

# COVID-19 ని అధిగమించడం

మైగ్రేంట్ వర్కర్ల పత్రం



మ్యాన్యువర్ మంత్రిత్వ శాఖ ఆమోదించింది

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

*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.*



ప్రియమైన తమ్ముడు,

మాకు తెలుసు మీరు భయపడుతూ మరియు కలవర పడుతున్నారని.

కరోనా వైరస్ ఉద్రుతంగా వ్యాపిస్తున్న ఇలాంటి సమయంలో ఇంటికి దూరంగా వుండటం చాలా కష్టం.

COVID-19 వ్యాప్తిని నివారించడానికి ఈ క్రిష్ట సమయంలో మాతో బలంగా ఉన్నందుకు ధన్యవాదాలు. బాగా చేసారు! మీరు గొప్పగా చేసారు!

మనం క్రొత్త ఫేస్ లోకి ప్రవేశిస్తున్నాము: సంక్రమణ రేటు పడిపోయింది మరియు త్వరలో మిమ్మల్ని తిరిగి పనిలోకి తీసుకురావాలని మేము ఆశిస్తున్నాము.

మీరు రాబోయే కొద్ది వారాల్లో వైరస్ టెస్టులు మరియు / లేదా బ్లడ్ టెస్టులు పొందవచ్చు.

ఫలితాలను బట్టి, మేము తాత్కాలికంగా ఉండటానికి ప్రజలను వేర్వేరు ప్రదేశాలకు తరలించవచ్చు.

ధైర్యంగా ఉండండి!

మీరు మాలో ఒకరు.

మేము మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాము.



మేము మీతో కలిసి కోవిడ్ 19 తో పోరాడుతున్నాము

మా మాస్క్ వెసుక,  
మీకు మంచి స్నేహితులు ఉన్నారు

మీరు ఒంటరి వారివి కారు



కొన్ని చిన్న చిన్న సులభమైన నియమాలు పాటిస్తే  
మనం అందరం ఈ కరోనా వైరస్ బారి నుండి  
కలిసి బయటకు రావచ్చు.

## COVID-19 ఎలా వ్యాపించును



COVID-19 వైరస్ బిందువుల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది మరియు మురికి ఉపరితలాలను తాకడం, ఆపై మీ ముఖం.

ఇది సాధారణంగా తేలికపాటిది కాని కొంత మందిలో ఇది తీవ్రంగా ఉంటుంది

ఎవరైనా దగ్గినా, తుమ్మినా లేదా వారు ముట్టుకున్నకున్నది మీరు ముట్టుకున్నా మీకు ఆ వ్యాధి వస్తుంది.

## నన్ను నేను కాపాడుకొవటం ఎలా

ఎప్పుడూ మాస్క్ వేసుకోండి. నిద్రపోయేటప్పుడు లేదా తినేటప్పుడు తప్ప.

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

మీరు వైరస్ తో ఏదైనా తాకినట్లయితే మీ చేతులను తరచుగా కడగాలి.



1 నుండి 2 మీటర్లు



మీ దూరం ఉంచడం మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచుతుంది!



హ్యా, కానీ నా ప్రాంతంలో చాలా మంది ఉన్నారు.

నేను ఎలా సురక్షితంగా ఉండగలను?

సాధారణ నియమాలను అనుసరించండి.

మీ సమూహంలో ఉండండి

ఇతర గదుల పురుషులతో కలవకండి.

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



ఈ సమయంలో మిమ్మల్ని తక్కువ మందికి పరిచయం చేయడం మంచిది.

## నన్ను మరియు ఇతరులను నేను ఎలా రక్షించుకోగలను?



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



మీ చెత్తను  
ఎత్తునుండి  
కాకుండా చెత్త  
డబ్బాలో సరిగ్గా  
పారవేయండి



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



మీరు వాడిన  
టిస్సూ డస్ట్  
బిన్లో వేసి ఆ  
వెంటనే చేతులు  
కడుక్కోవాలి.



ఫ్రెండ్స్ ని  
కలిసినప్పుడు  
షేక్హ్యాండ్ చెయ్యవద్దు.



మీ మొహము  
ముట్టుకోకుండా  
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



కరోనా వ్యాధి బాత్రూం ద్వారా కూడా వ్యాపించవచ్చు.

తరచు శుభ్రంగా ఉంచుకోండి

బాత్రూం ని శుభ్రం చేసేటప్పుడు ముఖానికి మాస్కు, చేతికి గ్లోజులు ధరించండి



ఉమ్మి వేసిన తరువాత సబ్బు మరియు నీటి తో సింక్ శుభ్రం చేయండి

టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత ప్రతిసారి ఫ్లష్ చేయండి.

వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి మూతతో మూసి వేసిన టాయిలెట్ ను ఫ్లష్ చేయండి

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



టాప్ వాటర్లో మీ చేతులను తడుపుకోవండి.

సబ్బు ఉపయోగించండి. సుమారు ముప్పై సెకండ్స్ అన్ని వైపులా, పయిన, క్రింద, వేళ్ళ సందులలో చేతులను శుభ్రముగా రుద్దండి

టాప్ వాటర్లో మళ్ళీ మీ చేతులను కడిగి ఆరనీయండి

బాత్రూం కి వెళ్ళినప్పుడు కూడా మాస్క్ ను ధరించండి



ఆరోగ్యంగా ఎలా ఉండాలి

శారీరకంగా ఫిట్ గా వుండండి.

కనీసం రోజు కి 2 లీటర్ నీళ్ళు త్రాగండి. పుష్టి కరంగా తినండి.

కుదిరి తే, మీ రూములో లైటు గా ఎక్సర్ సైజు చేయండి.



స్క్వాట్ / చతికిలబడిన  
20 సార్లు, 3 సెట్లు



పుష్ అప్స్  
20 సార్లు, 3 సెట్లు



లన్స్  
20 సార్లు, 3 సెట్లు



ఆపొజిట్ చేయి మరియు కాలు చేరుతుంది  
20 సార్లు, 3 సెట్లు



ఒకవేళ మీ డాక్టర్ మందులు ఇస్తే, వాటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి.

మందుల రీఫిల్ కోసం మీ కంపెనీ డాక్టర్ ని సంప్రదించండి. వారు మీకు వాటిని అందజేస్తారు



మీరు మానసికంగా ధైర్యంగా వుండండి

మీ కుటుంబం మరియు స్నేహితులతో  
ఎక్కువగా టచ్ లో ఉండండి.



సంగీతం వినండి,  
వీడియోలు చూడండి.



దేవుడికి ప్రార్థన చేయండి,  
కుదిరితే ధ్యానం చేయండి

మీటర్ దూరం గా  
ఉండటం మంచిది.

ఒకరినొకరు  
ప్రోత్సహించుకోడానికి  
ప్రయత్నించండి.



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

# నేను తెలుసుకో వలసిన విషయం ఏమిటి?

మీకు వీటిలో ఏదైనా వస్తే, మెడికల్ ఫోన్లు నుండి త్వరగా సహాయం పొందడం లేదా వీలైనంత త్వరగా వసతి గృహ ఆపరేటర్ కు తెలియజేయడం ముఖ్యం



వచ్చి వెళ్లిపోయే జ్వరం



దగ్గు

తలనొప్పి

అలసట

గొంతు నొప్పి



వాసన / రుచి

కోల్పోవడం

ముక్కుకారడం /

ముక్కు బిగించు

కోవడం

కండరాల నొప్పులు

విరేచనాలు



ప్రారంభంలో వైద్య సహాయం పొందడం మిమ్మల్ని మరియు ఇతరులను రక్షిస్తుంది

పైన వాటిలో మీకు ఏదైనా వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే మీ వసతి గృహ ఆపరేటర్ ని సంప్రదించండి



తీవ్ర జ్వరం



అధికంగా వాంతులు  
కావడం ఏమీ  
తాగలేక పోవడం



తెలియని గుండె  
నొప్పి



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

## మనకు తరచుగా వచ్చే ప్రశ్నలు



నేను భయ పడవలసిన అవసరముందా?  
లేదు.

