

कोरोना (COVID-19) से ठीक होना विदेशी कर्मचारी के लिए गाइड

डॉर्मिटॉरी में रहने वाले विदेशी कर्मचारी के लिए गाइड



Name / नाम
Age / उम्र
FIN / फिन
Dormitory / शयनागार
Rm No. / कमरे की संख्या
Admission Date / प्रवेश तिथि
Review Date / समीक्षा तिथि

*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.*

प्रिय भाई,

हम जानते हैं कि आप शायद चिंतित या परेशान होंगे

आप हम में से एक हैं!



हम आपका ख्याल रखेंगे



स्वागत है



हमारे मास्क के पीछे, हम आपके दोस्त हैं।
आप अकेले नहीं हैं।

हम आपके साथ कोरोना की लड़ाई लड़ रहे हैं

आपको कोरोना (COVID-19) की बीमारी है
लेकिन गम्भीर रूप नहीं है।
हम उम्मीद करते हैं कि आप पूरी तरह से स्वस्थ
हो जाएँगे।
यह एक सुरक्षित जगह है जहाँ आप स्वस्थ हो
जाएँगे, ताकि आप इसे दूसरों तक न फैलाएँ





आगे क्या होने वाला है

जब तक आपकी सेहत में सुधार नहीं होगा तब तक आप यहाँ रहेंगे ।

आपको चिकित्सीय सेवा मिलेगी

खाना पीना, आरामदायक सोने की अवस्था, नहाने की सुविधाएँ, सभी



नियमित तौर पर अपने स्वास्थ्य संकेतों को लिखें और उम्मीद रखें ।

हम एक साथ कोरोना (COVID-19) को हराएँगे!



मुझे (सुविधा से) कब छुट्टी मिलेगी?

आप कुछ हफ्तों के लिए रहेंगे ।

आपके रहने के अंतिम हफ्तों में हम शायद एक और स्वाँब लेंगे ।
सकारात्मक सोच रखने से आप ज्यादा जल्दी ठीक हो सकते हैं!



हमने अच्छे से जाँच की है कि आप ठीक हैं!
आपको यहाँ से जाने की अनुमति है !

आप ज़्यादा जल्दी कैसे ठीक हो सकते हैं शारीरिक रूप से स्वस्थ रहें

बहुत सारा पानी पिँ - दिन में १-२ लीटर . अच्छे से खाना खाँँ
अपने निवास में हल्का व्यायाम करें



व्यायाम के रूप
20 गुना x 3 सेट



बैठक
20 गुना x 3 सेट



लंजस
20 गुना x 3 सेट



विपरीत हाथ और पैर तक
पहुँचना
20 गुना x 3 सेट



चिकित्सक द्वारा दी गई दवाइयों को खाँँ
सुनिश्चित करें कि आपके पास पर्याप्त
दवाइयाँ हैं ।

मानसिक शक्ति बढ़ाएँ

अपने परिवार और दोस्तों से
बात करते रहें



गाने सुनिए,
वीडियो देखिए



प्रार्थना या चिन्तन करें
हर दिन तीन चीज़ों के
बारे में सोचिए जिनके
लिए आप आभारी हैं
एक दूसरे को
प्रोत्साहन दें



सिर्फ विश्वसनीय स्रोतों से
जानकारी प्राप्त करें
अफवाहों को ना पढ़ें
आशान्वित रहें!

मुझे क्या जानने की ज़रूरत है

इन लक्षणों का होना सामान्य है



बुखार जो आता-जाता रहता है,
एक हफ़्ते के लिए



१-२ हफ़्तों के लिए खाँसी

सिरदर्द

थकान

गले में खराश



गंध / स्वाद की हानि

नाक बहना /
नाक बंद होना

बदन में दर्द

दस्त



लेकिन ...

ज्यादातर लोग इन लक्षणों से १-२ हफ़्तों में ठीक हो
जाते हैं

तंदुरुस्त रहिए भाई!!

अगर आपको नीचे लिखे गए लक्षणों में से कोई भी लक्षण महसूस हो, मदद के लिए चिकित्सा पद (Medical Post) पर जाएँ



तेज़ बुखार



बहुत उल्टी, पानी पीने में तकलीफ़



बिना कारण के छाती में दर्द



साँस लेने में तकलीफ़ - खास कर के, अगर आप आम तरीके से बोल या चल ना पाएँ

अगर आप चिकित्सा पद (Medical Post) तक चल नहीं सकते, कृपया एमेर्जेन्सी बटन दबाएँ



सामान्य प्रश्न



प्रश्न: क्या मुझे डर लगना चाहिए ?

