

# మీకు కోవిడ్-19 నుండి కోలుకొవటం

మైగ్రెంట్ వర్కరల పత్రం

రెండవ ఎడిషన్



Name / పేరు
Age / వయస్సు
FIN / ఫిన్
Dormitory / హాస్టల్
Rm No. / గది నంబరు
Admission Date / ఆసుపత్రి లో చేరిన తారీఖు
Review Date / మరల ఆసుపత్రి కి వెళ్ళవలసిన తారీఖు

*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  
కాని గుర్తుంచుకోండి

మీరు మాలో ఒకరు



మేము మిమ్మల్ని  
జాగ్రత్తగా  
చూసుకుంటాము.



# స్వాగతం



మా మాస్క్ వెసుక, మీకు మంచి స్నేహితులు ఉన్నారు

నువ్వు ఒంటరి వాడివి కావు

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





ఒక వేళ మీరు ఆసుపత్రి  
లో చేరితే ఈ క్రింది  
విధముగా జరుగుతుంది

మీరు కోలుకునే వరకు మీరు ఇక్కడ  
ఉంటారు

డాక్టర్ మిమ్మల్ని చూస్తారు

భోజనం మరియు మంచి నీరు  
సురక్షితమైన నిద్ర వసతులు  
మరియు స్నానాల వసతులు

కల్పించబడును



కోవిడ్-19 వలన మీలో వచ్చే మార్పులను,  
లక్షణాలను క్రమం  
తప్పకుండా వ్రాసుకొని మరియు ప్రశాంతంగా  
వుండండి



# నేను ఎప్పుడు డిస్సార్డ్ కాగలను?

బహుశా మీరు కొన్ని వారాలు ఉండవలసి వుంటుంది.  
మీరు వెళ్ళేముందు, మేము మరొక పరీక్ష చేస్తాము.

పాజిటివ్ మైండ్ తో వుంటే, మీరు త్వరగా కోలుకుని, తిరిగి తొందరగా  
కోలుకుంటారు!

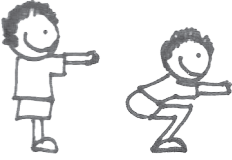


మీరు ఇప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని మేము నిర్ణయించాము.  
మీరు డిస్సార్డ్ కావచ్చు.

# వేగంగా తిరిగి ఆరోగ్యంగా వుండడం ఎలా?

శారీరకంగా ఫిట్ గా వుండండి.

కనీసం రోజు కి 1-2 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



లన్జ్స్  
20 సార్లు, 3 సెట్లు



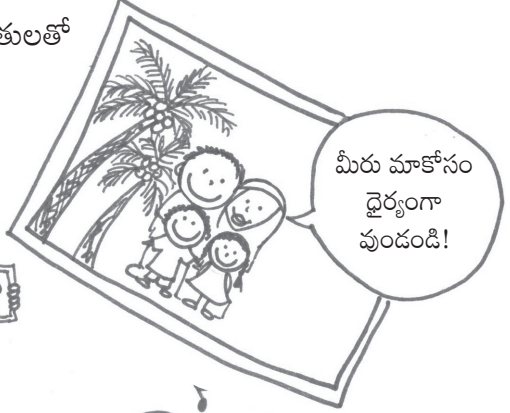
అపొజిట్ చేయి మరియు  
కాలు స్ట్రెచ్ చేయండి  
20 సార్లు, 3 సెట్లు



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.



నమ్మదగిన వార్తలు  
మాత్రమే చదవండి.  
పుకార్లు ఫిల్టర్ చేయండి.  
అశాజనకంగా ఉండండి!

# నేను తెలుసుకో వలసిన విషయం ఏమిటి?

మీకు వీటిలో దేనివైనా వస్తే, మెడికల్ పోస్ట్ 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.



కిందివి జరిగితే, సహాయం పొందడం అత్యవసరం.



తీవ్ర జ్వరం



అధికంగా వాంతులు  
కావడం ఏమీ తాగలేక  
పోవడం

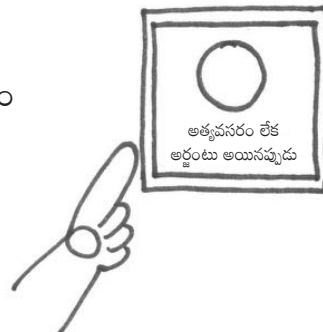


తెలియని గుండె  
నొప్పి

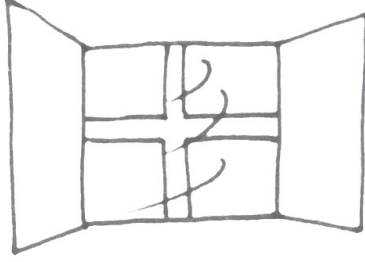


గాలి లేక ఊపిరి  
పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బంది,  
ముఖ్యంగా మీరు  
మామూలు గా మాట్లాడ  
లేకపోయిన, లేక నడవ  
లేకపోయిన

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



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.



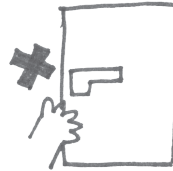
ఫ్రెండ్స్ ని  
కలిసినప్పుడు  
చేతులు  
కలపవద్దు.



మీ మొహము  
ముట్టుకో  
కుండా  
ఉండాలి.



తలుపు  
హ్యాండిల్స్  
మరియు  
లైట్ స్విచ్లను  
తరచుగా  
సానిటైజర్  
తో శుభ్రం  
చేయండి



డోర్ హ్యాండిల్స్  
మరియు  
రైలింగ్స్  
వంటి వాటిని  
తాకడం  
మానుకోండి.

బాత్రూమ్ లో ఉన్నపుడు :



ఉమ్మి వేసిన తరువాత  
సబ్బు మరియు నీటి  
తో సింక్ శుభ్రం  
చేయండి



టాయిలెట్  
ఉపయోగించిన  
తర్వాత ప్రతిసారి  
ఫ్లష్ చేయండి.

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



టాప్ వాటర్లో  
మీ చేతులను  
తడుపుకొనండి.



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



టాప్ వాటర్లో మళ్ళీ  
మీ చేతులను కడిగి  
ఆరనీయండి

# 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.

నేను కోలుకున్న తర్వాత ఏమి జరుగుతుంది?

మీరు డిస్చార్జ్ అయిన తరువాత, మీరు పనికి తిరిగి వెళ్ళే ముందు మిమ్మల్ని వశతి గృహము లో కొన్ని రోజులు ఉంచ వచ్చు.



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 ఎంప్లాయిర్ ప్రభుత్వంతో కలిసి పని చేస్తున్నాడు.

నేను సుఖంగా ఉండగలను.





మేము మీ గురించి  
పట్టించుకుంటాము అని  
గుర్తుంచుకోండి

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](http://bit.ly/hstok2me)

---

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

ఇతర ఉపయోగకరమైన సదుపాయము లు:

Covid -19 సంబంధించిన వాస్తవాల కోసం  
<http://covid19.healthserve.org.sg>

ఆరోగ్యం గా ