

Covid-19 భారి నుండి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవడం ఎలా?

మైగ్రెంట్ వర్కర్ల పత్రం

రెండవ ఎడిషన్



Name / పేరు
Age / వయస్సు
FIN / ఫిన్
Dormitory / హాస్టల్
Rm No. / గది నంబరు

*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.*

ప్రియమైన తమ్ముడు,

మాకు తెలుసు మీరు భయపడుతూ మరియు కలవర పడుతున్నారని.



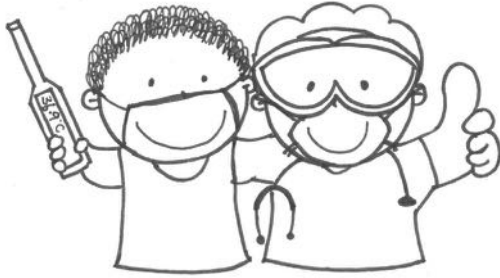
కరోనా వైరస్ ఉధృతంగా వ్యాపిస్తున్న ఇలాంటి సమయంలో ఇంటికి దూరంగా వుండటం చాలా కష్టం

ఈ వైరస్ సోకిన వారిని మిగిలిన వారినుండి మీ స్నేహితులనుండి దూరంగా వుంచితే వ్యాధి వ్యాప్తి తగ్గుతుంది.

మీరు మాలో ఒకరు.
మేము మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాము.



స్వాగతం



మా మాస్క్ వెసుక, మీకు మంచి స్నేహపూర్వక ముఖం ఉన్నారు
నువ్వు ఒంటరి వాడివి కావు

మీరు ఇక్కడ ఉన్నారు ఎందుకంటే మీకు
COVID-19 ఉండవచ్చు మరియు మీ
పరీక్ష రిసల్ట్ కోసం వేచి ఉన్నారు.
మిమ్మల్ని మీరు మరియు ఇతరులను
రక్షించుకోవాలి.





Covid-19 ఎలా వ్యాపించును

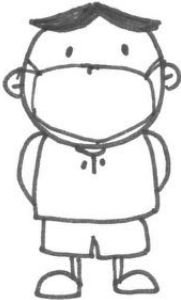
కోవిడ్-19 ఒక వ్యాధి. అది మనం మాట్లాడేదప్పుడూ దగ్గినప్పుడూ తుమ్మినప్పుడూ పడే తుంపరల వల్ల మరియు కలుషితమైన వస్తువులను తాకడం వలన వ్యాపించును.

ఇది సాధారణంగా తేలికపాటిది కాని కొంత మందిలో ఇది తీవ్రంగా ఉంటుంది
ఎవరైన మీమీద దగ్గిన, తుమ్మున మరియు మీరు తాకిన వస్తువును ఎవరైనా తాకితే, మీరు దాన్ని పొందే అవకాశం ఉంది.

నన్ను నేను కాపాడుకొవటం ఎలా

ఎప్పుడూ మాస్క్ వేసుకోండి. నిద్రపోయేటప్పుడు లేదా తినేటప్పుడు తప్ప.

ఎల్లప్పుడూ ఇతరుల నుండి 1-2 మీటర్ల దూరములో ఉండు, భోజన సమయంలో కూడా.



1 నుండి 2 మీటర్లు



మీ దూరం ఉంచడం మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచుతుంది!



హ్యో, కానీ నా ప్రాంతంలో చాలా
మంది ఉన్నారు.
నేను ఎలా సురక్షితంగా
ఉండగలను?

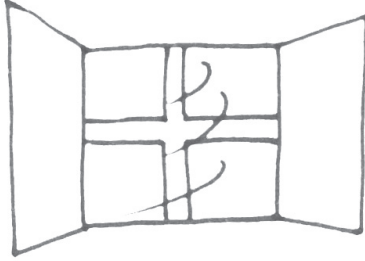


చాలా గదులలో కేసులు లేవు
సాధారణ నియమాలను అనుసరించండి.
మీ సమాహంలో ఉండండి
ఇతర గదుల పురుషులతో కలవకండి.

వారు దానిని కలిగి ఉండవచ్చు, కాబట్టి మీ రూమ్ మేట్స్ తో మాత్రమే
ఉండండి.



ప్రశ్న: నన్ను మరియు ఇతరులను నేను ఎలా రక్షించుకోగలను?



మీ గదిలో గాలి,
వెలుతురు ఉండే
లా చూసుకోండి.
కిటికీలు తెరిచి
ఉంచండి.



మీరు దగ్గి నప్పుడు
లేదా తుమ్మి
నప్పుడు టిస్సూ
ను ముక్కు కి,
నోటికి అడ్డం
పెట్టండి.



మీరు వాడిన
టిస్సూ డస్ట్
బిన్లో వేసి
ఆ వెంటనే
చేతులు
కడుక్కోవాలి.



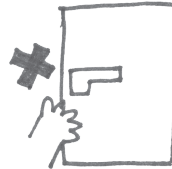
ఫ్రెండ్స్ ని
కలిసినప్పుడు
చేతులు
కలపవద్దు.



మీ మొహము
ముట్టుకో
కుండా
ఉండాలి.



తలుపు
హ్యాండిల్స్
మరియు
లైట్ స్విచ్లను
తరచుగా
సానిటైజర్
తో శుభ్రం
చేయండి



డోర్ హ్యాండిల్స్
మరియు
రైలింగ్స్
వంటి వాటిని
తాకడం
మానుకోండి.

సాధారణ ప్రాంతాలను శుభ్రం చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి
గది లీడర్లు ముందడుగు వేయవచ్చు



బాత్రూమ్ లో ఉన్నపుడు :



ఉమ్మి వేసిన తరువాత
సబ్బు మరియు నీటి
తో సింక్ శుభ్రం
చేయండి



టాయిలెట్
ఉపయోగించిన
తర్వాత ప్రతిసారి
ప్లమ్ చేయండి.

మీ చేతులను తరచుగా కడగండి. ఆహారం ముందు, ఆహారం తరువాత
మరియు బాత్రూమ్ ఉపయోగించిన తర్వాత తప్పక కడగండి



టాప్ వాటర్లో
మీ చేతులను
తడుపుకొనండి.



సబ్బుతో బాగా రుద్దుకొండి.
హేపి బర్సె పాటను
రెండుసార్లు హమ్మింగ్
చేస్తూ మీ చేతులను శుభ్రం
చేయండి



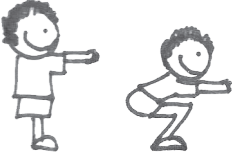
టాప్ వాటర్లో మళ్ళీ
మీ చేతులను కడిగి
ఆరనీయండి

వేగంగా తిరిగి ఆరోగ్యంగా వుండడం ఎలా?

శారీరకంగా ఫిట్ గా వుండండి.

కనీసం రోజుకి 2 లీటర్ నీళ్ళు త్రాగండి. పుష్టికరంగా తినండి.

కుదిరితే, మీ రూములో లైటుగా ఎక్సర్సైజు చేయండి.



స్క్వాట్ / చతికిలబడిన

20 సార్లు, 3 సెట్లు



పుష్ అప్స్

20 సార్లు, 3 సెట్లు



లస్ట్స్

20 సార్లు, 3 సెట్లు



అపొజిట్ చేయి మరియు

కాలు స్ట్రెచ్ చేయండి

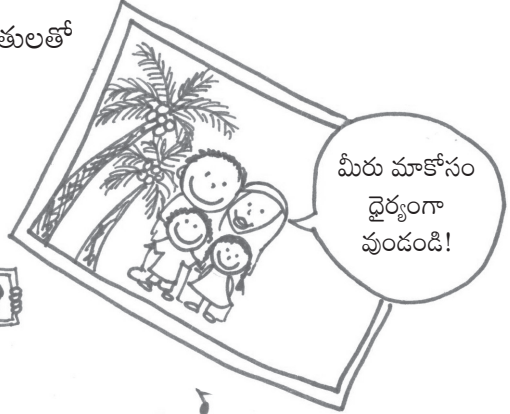
20 సార్లు, 3 సెట్లు



ఒకవేళ మీ డాక్టర్ మందులు ఇస్తే,
వాటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి.
మీకు తగినంత మందులు ఉన్నాయని
నిర్ధారించుకోండి.

మీరు మానసికంగా ధైర్యంగా వుండండి

మీ కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో
ఎక్కువగా టచ్ లో వుండండి.



సంగీతం వినండి,
వీడియోలు చూడండి.



దేవుడికి ప్రార్థన చేయండి,
కుదిరితే ధ్యానం చేయండి

ఇతరులకు మీరు ఒక
మీటర్ దూరంగా ఉండడం
మంచిది.



ఒకరినొకరు
ప్రోత్సహించుకోవడానికి
ప్రయత్నం చేయండి.

సమ్మదగిన వార్తలు
మాత్రమే చదవండి.
పుకార్లు ఫిల్టర్ చేయండి.
ఆశాజనకంగా ఉండండి!

నేను తెలుసుకో వలసిన విషయం ఏమిటి?

మీకు వీటిలో ఏదైనా వస్తే, మెడికల్ ఫోన్ నుండి ప్రారంభంలో సహాయం పొందడం చాలా ముఖ్యం.



వచ్చి వెళ్లిపోయే జ్వరం



వచ్చి వెళ్లిపోయే జ్వరం

తలనొప్పి

అలసట

గొంతు నొప్పి



వాసన / రుచి

కోల్పోవడం

ముక్కుకారడం /

ముక్కు బిగించు

కోవడం

కండరాల నొప్పులు

విరేచనాలు



ప్రారంభంలో వైద్య సహాయం పొందడం మిమ్మల్ని మరియు ఇతరులను రక్షిస్తుంది

మీకు 45 ఏళ్లు పైబడి ఉంటే, లేదా గుండె లేదా ఊపిరితిత్తుల సమస్య వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధి ఉంటే, మీకు ఆరోగ్యం బాగానే ఉన్నప్పటికీ వైద్య పరీక్షలు పొందండి. డాక్టర్ మీకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ ఇవ్వవచ్చు మరియు ఎప్పుడు తిరిగి రావాలో మీకు తెలియజేయవచ్చు.

క్రిందివి జరిగితే, సహాయం పొందడం అత్యవసరం.



తీవ్ర జ్వరం



అధికంగా వాంతులు
కావడం ఏమీ తాగలేక
పోవడం

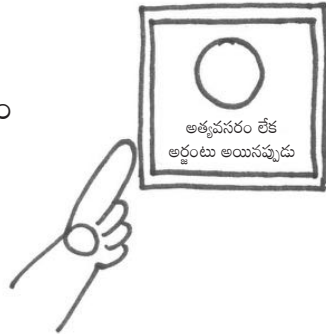


తెలియని గుండె
నొప్పి



గాలి లేక ఊపిరి
పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బంది,
ముఖ్యంగా మీరు
మామూలు గా మాట్లాడ
లేకపోయిన, లేక నడవ
లేక పోవడం జరిగినా

మీరు మెడికల్ పోస్ట్ కు
నడవలేకపోతే, సహాయం కోసం
స్నేహితుడిని అడగండి లేదా
ఎమర్జెన్సీ బటన్ ను నొక్కండి.



మనకు తరచుగా వచ్చే ప్రశ్నలు



నేను భయ పడవలసిన అవసరముందా?

లేదు. ఇది ముగిసే వరకు మేము ప్రతి రోజు మీతో ఉంటాము.

మేము మీ గురించి పట్టించుకుంటాము.

మీకు వైద్య సహాయం అవసరమైతే, మీరు సంరక్షణ పొందుతున్నారని మేము నిర్ధారిస్తాము.

నాకు ఇటీవల తీసుకున్న వైరస్ టెస్టులు మరియు / లేదా బ్లడ్ టెస్టులు జరిగింది. దాని అర్థం ఏమిటి?

మీరు త్వరలో పనికి తిరిగి రాగలిగితే రెసల్టులు మాకు తెలియజేస్తాయి. ఓపికపట్టండి! బలంగా ఉండండి సోదరుడు!



