

ကိုဗစ်-၁၉ မှ ပြန်လည် ကျန်းမာလာခြင်း

ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် လမ်းညွှန်
ဒုတိယအကြိမ် တည်းဖြတ်ခြင်း



Name / အမည်
Age / အသက်
FIN / FIN နံပါတ် (or) နိုင်ငံခြားသားမှတ်ပုံတင်နံပါတ်
Dormitory / အလုပ်သမားတန်းလျားအမည်
Rm No. / အခန်းနံပါတ်
Admission Date / ဆေးရုံတက်သောနေ့
Review Date / ပြန်လည် ကြည့်ရှုသော နေ့

*This free booklet is available in Bengali, Tamil, Hindi, Chinese, Telugu, Burmese and Thai.
If you would like copies for your facility, please write to hello@kitesong.com.
For facility-specific information, we recommend printing your own A5 insert.*

ချစ်လှစွာသော ညီအစ်ကို၊

သင်စိတ်ပူပန်နေမည် သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေမည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိပါသည်။
သို့သော် သင် မှတ်ထားပေးပါ။

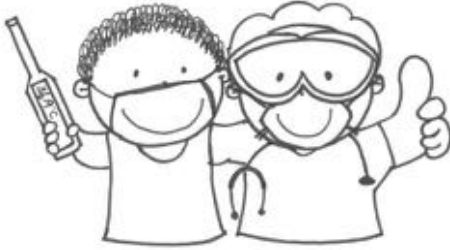
သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲက တစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်သည်။



ကျွန်ုပ်တို့ သင့်ကို
ဂရုစိုက်မှာပါ။



ကြိုဆိုပါ၏



ကျွန်ုပ်တို့၏ နှာခေါင်းစည်းများနောက်တွင်
ဖော်ရွေသော မျက်နှာများ ရှိပါသည်။

သင် တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်မနေပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ ကိုဗစ်-၁၉ ကို
သင်နှင့်အတူ
တိုက်ထုတ်နေပါသည်။

သင့်တွင် ကိုဗစ်-၁၉ ရှိနေသော်လည်း မဆိုးရွားပါ။

သင်အပြည့်အဝ ပြန်လည်ကျန်းမာလာဖို့ ကျွန်ုပ်တို့
မျှော်လင့်ပါသည်။

သင် ပြန်လည်ကျန်းမာ နလန်ထူနိုင်ဖို့ လုံခြုံသော
နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့နေထိုင်ခြင်းဖြင့် သင့်မှ အခြားသူများသို့ မကူးစက်မည်ဖြစ်ပါသည်။



ဘာတွေ မျှော်လင့်ထားရမလဲ



သင်ပြန်လည်နေကောင်းလာသည်အထိ သင့်ကို ဤနေရာတွင်ထားပါမည်။
သင့်ကို ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများ ပေးလိမ့်မည်။

အစားအစာနှင့် သောက်စရာများ လုံလုံခြုံခြုံ အိပ်စက်ခွင့်ရသော အခြေအနေ နှင့် ရေချိုးသန့်စင်ရန် ပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ပေးထားပါလိမ့်မည်။



သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုမှန်မှန် တိုင်းတာမည်။ အကောင်းဘက်ကပဲ တွေးပါ။

သင်နှင့်ကျွန်ုပ်တို့ အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုဗစ်-၁၉အား အနိုင်ယူနိုင်ပါသည်။



ဘယ်အချိန် ဆေးရုံဆင်းရမလဲ။

ရက်သတ္တပိတ် အနည်းငယ်လောက် သင်နေရနိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ် တို့ပိတ်နမူနာယူခြင်းကို သင်နေထိုင်ခြင်းပြီးဆုံးချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ပါအုန်းမည်။

အကောင်းဘက်ကနေပြီးစဉ်းစားနေခြင်းက သင့်ကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေပါမည်။



သင်ကျန်းမာပြီဖြစ်ကြောင်း သေချာအောင် ကျွန်ုပ်တို့ စစ်ဆေးပြီးပါပြီ။

သင်ဆေးရုံဆင်းနိုင်ပါပြီ။

ကျန်းကျန်းမာမာ မည်သို့နေထိုင်မည်နည်း

ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင်နေပါ။

၁။ ရေများများသောက်ပါ။ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ ၁လီတာ-၂လီတာသောက်ပါ။
ကောင်းကောင်းစားပါ။

၂။ သင့်နေထိုင်ရာနေရာတွင်ပဲ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလှေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ပါ။



ထိုင်ထလုပ်ခြင်း
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



ဒိုက်ထိုးခြင်း
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



ခြေတဖက်ခြင်းပေါ်တွင် မှီခိုခြင်း
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



