MINISTRY OF MANPOWER

CONNECT with ACE

অভিবাসী কর্মীদের জন্য মাসিক ই-নিউজলেটার

*ACE ক্রানজি ডিসট্রিক্ট এবং কোচরান RC টিম দ্বারা প্রদত্ত ছবি

মার্চ ২০২২

এই প্রকাশনায় আছে:

মূল ঘোষণাগুলি

সাইবার বুলিং (ইন্টারনেটের মাধ্যমে নাজেহাল হওয়া) থেকে নিজেকে রক্ষা করুন!

S.E.A অ্যাকোয়ারিয়াম এবং নদী ভ্রমণে যাওয়ার উপর লক্ষণীয় বিষয়

মূল ঘোষণগুলি

নিরাপদ ব্যবস্থাপনার নিয়ম সহজ করা

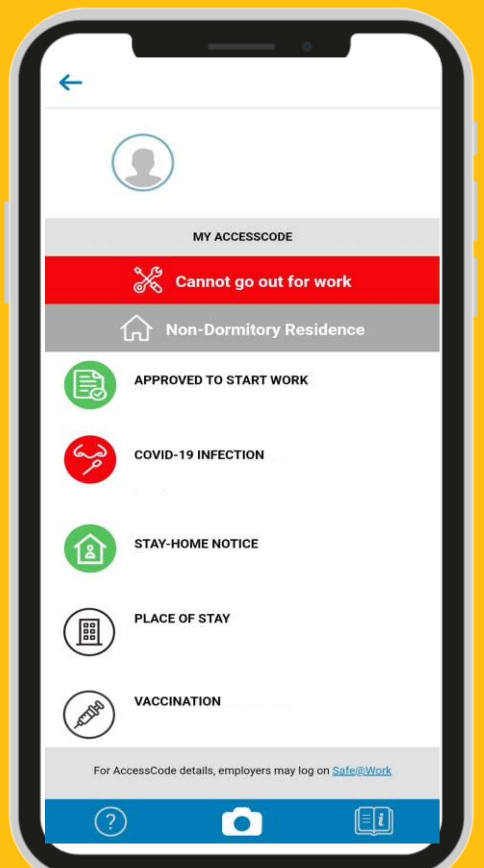
(২৯শে মার্চ ২০২২ থেকে)

- গ্রুপের আকার প্রতি গ্রুপে ১০ জনে বাড়ানো হবে
- সমস্ত অন্তরঙ্গন (ইনডোর) সেটিংসের জন্য মাস্ক পরা অব্যাহত থাকবে, তবে বহিরঙ্গন (আউটডোর) সেটিংসে ঐচ্ছিক হবে
- মদ নিয়ন্ত্রণ আইনের অধীনে মদের লাইসেন্সের বিদ্যমান শর্তাবলী সাপেক্ষে বিয়ার গার্ডেন এবং ক্যান্টিনের মতো খাবার এবং পানীয়ের আউটলেটগুলি রাত ১০টা ৩০ মিনিটের পরে মদ পরিবেশন করতে পারবে

(১লা এপ্রিল ২০২২ থেকে - সম্পূর্ণরুপে ভ্যাকসিন দেওয়া কর্মীদের জন্য)

- কমিউনিটিতে যাওয়ার আগে ART করার প্রয়োজন নেই
- RC পরিদর্শন করতে যাওয়ার জন্য এক্সিট পাসের আবেদন করার প্রয়োজন নেই

অ্যাক্সেস কোড পরিবর্তন



১৭ই মার্চ ২০২২ থেকে, আপনার অ্যাক্সেসকোড **লাল** হয়ে যাবে যদি:

- আপনি ART বা PCR পরীক্ষায় পজিটিভ হন
- আপনি একজন ভ্যাকসিন না দেওয়া বা আংশিকভাবে ভ্যাকসিন দেওয়া কর্মী হন। এর মধ্যে এমন কর্মীরা অন্তর্ভুক্ত যারা তাদের কোভিড-১৯ থেকে আরোগ্য লাভ করেছেন কিন্তু সংক্রমণের পর থেকে ১৮০ দিনের বেশি হয়েছে

স্পেশাল পাস ধারণকারী, ভ্যাকসিন না দেওয়া/ আংশিকভাবে ভ্যাকসিন দেওয়া কর্মীদের RC-তে যাওয়ার জন্য ম্যানুয়ালি একটি ফর্ম পূরণ করতে হবে। ভ্যাকসিন না দেওয়া/আংশিকভাবে ভ্যাকসিন দেওয়া কর্মীদেরও RC পরিদর্শনের ২৪ ঘন্টার মধ্যে একটি নেগেটিভ ART ফলাফল দেখাতে হবে।

রোস্টার্ড রুটিন টেস্টিং প্রত্যাহার

২৯ শে মার্চ ২০২২ থেকে, ডরমেটরিতে বসবাসকারী ভ্যাকসিন না দেওয়া/আংশিকভাবে ভ্যাকসিন দেওয়া কর্মী সহ সকল কর্মীদের জন্য রোস্টার্ড রুটিন টেস্টিং (RRT) এর প্রয়োজন হবে না।

সাইবার বুলিং বন্ধ করুন!

সাইবার বুলিং কি?

সাইবার বুলিং এর উদাহরণ হল:

- অনলাইনে হুমকি বা কষ্টদায়ক ম্যাসেজ পাওয়া
- অনলাইনে মিথ্যা গুজব ছড়ানো
- অনলাইনে বিব্রতকর বা ক্ষতিকর ছবি পোস্ট করা

সাইবার বুলিং খারাপ কেন?

- আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে (যেমন, আস্থা বা বিশ্বাস হারানো, অনুপ্রেরণা হারানো)
- আপনার কাজ এবং সামাজিক জীবনকে প্রভাবিত করতে পারে

সাইবার বুলিদের উপেক্ষা করুন

- এই বুলিরা আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে চাইছে। আপনি যদি উত্তর দেন, তবে এটি কেবল জিনিসগুলিকে আরও খারাপ করে তুলবে কারণ আপনার উত্তর দেওয়া তাদের বলবে যে তাদের চেষ্টা সফল হয়েছে।

এ ব্যাপারে রিপোর্ট করুন!

যদি সাইবার বুলি আপনাকে সোশ্যাল মিডিয়ায় হয়রানি করে, তাহলে তাদের অ্যাকাউন্টের ব্যাপারে রিপোর্ট করুন এবং তাদের ব্লক করুন। এইভাবে, তারা সেই অ্যাকাউন্ট থেকে আপনাকে আর কোনো ম্যাসেজ পাঠাতে পারবে না

(২৪ ঘন্টা ব্যাপি হেল্পলাইন)
HealthServe: 3129 5000
MWC: 6536 2692

Hear4U: 6978 2725
সোমবার থেকে শুক্রবার: সকাল ১০টা থেকে বিকাল ৫টা পর্যন্ত সপ্তাহান্তে এবং সরকারী ছুটির দিনে বন্ধ

সাহায্য নিন

- আপনি যদি সাইবার বুলিদের দ্বারা খুব প্রভাবিত হন, অনুগ্রহ করে কারো সাথে কথা বলে সাহায্য নিন বা উপরের হেল্পলাইনে কল করুন

আপনাকে সাহায্য করার জন্য আমরা এখানে আছি। সাইবার বুলিং সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে এই HealthHub website এ যান

আমাদের অভিবাসী কর্মীদের জন্য একটি ম্যাসেজ

মিস্টার মূর্তির সাথে দেখা করুন। নির্মাণ শিল্পের একজন প্রাক্তন কর্মী যিনি এখন সিঙ্গাপুরে ৭টি মুদি দোকানের মালিক। তিনি আপনাদের সাথে যা শেয়ার করেছেন তা এখানে রয়েছে:

আপনি যা করছেন তা নিয়ে আপনার গর্ববোধ করা উচিত! তবে আপনি আপনার সুবিধাজনক অবস্থায় বসে থাকবেন না। আপনাকে অবশ্যই আরও সুযোগের সন্ধান করতে হবে এবং নিজেকে উন্নত করতে হবে কারণ সিঙ্গাপুর একটি দেশ যেখানে উনতির সুযোগ আছে!

সিঙ্গাপুরে আপনার জীবন সম্পর্কে কি কোনো আকর্ষণীয় গল্প শেয়ার করার জন্য আছে? এই লিঙ্কে ক্লিক করে আমাদের জানান

ইভেন্টের প্রধান লক্ষণীয় বিষয়গুলি (হাইলাইটস)

নদী ভ্রমণে যাওয়া

১৭ শো-ডরমেটরির কর্মীরা এনজিও দ্বারা সংগঠিত একটি নদী ভ্রমণে গিয়েছিলেন যেখানে তারা সিঙ্গাপুর নদীর তীরে ভ্রমণ করার সময় সিঙ্গাপুরের গগনচুম্বী অট্টালিকার মনোমুগ্ধকর দর্শনীয় স্থানগুলি দেখেছিলেন।

আমরা আমাদের কর্মী এবং এনজিও, স্যালভেশন আর্মি এবং SG অ্যাক্সিডেন্ট হেল্প সেন্টারকে ধন্যবাদ জানাই অনুষ্ঠানটিতে অংশগ্রহণ ও আয়োজন করার জন্য।

S.E.A. অ্যাকোয়ারিয়াম আউটিং

মার্চের শেষ ২ সপ্তাহে, ক্রানজি ডিসট্রিক্টের ৩০০ জনেরও বেশি কর্মী যখন S.E.A অ্যাকোয়ারিয়াম আউটিং-এ গিয়েছিলেন তখন তারা একটি মজার দিন উপভোগ করেছিলেন। তারা ১০০,০০০ এরও বেশি সামুদ্রিক প্রাণী দেখার এবং সামুদ্রিক জীবন সম্পর্কে আরও জানার সুযোগ পেয়েছিল।

কর্মীদের জন্য এই ইভেন্টটিগুলি আয়োজন করায় ক্রানজি ডিসট্রিক্টের FAST অফিসারদের এবং এনজিও, AGWO-দের অনেক ধন্যবাদ।

*ACE Kranji ডিসট্রিক্ট দ্বারা প্রদত্ত ছবি

বিনোদন কেন্দ্রে কার্যক্রম

ভ্রমণের পাশাপাশি, বিনোদন কেন্দ্রগুলিতেও (RCs) কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়েছিল! ২৯শে মার্চ, কোচরান RC-তে একটি খেলাধুলার আনন্দউৎসব অনুষ্ঠিত হয়েছিল যেখানে কর্মীরা আনন্দউৎসবে গেম খেলতে এবং পুরস্কার জিততে সক্ষম হয়েছিল।

বিভিন্ন শারীরিক এবং অনলাইন কার্যক্রমে আপনার অংশগ্রহণ করা সম্পর্কে আরো জানতে এখানে QR কোডটি স্ক্যান করুন!

সর্বশেষ খবর এবং আপডেট পেতে আমাদের অফিসিয়াল চ্যানেলে আমাদের অনুসরণ করুন!

- MOM এর ফেসবুক পেজ
- MOM এর ইউটিউব চ্যানেল
- MOM এর ওয়েবসাইট