మేము మీ గురించి పట్టించుకుంటాము.

మీరు సహాయం కోరినప్పుడు మీకు వైద్యం  
అందించడానికి మా వంతు కృషి మేము  
చేస్తాము

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

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



నేను డబ్బు గురించి ఆలోచించాలా?  
ఆమో! ఎంత ఖర్చవుతుందో?

ఏమీ అవసరం లేదు! నా మెడికల్  
బిల్లులన్నీ సింగపూర్ ప్రభుత్వం కట్టింది.

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

నేను సుఖంగా ఉండగలను.

నేను డాక్టర్ సహాయం కోరితే ఏం జరుగుతుంది? నేను భయపడుతున్నాను

నేను భయపడుతున్నాను. నాలాగే, మీరు వేరే సదుపాయానికి బదిలీ చేయబడవచ్చు లేదా ఇక్కడ ఉంచబడవచ్చు, అక్కడ మీరు మరింత నిశ్చితంగా పరిశీలించబడతారు. కానీ చింతించకండి. నాకు మంచి అనుభవం ఉంది మరియు ఇప్పుడు పూర్తిగా కోలుకున్నాను.



## మేము మీ గురించి పట్టించుకుంటాము అని గుర్తుంచుకోండి



మనమందరం కలిసి పనిచేస్తే వ్యాధిని త్వరలో అరికట్టగలం: వైరస్ వ్యాప్తిని నివారించడానికి మా సాధారణ నియమాలను అనుసరించండి

హెల్త్ సర్వీస్ మీ మాట వినాలనుకుంటుంది. దయచేసి మీ గురించి మాకు చెప్పండి లేదా ప్రశ్న అడగండి

- హెల్త్ సర్వీస్ వాట్సాప్: +65 3138 4443
- లేదా మా టెలిఫోన్ ఫ్రెండ్ సేవ: [bit.ly/hstok2me](http://bit.ly/hstok2me)

మీరు మాలో ఒక్కరు.

మేము మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాము!

సింగపూర్ వాసితో స్నేహం చేయాలనుకుంటున్నారా? ఇక్కడ సైన్ అప్ చేయండి:

<http://m.me/sgWePals>

ఇతర ఉపయోగకరమైన సదుపాయము లు:

1. COVID-19 సంబంధించిన వాస్తవాల కోసం  
[covid19.healthserve.org.sg](http://covid19.healthserve.org.sg)
2. ఆరోగ్యం గా ఉండటానికి  
[www.sgmigrant.com](http://www.sgmigrant.com)
3. Kitesong Global Facebook  
[@kitesongglobal](https://www.facebook.com/kitesongglobal)
4. Project Dorm Facebook  
[@ProjectDorm](https://www.facebook.com/ProjectDorm)

---

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?



---

పోటీలో చేరండి. సామజిక దూరం, మానవీయంగా కనెక్ట్ అవ్వండి!

బుక్లెట్ ను ప్రేరణగా ఉపయోగించి, బహుమతిని గెలుచుకునే అవకాశం కోసం సృజనాత్మక భాగాన్ని సమర్పించండి!

మరింత సమాచారం కోసం ఈ వెబ్‌సైట్‌కు వెళ్లండి:

[www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

or [www.facebook.com/kitesongglobal](https://www.facebook.com/kitesongglobal)

మీరు కూడా మాలో (సింగపూర్లో) ఒక భాగం.



మా దేశ నిర్మాణంలో మాతో సహకరించినందుకు ధన్యవాదాలు.



మరింత సమాచారం కోసం ఈ వెబ్‌సైట్‌కు వెళ్లండి:  
[www.kitesong.com/covid19](http://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  
HealthServe

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

పోజిటివ్ ధన్యవాదాలు:  
A/Prof Malcolm Mahadevan  
Prof Dale Fisher  
Prof Aymeric Lim  
Prof Chong Yap Seng  
Prof Lynette Shek  
Lydia Phoon  
Shaun Lim  
Avelyn Aw

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



Copyright © Kitesong Global  
www.kitesong.com