नहीं। हम दिन-रात आपकी मदद करने के लिए हैं।

हम आपकी परवाह करते हैं।

अगर आपको किसी वजह से ज़्यादा वैद्यक-संबंधित मदद की ज़रूरत पड़े, आपके लिए पूरी व्यवस्था की जाएगी

लेकिन दूसरे लोगों से एक मीटर की दूरी बनाए रखें।

दूसरे कमरों में रहने वाले लोग से न मिलें



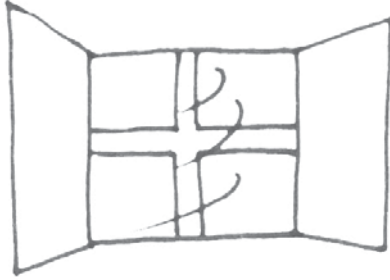
प्रश्न: क्या मुझे पैसों की चिंता करने की ज़रूरत है?

नहीं! सिंगापुर सरकार ने मेरे सारे वैद्यक - संबंधी बिलों का भुगतान किया है

मेरा (नियोक्ता/काम देने वाला) यह सुनिश्चित कर रहा है कि मेरे परिवार को मेरी तनख्वाह मिले

मैं निश्चित रह सकता हूँ!

प्रश्न: मैं अपने आप को और दूसरों को कैसे सुरक्षित रख सकता हूँ?



अपने कमरे को
हवादार रखें।



खाँसी या छींक
आने पर अपने
मुँह और नाक को
टिश्यु से ढक लें।



गंदे टिश्यु को
कूड़ेदान में
फेंके और
अपने हाथ
धो लें



हाथ न मिलाएँ



चेहरे को न
छुएँ



सामान्य जगहों
जैसे दरवाज़ों
के हैंडल
और बिजली
के स्विच को
अक्सर कीटाणु
मुक्त करना
चाहिए



सामान्य जगहों
जैसे दरवाज़ों
के हैंडल और
रेलिंग्स को छूना
नहीं चाहिए।

शौचालय में



थूकने के बाद सिंक
को साबुन और पानी
से धोएँ



हर उपयोग के
बाद शौचालय
को फ्लश करें

अक्सर हाथ धोएँ - खाने से पहले और बाद, और शौचालय इस्तेमाल करने के बाद



साफ़ चलते हुए
पानी से हाथों
को साफ़ करें



साबुन लगाइए
हाथ को रगड़ते
हुए दो बार
“बोले चूड़ियाँ
(कोरस)” का
गाना गाइए



पानी से हाथ धो
कर उनको पोछें

याद रखिए हमको आपकी फ़िक्र है!



हेल्थसर्वे आपकी कहानी सुनना चाहेगा। कृपया अपना अनुभव हमें बताएं या प्रश्न पूछें।

हेल्थ सर्व वाट्सैप
+65 31384443

या टेली-दोस्ती सर्विस
bit.ly/hstok2me

क्या आप एक सिंगापुर के नागरिक को अपना दोस्त बनाना चाहते हैं?
यहाँ पर साइन अप करें <http://m.me/sgWePals>

अन्य सहायक संसाधन

कोरोना (COVID-19) की जानकारी
<http://covid19.healthserve.org.sg>

ठीक रहने के लिए
<https://www.sgmigrant.com>

आप हम में से एक हैं!
हम आपका ध्यान रखेंगे

गहन चिन्तन के लिए सवाल

आप अपने परिवार को प्रोत्साहन देने के लिए क्या कहेंगे?

अगर आपका दोस्त हतोत्साहित है, आप उसे प्रोत्साहन देने के लिए क्या कहेंगे?

आज कौन सी तीन चीज़ों के लिए आप आभारी हैं?



चिकित्सक के नोट

हमारा देश आपके बिना अधूरा है



हमारे देश की तरक्की में साथ देने के लिए धन्यवाद



अधिक संसाधनों के लिए

www.kitesong.com/covid19 पर जाएं

आभार

A Kitesong Global Production
www.kitesong.com

चिह्नण और क्यूरेशन
Dr Tam Wai Jia

इनके योगदान के साथ
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

विशेष आभार
A/Prof Malcolm Mahadevan
Prof Dale Fisher
Goh Eck Kheng
Prof Aymeric Lim
Prof Chong Yap Seng

हमारे गहरे धन्यवाद अनगिनत स्वयंसेवकों को जाते हैं, जिन्होंने
हमारे भाइयों के लिए अनुवादों को संभव बनाया

इस पुस्तक की छपाई में योगदान देने वाले सभी लोगों को हमारा धन्यवाद।



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com