



เติมความสุขให้ชีวิต

คำแนะนำเพื่อความเป็นอย่างอยู่ที่ดีขึ้น

สภาวะปกติแบบใหม่เป็นช่วงเวลาที่ทุกคนลำบาก

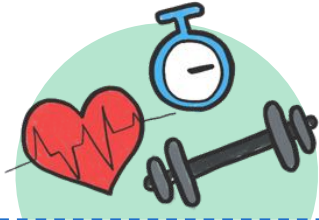
การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ชีวิตเราเปลี่ยนไปในวิธีการดำเนินชีวิตและการทำงานในสิงคโปร์ และในขณะที่คุณปรับตัวเข้ากับสภาวะปกติแบบใหม่ คุณอาจรู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นห่วงในเรื่องการเงิน เรื่องครอบครัว เพื่อนและสุขภาพของคุณ



แต่เราต้องจำไว้ว่า
เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกแบบนี้ในช่วงเวลานี้
มันเป็นช่วงที่ทุกคนคาดไม่ถึงจริงๆ

จงดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องดูแลร่างกาย จิตใจ และภาวะทางสังคมให้เป็นอย่างดีในช่วงเวลานี้ หากคุณดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดี คุณก็จะสามารถดูแลครอบครัวของคุณได้เป็นอย่างดีเช่นกัน !



1

คุณยังออกกำลังกายและนอนหลับ
สบายอยู่หรือไม่



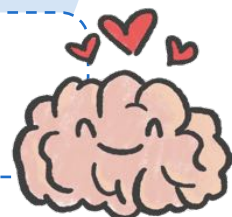
2

คุณยังไปมาหาสู่กับเพื่อน ๆ
อยู่หรือเปล่า



3

คุณตระหนักถึงความคิดของคุณหรือเปล่า
โดยเฉพาะความคิดด้านลบ



ความเครียดส่งผลร้ายให้คุณได้

คุณอาจจะไม่รู้ตัว แต่ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อความรู้สึก ความคิด และวิธีการปฏิบัติตัวของเราได้ สิ่งสำคัญที่คุณต้องระวังคือ ถ้าคุณมีอาการที่ระบุข้างล่างนี้ ให้ขอความช่วยเหลือเพื่อที่คุณจะได้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น



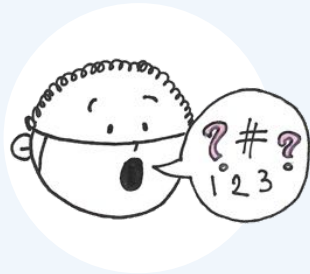
นอนหลับไม่พอหรือนอนมากเกินไป



การพึ่งพาสรา หรือ ของมีนเมา



รู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธง่าย



การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม (เช่นการพูดไม่ปกติ)



น้ำหนักลดหรือเพิ่ม



ไม่สามารถควบคุมความคิดของตนเอง



หมดความสนใจ ในการทำสิ่งต่างๆ ที่เคยชอบ



มีความรู้สึกกลัวบ่อยๆ และ / หรือตามมาด้วยหัวใจที่เต้นเร็วๆ หายใจลำบาก



มีความรู้สึกลำบากในการทำกิจกรรมประจำวัน

จะทำอย่างไรเพื่อจะอยู่อย่างแข็งแรง และจัดการกับความรู้สึกเครียดและกังวลได้

1



ไปมาหาสู่พบกันกับเพื่อนและครอบครัวของคุณ ไม่ว่าจะอยู่ในหอพัก หรือทางออนไลน์ผ่านโทรศัพท์ก็ตาม

2

อย่าเก็บความรู้สึกเอาไว้คนเดียว พูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ให้คำปรึกษา พยายามที่จะยอมรับสิ่งที่เป็นและอยู่กับมัน ลองทำให้สิ่งที่คุณคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงมันได้



3



ทำกิจกรรมประจำวันต่อไปให้สม่ำเสมอ รวมถึงการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การนอนหลับเพียงพอ



จงจำไว้ว่า มีความช่วยเหลืออยู่เพื่อคุณเสมอ

คุณไม่ได้อยู่คนเดียวในยามที่ลำบากเช่นนี้ - มีความช่วยเหลือพร้อมอยู่เสมอ
เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องขอความช่วยเหลือแต่เนิ่น ๆ ...

1. พูดคุยกับเพื่อนในหอพักหรือที่ทำงาน
2. โทรหาตามสายด่วนข้างล่างเพื่อรับคำปรึกษา
 - i. **HealthServe** @ +65 3157 4460
(บริการโทรกลับ)
 - ii. **ศูนย์คนงานต่างชาติ**
@ +65 6536 2692 (24/7)
 - iii. **Hear4U WhatsApp:**
6978 2722 (ภาษาทมิฬ)
6978 2723 (ภาษาเบงกาลี)
6978 2724 (ภาษาจีนกลาง)
6978 2725 (ภาษาอังกฤษ)



ที่ข้างล่างนี้คือผู้ที่คุณสามารถติดต่อได้เพื่อสอบถามเรื่องปัญหาเพิ่มเติม



เรื่องปัญหานายจ้าง

- พูดคุยกับเจ้าหน้าที่ FAST ของกระทรวงแรงงาน
- โทรหากระทรวงแรงงาน ที่ 6438 5122 (จันทร์ - ศุกร์ 8.30-17.30 น. เสาร์ 8.30-13.00 น.)
- เข้าไปที่ mom.gov.sg

เรื่องปัญหาสุขภาพ

- ไปที่ศูนย์การแพทย์ที่ใกล้ที่สุดซึ่งตั้งอยู่ที่ศูนย์สันตนาการหรือหอพัก
- ใช้บริการ Telemedicine เพื่อโทรหาแพทย์ผ่านแอป FWMOMCare

เรื่องการหลอกลวง

- โทร 999

หนังสือเล่มเล็กนี้ให้ฟรีในภาษาเบงกาลีทมิฬจีนและพม่า หากต้องการมีหนังสือเล่มนี้ไว้ในสถานที่
ของคุณ โปรดเขียนถึง www.mom.gov.sg/efeedback หรือ mybrothersg@nus.edu.sg

ต้องการแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่

- 1) www.mybrother.sg และติดตาม My Brother SG บน Facebook ที่
www.facebook.com/mybrothersg เรื่องเคล็ดลับสุขภาพ
- 2) www.mom.gov.sg และติดตามกระทรวงแรงงานทาง Facebook ที่
www.facebook.com/sgministryofmanpower

เป็นความร่วมมือระหว่างกระทรวงแรงงานกับ My Brother SG (เป็นเครือข่ายองค์กรทั่วประเทศที่
มีความกระตือรือร้นกับการรับจ้างของคนงานต่างชาติต่างชาติ) ร่วมกับโครงการของ ดอนท์สค์
ฟอร์ส ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกจากองค์กรด้านการดูแลสุขภาพและองค์กรพัฒนาเอกชนที่ให้บริการ
กับชุมชนคนต่างด้าว

สงวนลิขสิทธิ์ภาพประกอบโดย Kitesong Global

