

English	Bengali
The tool uses the English acronym CARER to help remind caregivers of the 5 steps.	এই টুল কেয়ারগিভারদেরকে 5টি ধাপের কথা মনে করিয়ে দিতে সাহায্য করার জন্য ইংরেজি শব্দসংক্ষেপ CARER ব্যবহার করে থাকে।
<b>Calm down</b> (self-talk) • slow down, take deep breaths, use some positive self-talk	<b>Calm down</b> - শান্ত হোন (নিজের সাথে কথা বলুন) • উত্তেজনা কমিয়ে আনুন, গভীরভাবে শ্বাস নিন, নিজের সাথে কিছু ইতিবাচক কথা বলুন
<b>Attend</b> to the interaction without immediately reacting • remind yourself that this person is unwell, distressed, and can't explain why	<b>Attend</b> - তাৎক্ষণিকভাবে প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে ঘনিষ্ঠ হতে উদ্বিগ্ন নিন • নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে এই ব্যক্তি অসুস্থ, পীড়িত, এবং কারণ ব্যাখ্যা করতে পারেন না
<b>Reflect</b> on your own feelings 1. What am I feeling? (e.g., angry, frustrated, worried, sad) 2. Why do I feel this way?	<b>Reflect</b> - আপনার নিজের অনুভূতি সম্পর্কে ভেবে দেখুন 1. আমি কেমন বোধ করছি? (যেমন রাগান্বিত, হতাশ, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত, বিষণ্ণ) 2. আমি কেন এমন বোধ করছি?[1]
<b>Empathize</b> with the other person's feelings 1. What is the other person feeling? 2. Why is the other person feeling this way?	<b>Empathize</b> - অপর ব্যক্তির অনুভূতির প্রতি সহমর্মী হোন 1. অপর ব্যক্তি কেমন বোধ করছেন? 2. অপর ব্যক্তি কেন এমন বোধ করছেন?
<b>Respond</b> • Now I can respond	<b>Respond</b> - সাড়া দিন • এখন আমি সাড়া দিতে পারি
This tool is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice.	এই টুল শুধু তথ্যমূলক কাজে ব্যবহারের জন্য এবং পেশাদার চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করাটা এর উদ্দেশ্য নয়।
Please consult with a health care provider for advice about a specific medical situation.	অনুগ্রহ করে সুনির্দিষ্ট কোনো মেডিকেল অবস্থা সম্পর্কে পরামর্শের জন্য একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন।