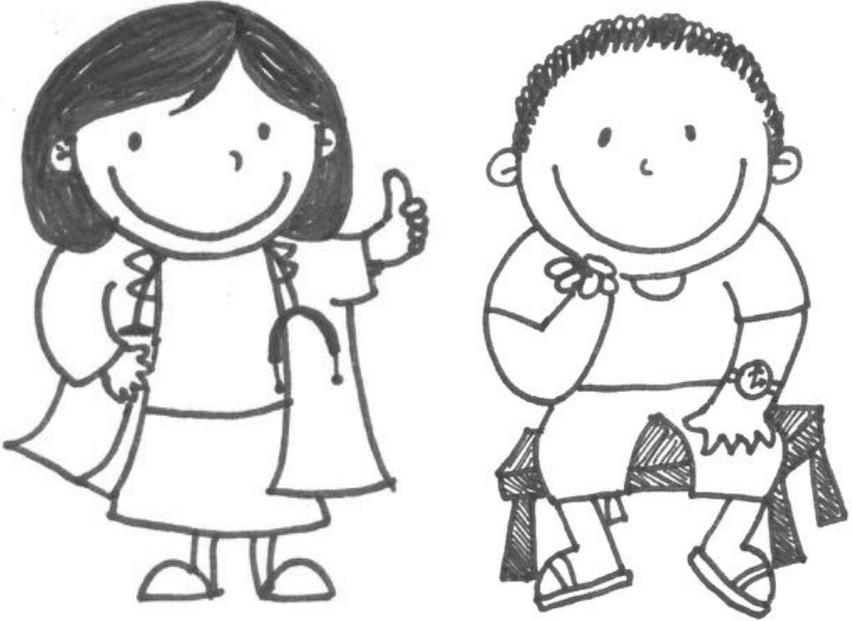


# 在等待检验报告的当儿

## 外籍劳工指南

### 第二版



*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...

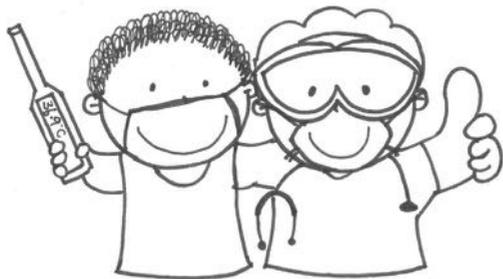
您是我们当中的一份子。



我们会照顾您。



# 欢迎



在我们口罩的背后，藏着友善的面孔。

您不会孤单，我们与您同在

我们都与您 并肩作战一同克服新型冠状病毒。

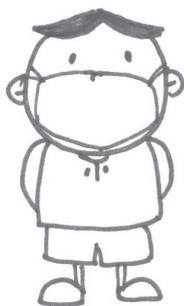
您在这地方是因为您可能患有新型冠状病毒，并且在等检测报告。

请您保护自己 and 他人。



# 我能如何保护自己与他人？

在日常生活中：



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。请避开人  
多的地方。



← 1-2米 →



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。



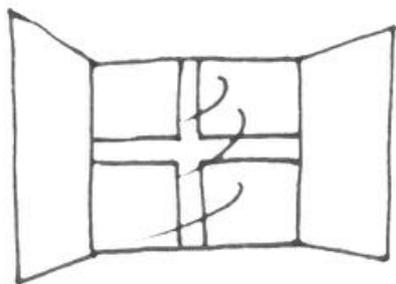
请不要随意  
触碰脸。



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。



请保持房间  
通风。

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。

## 您将会经历以下的事项：

若检测结果呈阳性，您会被转去另一个设施，好让我们能更专注观察您和帮您康复。

我们会解释为什么这新的地方最适合您。



若检测结果呈阴性，您将会受密切观察以确保您的健康。



## 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！

# 记得，我们在乎您

我应该感到害怕吗？

别怕。

大多数感染者只有轻微症状。如果您需要医疗关注，我们会照顾你。



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：

有关新型冠状病毒疾病的资料：  
<http://covid19.healthserve.org.sg>

有关保持健康的资料  
<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