ညာခြေဘယ်လက် ဘယ်ခြေ
ညာလက် တလှည့်စီထိခြင်း
သုံးကြိမ်ပြုလုပ်ရန်



၃။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားပါက
ဆေးသေချာသောက်ပါ။

သင့်မှာဆေးဝါးလုံလုံလောက်လောက်ရှိနေပါစေ။

စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင်နေပါ။

မိမိချစ်ခင်သောသူများနှင့်အဆက်
အသွယ်လုပ်ပါ။



သီချင်းနားထောင်၊ရုပ်ရှင်ကြည့်ပါ။



ဆုတောင်း(ဘုရားရှိခိုး)ပါ။
တရားထိုင်ပါ။



သို့သော် အခြားသူများမှ (၁)
မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေပါ။

အခြားအခန်းများမှ လူများနှင့်
ရောရောနှောနှော မနေပါနှင့်။



စိတ်ချယုံကြည်ရသော
သတင်းများသာ
ဖတ်ပါ။

ကောလာဟာလများ
ရှောင်ရှားပါ။
မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။

ကျွန်ုပ်ဘာတွေ သိသင့်သလဲ။

ဒီရောဂါလက္ခဏာတွေ ခံစားရခြင်းက ပုံမှန်ပဲဖြစ်သည်။



အဖျား တက်လိုက်၊ ကျလိုက်သည်
တစ်ပတ်လောက်အထိ ဖြစ်တတ်သည်။



၁ပတ်-၂ပတ်လောက်
ချောင်းဆိုးမည်။

ခေါင်းကိုက်မည်။

ကိုယ်လက်မအီမသာဖြစ်မည်။

လည်ချောင်းနာမည်။



အနံ့မရ။
အရသာမခံစားရ
ဖြစ်မည်။
နှာရည်ယို/
နှာခေါင်းပိတ်မည်။

ကြွက်သားများ
ကိုက်ခဲမည်။

ဝမ်းလျှော့မည်။



သို့သော်...

လူအများစုသည် ထိုရောဂါလက္ခဏာများမှ ၁ပတ်-၂ပတ်
အတွင်း ပြန်လည် ကျန်းမာလာနိုင်သည်။

ကြံ့ကြံ့ခိုင်နေပေးပါ ညီအစ်ကို။

အောက်ပါ အခြေအနေများရှိလာပါက
ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများကို အကူအညီတောင်းပါ



အဖျားကြီးခြင်း



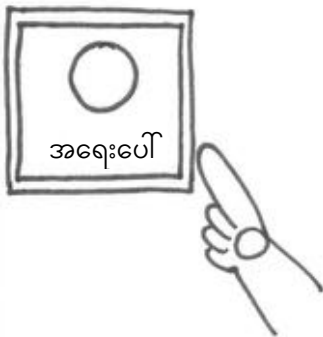
ဆိုးဆိုးရွားရွားအန်ခြင်း။
အရည်မသောက်နိုင်တော့ခြင်း



အကြောင်းရင်းမရှိ
ရင်ဘက်နာခြင်း။



အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း။
အထူးသဖြင့် သာမန်အတိုင်း
စကားမပြောနိုင်
လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ခြင်း။



အကယ်၍ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများဆီသို့
လမ်းလျှောက်မသွားနိုင်တော့ပါက
အရေးပေါ်ခလုတ်အား နှိပ်လိုက်ပါ။

အမေးများသော မေးခွန်းများ



မေး - ကျွန်ုပ်ကြောက်သင့်လား။

မကြောက်သင့်ပါ။ သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၂၄နာရီ အချိန်ပြည့်ရှိပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သင့်ကို ဂရုစိုက်ပါသည်။

အကယ်၍ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပိုမိုလိုအပ်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ အသေအချာ ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်ပြန်လည် ကျန်းမာလာပါက မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။

သင်ဆေးရုံဆင်းပါက အလုပ်သို့ ပြန်မဝင်ခင်တွင် သင့်ကို ယာယီနေထိုင်ရန် အခြားနေရာတစ်ခုသို့ ပို့ထားကောင်း ပို့ထားနိုင်ပါသည်။



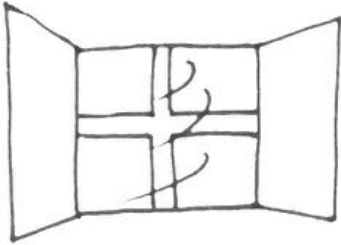
မေး - ပိုက်ဆံ ကိစ္စအတွက် ကျွန်ုပ် စိတ်ပူသင့်လား?

မပူသင့်ပါ။ စင်ကာပူ အစိုးရမှ သင့်ကုန်ကျစရိတ်များ အားလုံးကို ပေးချေပါလိမ့်မည်။



ကျွန်ုပ်၏အလုပ်ရှင်မှ ကျွန်ုပ်၏မိသားစုဆီသို့ ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ခလစာများ အသေအချာရောက်အောင် ပို့ပေးပါလိမ့်မည်။

မေး - ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ်နှင့် အခြားသူများအား မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။