నేను డబ్బు గురించి ఆలోచించాలా? ఆమ్మో! ఎంత ఖర్చవుతుందో?

ఏమీ అవసరం లేదు! నా మెడికల్ బిల్లులన్నీ సింగపూర్ ప్రభుత్వం కట్టింది.

నా కుటుంబం నా డబ్బును ఇంటికి తిరిగి అందుకునేలా చూడటానికి నా ఎంప్లాయిర్ ప్రభుత్వంతో కలిసి పని చేస్తున్నాడు.

నేను సుఖంగా ఉండగలను.



నేను మెడికల్ ప్రొఫెస్సర్ వద్ద సహాయం కోరితే ఏమి జరుగుతుంది?

నేను భయపడుతున్నాను.

నాలాగే, మీరు వేరే సదుపాయానికి బదిలీ చేయబడవచ్చు లేదా ఇక్కడ ఉంచబడవచ్చు, అక్కడ మీరు మరింత నిశితంగా పరిశీలించబడతారు.

కానీ చింతించకండి. నాకు మంచి అనుభవం ఉంది మరియు ఇప్పుడు పూర్తిగా కోలుకున్నాను.



మీరు ఆలోచించాల్సిన ప్రశ్నలు:

మీ కుటుంబాన్ని ప్రోత్సహించడానికి మీరు ఎం చెబుతారు?

మీ స్నేహితుడు నిరుత్సాహపడితే, అతన్ని ప్రోత్సహించడానికి మీరు ఏమి చెబుతారు?

మీకు జరిగిన సంగతులలో, ఈ రోజు మీరు ఏ 3 విషయాలకు కృతజ్ఞత కలిగి ఉండ గలరు?





మీరు మాలో ఒక్కరు.

మేము మిమ్మల్ని
జాగ్రత్తగా
చూసుకుంటాము!

మేము మీ గురించి పట్టించుకుంటాము అని గుర్తుంచుకోండి

మనమందరం కలిసి పనిచేస్తే వ్యాధిని త్వరలో
అరికట్టగలం:

సాధారణ నియమాలు పాటించండి ఈ వ్యాధిని
ఆపడానికి

మీకు అనారోగ్యం అనిపించినప్పుడు సహాయం
కోసం అడగండి

హెల్త్ సర్వీస్ మీ కథ
వినాలనుకుంటుంది. దయచేసి మీ ప్రయాణం
గురించి మాకు చెప్పండి లేదా ప్రశ్న
అడగడానికి

హెల్త్ సర్వీస్ వాట్సాప్: +65 3138 4443

లేదా మా టెలిఫోన్ ఫ్రెండ్ సేవ:
bit.ly/hstok2me

సిగపూర్ హౌస్ తో సహవాసం
చేయాలనుకొంటున్నారా?
ఇక్కడ సైన్ అప్ చేయండి:
<http://m.me/sgWePals>

Covid -19 సంబంధించిన వాస్తవాల కోసం

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

ఆరోగ్యం గా ఉండడానికి

<https://www.sgmigrant.com>

మీరు కూడా మాలో (సింగపూర్లో) ఒక భాగం.



మా దేశ నిర్మాణంలో మాతో సహకరిచినందుకు ధన్యవాదాలు.



మరిత సమాచారం కోసం ఈ వెబ్ సైట్ కి వెళ్ళండి:

www.kitesong.com/covid19

క్రెడిట్స్

A Kitesong Global Production
www.kitesong.com

చిత్ర రచన మరియు నిర్వాహకులు
Dr Tam Wai Jia

చేసిన రచనలు

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

వీరికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు:

Prof Dale Fisher

A/Prof Malcolm Mahadevan

Goh Eck Kheng

Prof Aymeric Lim

Prof Chong Yap Seng

మా పలన సోదరులకు వేర్వేరు అనువాదాలను సాధ్యం చేసిన లెక్కలేనన్ని వాలంటీర్లకు మా కృతజ్ఞతలు.
ఈ బుక్‌లెట్ ముద్రణకు సహకరించిన దాతలందరికీ మా హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com

5/20-E1