অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেছিলেন, যেখানে তারা Scams, এবং CPR এবং AED দক্ষতা সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য শিখেছিলেন।

আমাদের কর্মীদের নতুন দক্ষতায় প্রস্তুত করার জন্য উডল্যান্ডস ওয়েস্ট NPC এবং সিঙ্গাপুর হার্ট ফাউন্ডেশনকে ধন্যবাদ!



অভিবাসী শ্রমিক কেন্দ্রের বিনোদন ক্লাবে বডি বিল্ডিং চ্যাম্পিয়নশিপ

২৬শে ফেব্রুয়ারি ২০২৩-এ অভিবাসী শ্রমিকদের কেন্দ্র (MWC) একটি উদ্বোধনী বডি বিল্ডিং চ্যাম্পিয়নশিপের আয়োজন করেছিলেন, যেখানে ৩৮ জন অংশগ্রহণকারী ছিলেন।

অনুষ্ঠানটি অভিবাসী কর্মীদের আকর্ষণীয় শারীরিক গঠন প্রদর্শন এবং অন্যান্য সহযাত্রী অভিবাসী কর্মীদের প্রতি শরীরচর্চা ও ফিটনেস প্রচারের জন্য আয়োজন করা হয়েছিল।

বিজয়ীরা নগদ পুরস্কার এবং ট্রফি গ্রহণ করেছিলেন, এবং প্রত্যেক প্রতিযোগী অংশগ্রহণ করার জন্য একটি করে পদক গ্রহণ করেছিলেন।

সবসময় নিজেকে সুঠাম এবং সুস্থ রাখার চেষ্টা চালিয়ে যান!



আপনি অংশ নিতে পারেন এমন বিভিন্ন শারীরিক এবং অনলাইন কার্যকলাপ 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

