

# 从冠状病毒中康复

## 外籍劳工指南

### 第二版



Name / 姓名
Age / 年龄
FIN / 外国身份证号码
Dormitory / 宿舍
Rm No. / 房间号码
Admission Date / 入院日期
Review Date / 审核日期

*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](mailto:hello@kitesong.com).  
For facility-specific information, we recommend printing your own A5 insert.*

亲爱的弟兄,

我们知道您现在可能感到有些担忧或困扰。  
但是请记住。。

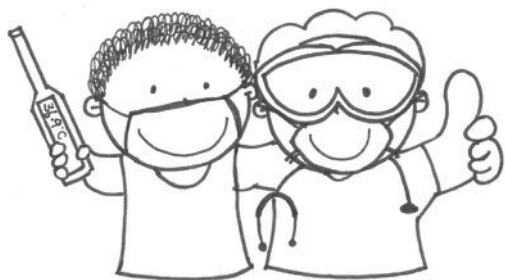
您是我们当中的一份子。



我们会照顾您。



# 欢迎



在我们口罩的背后，藏着友善的面孔。

您并不会孤单，

我们都与您 并肩作战一同克服 新型冠状病毒。

您虽确诊患上新型冠状病毒，  
但症状轻微。

我们相信您会完全康复。

这是个能让您休养和休息的安全设施，  
以确保您不会传给他人。



## 您将会经历 以下的事项



您会在这里待到病情康复为止。  
您会得到良好的医疗照顾。

食物和饮料、  
安全的睡眠环境、  
以及洗澡的设施  
都会为您提供。



记得定期记录您的温度和症状，  
继续保持乐观的态度。

同心协力，  
我们可以战胜冠状病魔！



# 我什么时候可以出院？

您可能需要住院几个星期。

在您住院的最后几天，我们可能需要做多一次的检验。



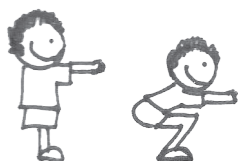
我们已确定您完全康复了！  
您可以出院了。

# 如何能尽快恢复健康

## 保持身体健康

多喝水并保持均衡的饮食。每天需要喝至少1-2升的水。  
在居住场所可以做些轻微的运动。

以下动作做二十下，并做3组。



深蹲



俯卧撑



弓箭步



对侧手臂大腿平衡练习



若医生有开药给您，  
请记得按时服药

确保您有足够的药物。

## 保持坚强的精神状态



在这段时间, 您可通过互联网、电信与亲友们保持联系!



您可聆听音乐或观看视频



您可祷告或冥想。  
彼此相顾, 相互勉励。

可是请与他人保持1米的距离。请避免与居住在其他房间的劳工有近距离的接触。



请在可靠的媒体获得需要的信息。  
排除谣言,  
保有希望!

# 我应该知道的信息

这些是常见的症状：



反复发烧长达一周



持续一两周咳嗽不休

头痛

全身疲劳

喉咙痛



失去嗅觉/味觉

流鼻涕/鼻塞

肌肉酸痛

腹泻



但是.....

多数人会在一两周内随病状消失而痊愈。

继续坚强吧，兄弟！



如果您出现以下的任何症状，  
请及时到医疗站寻求援助：



高烧



严重呕吐，不能喝水



不明原因的胸痛



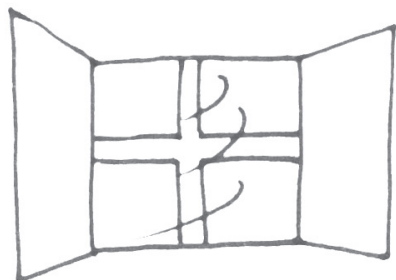
呼吸困难，  
尤其影响您正常  
说话或走路

如果您无法走到医疗站，  
请按紧急按钮求助。



# 常见问题

我能如何保护自己 and 他人？



请保持房间通风。



在咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾捂住口鼻。



请把用过的纸巾丢入垃圾桶后洗手。



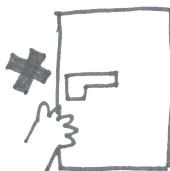
请不要随意握手。



请不要随意触碰脸。



经常清洁和消毒常接触的物品或物体表面，如门把，电灯开关等。



避免触摸门把、栏杆等经常触摸的物品或物体表面。

在厕所:



吐痰后请用清水  
和肥皂清洗洗脸  
盆。



如厕后请冲  
水。

经常洗手——吃饭前后，使用厕所前后。



用干净的  
自来水润湿  
双手。



抹上肥皂后，  
您可边搓手  
边哼“生日快  
乐”歌两遍让  
手有充分的消  
毒时间。



再次冲洗并擦  
干双手。



我应该感到害怕吗？

不，我们将24小时照顾您。  
我们关心您！

若您需要紧密的医疗关注，我们会确保您得到最好的照顾。

我康复之后会怎样？

出院之后，您可以暂时居住在别处，然后再回去工作。



我应该为钱担忧吗？

不，政府已支付所有医疗费用。

我的雇主已确保我能继续领取薪水。我的雇主会确保我在家乡的家人会收到我的薪酬。

我能安心！

# 记得，我们在乎您



康侍想了解您的故事！请与我们分享您的经验与过程感触。

康侍Whatsapp辅助热线：  
+65 31384443

或者报名线上辅导诊所：  
[bit.ly/hstok2me](http://bit.ly/hstok2me)

---

想交个新加坡朋友吗？请上网报名：  
<http://m.me/sgWePals>

其他相关协助资源：

至于冠状病毒疾病的资料：  
<http://covid19.healthserve.org.sg>

至于保持健康  
<https://www.sgmigrant.com>

您是我们的一份子。  
我们一定会照顾您！



反思问题：

您会对在家乡的家人说什么来鼓励他们呢？

如果您的朋友感到失落，您会说什么来鼓励他呢？

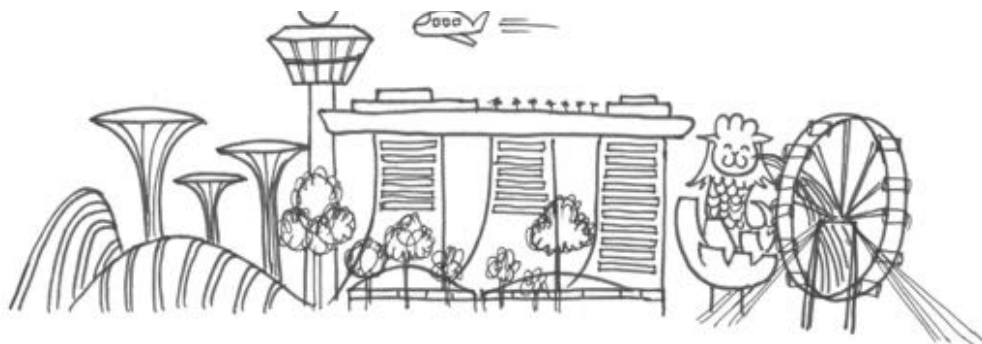
您今天能为哪三件事感恩呢？



新加坡，缺您不可



感谢您与我们一起建设家园。



如需了解更多的信息，请访问：  
[www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

鸣谢

A Kitesong Global Production  
www.kitesong.com

插图和策展者:

Dr Tam Wai Jia

所有奉献者:

Sharon Saik

Dr Lois Hong

Dr Darius Beh

Dr Teoh Hock Luen

Dr June Koh

Dr Zubair Amin

Rachael Ng

Aliénor Descours de Guernon

Lydia Phoon

HealthServe

Woodlands Health Campus (Community Isolation Facility@EXPO)  
Project Call to Love (CLOVE), NUHS

特别感激:

Prof Dale Fisher

A/Prof Malcolm Mahadevan

Goh Eck Kheng

Prof Aymeric Lim

Prof Chong Yap Seng

我们想对无数的志愿者因愿意抽出时间为外籍劳工做翻译工作而表示感谢

我们真心感谢贡献与印刷这手册的捐款者。



Copyright © Kitesong Global  
www.kitesong.com