

如何保护自己免受 新型冠状病毒感染

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

*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.*

亲爱的弟兄，

我们知道您现在可能感到有些担忧或困扰。
远离家乡并不容易，特别是在疫情爆发的这段期间
您被隔离是为了防止疫情蔓延，同时也保护您与您的
伙伴们。

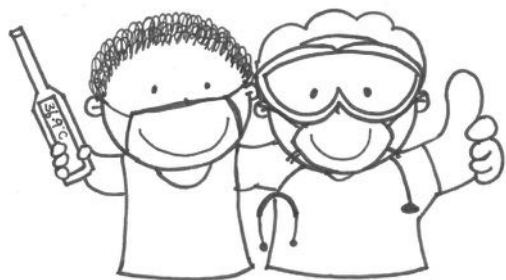
您是我们当中的一份子。



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。

如果我们遵守一些简单规则，
我们可以一起度过难关！





新型冠状病毒传播方式

新型冠状病毒可通过液体和接触被病毒污染的物体表面而传播。

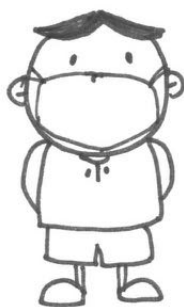
大多数感染者只有轻微症状，但少数会出现严重的症状。

您能因为患者咳嗽或打喷嚏而染病。同时，若您触摸到患者所摸到的物体，您也会因此感染到病毒。

我怎能保护自己？

除了睡觉或用餐以外，请随时戴上口罩。

请随时与他人保持一米以上的距离。



← 1-2 米 →



与他人保持距离能确保您的安全。



嗯，可是我的居住空间里有很多人。

我能如何确保我不受感染？

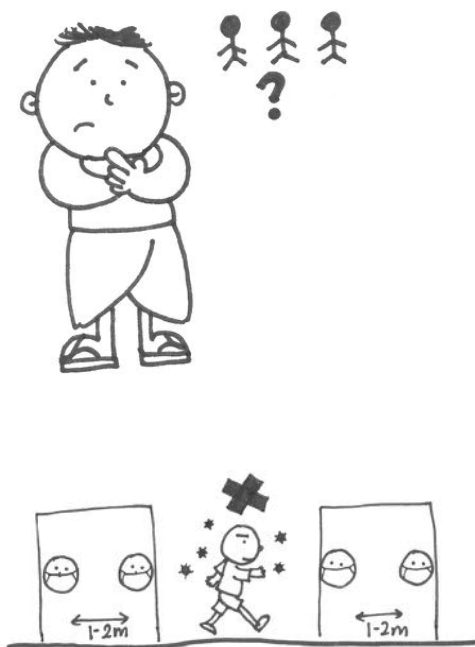
许多房间都没有病例。

请遵守简单的规则。

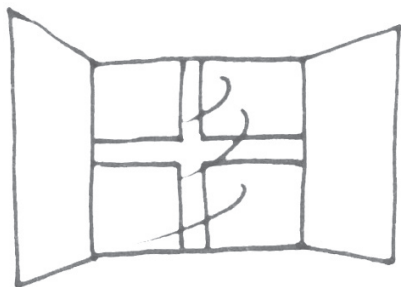
请留在自己的群组内。

请避免与居住在其他房间的
劳工有近距离的接触。

其他人可能是病毒传播者，
所以请您尽可能只与同居的
劳工室友们接触。



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。



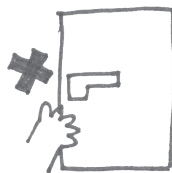
请不要随意握手。



请不要随意触碰脸。

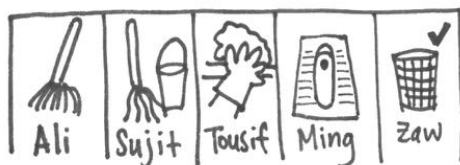


经常清洁和消毒常接触的物品或物体表面，如门把、电灯开关等。



避免触摸门把、栏杆等经常触摸的物品或物体表面。

设定值日表，让大家轮流清洗走廊等公共空间。
房间负责人和楼层代表可以带头！



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。

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



在这段期间, 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

若您有以下任何症状，请尽早联系医疗队伍寻求帮助。



反复发烧



咳嗽

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

尽早求医，以保护自己与他人。

若您年龄45岁以上，或者患有慢性病（如心脏或肺病），即使您没症状也请接受医护检查。医生能特别关注您，并通知您几时复诊。

如果您出现以下任何症状，请务必紧急寻求帮助。



高烧



严重呕吐，不能喝水

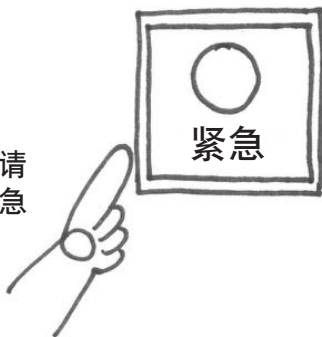


不明原因的胸痛



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
寻求朋友的协助或者按紧急
按钮求助。



常见问题



我应该感到害怕吗？

不，直到这疫情结束为止，我们每天都会照顾您。

我们关心您！

若您需要医疗关注，我们会确保您得到最好的照顾。

我最近经历鼻拭子采样以及/或者血液检验。这意味着什么呢？

检验报告会告诉我们您是否能回去工作。请您耐心等待！保持坚强，兄弟！



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。我的雇主会与政府合作，确保家乡的家人会收到钱。

我能安心！



如果我寻求医疗站的帮助，
会发生什么呢？我感到害怕。

您可能会和我一样被转移到别的设施，或继续留在这里，受到更紧密的关注。但请别担心，我在这儿有不错的体验，并且我现在已经完全康复了。



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？

记得，我们在乎您

如果我们一起合作，这将很快结束！

请遵守我们设定的简单的规则，以确保疫情不再扩散。

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

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！**

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

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