မိမိနေထိုင်သည့်အခန်းလေဝင်လေ ထွက်ကောင်းပါစေ။



ချောင်းဆိုး
နှာချေတိုင်း
တစ်ရှူးတစ်ခုနှင့်
အမြဲအုပ်၍
ဆိုးပါ။ ချေပါ။



သုံးပြီးသား တစ်ရှူးကို
အမှိုက်ပုံးထဲသို့ ပစ်ပါ။
ထို့နောက်
လက်ဆေးပါ။



လက်ဆွဲနှုတ်
ဆက်ခြင်း
မလုပ်ပါနှင့်။



သင့်မျက်နှာကို
မထိမကိုင်ပါနှင့်။



တံခါးလက်ကိုင်
များနှင့်
မီးခလုတ်များ
ကဲ့သို့သော
အထိများသော
နေရာများကို
ပိုးသတ်သန့်စင်
ပါ။



တံခါးလက်ကိုင်များနှင့်
လက်ရမ်းများကဲ့သို့သော
လူအများထိသော
နေရာများကို ကိုင်ခြင်း၊
ထိခြင်းများမှ
ရှောင်ကျဉ်ပါ။

ရေချိုးခန်းထဲတွင်



တံတွေးထွေးပြီးတိုင်းဘေစင်
ကိုဆပ်ပြာဖြင့်ရှေ့နှင့်ဆေးပါ။
အသုံးပြုပြီးတိုင်းရေဆေးပါ။



အိမ်သာများကို
အသုံးပြုပြီးနောက်
ရေလောင်းပေးပါ။

မကြာခဏ လက်ဆေးပေးပါ။ အစာမစားမှီနှင့် စားပြီးချိန်၊ အိမ်သာ
သွားပြီးချိန်များတွင် လက်ဆေးပါ။



သန့်ရှင်းသော
ဘုံဘိုင်ရေဖြင့်
လက်ကို ဆေးပါ။



ဆပ်ပြာသုံးပါ။ Happy
Birthday သီချင်းကို
(၂)ကြိမ်ပြည့်အောင်ဆို
ရင်း သေသေချာချာ
ပွတ်တိုက်ဆေးပါ။



သင့်လက်များကို
ရေပြန်ဆေးပြီးလျှင်
အခြောက်ခံပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား ဂရုစိုက်နေသည်ကို အမှတ်ရပါ။

သင်ခံစားနေရခြင်းများ သင်၏ အကျိုးအကြောင်းများကို HealthServe မှ သိချင်ကြားချင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဇာတ်ကြောင်းကို ပြောပြပေးပါ။ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများ မေးနိုင်ပါသည်။



HealthServe ၏ Whatsapp နံပါတ်မှာ
+65 31384443

သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဝေးမှ မိတ်ဆွေဝန်ဆောင်မှု
bit.ly/hstok2me

စင်ကာပူနိုင်ငံသား မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နှင့် မိတ်ဖွဲ့
လို့ပါသလား။

အောက်ပါ လင့် တွင် စာရင်းသွင်းပါ။

<http://m.me/sgWePals>



အခြား အကူအညီဖြစ်စေသည့်
အချက်အလက်များ

ကိုဗစ်-၁၉ အတွက်

<http://covid19.healthserve.org.sg>

ကျန်းမာအောင် နေထိုင်းခြင်းအတွက်

<https://www.sgmigrant.com>

သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ထဲမှ
တစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ သင့်အား

ဂရုစိုက်ပါမည်။

ပြန်လည်ဆင်ခြင်ရန် မေးခွန်းများ

၁။ မည်သည့်အားပေးစကားကို သင့်အိမ်ရှိ
မိသားစုအား ပြန်ပြောမည်နည်း။

၂။ အကယ်၍ သင့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်
စိတ်အားငယ်နေပါက သင်မည်သို့
အားပေးစကားပြောမည်နည်း။

၃။ ဒီနေ့အတွက်
သင်ကျေးဇူးတင်သင့်သော အရာ (၃)
မျိုးက ဘာတွေဖြစ်မည်နည်း။

ဆရာဝန်၏ မှတ်စုများ

သင်မပါရှိပဲနှင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စင်ကာပူဟူ၍ ဖြစ်မလာနိုင်ပါ။



ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံကို
တည်ဆောက်ပေးနေသောကြောင့် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။



ပါဝင်ကူညီပေးကြသူများစာရင်း

A Kitesong Global Production
www.kitesong.com

သရုပ်ပြပုံဖော်ခြင်းနှင့် ဦးဆောင်ခြင်း။

Dr Tam Wai Jia

ကူညီပံ့ပိုးမှုများဖြင့်

Sharon Saik

Dr Lois Hong

Dr Darius Beh

Dr Teoh Hock Luen

Dr June Koh

Dr Zubair Amin

HealthServe

Woodlands Health Campus (Community Isolation Facility@EXPO)

Project Call to Love (CLOVE), NUHS

အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

A/Prof Malcolm Mahadevan

Prof Dale Fisher

Goh Eck Kheng

Prof Aymeric Lim

Prof Chong Yap Seng

ပြောင်းရွှေ့လုပ်သား ညီအစ်ကိုများအတွက် အမျိုးမျိုးသော ဘာသာပြန်ခြင်းများကို ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးခဲ့သော မရေမတွက်နိုင်သော လုပ်အားပေးများနှင့် အလှူရှင်များကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com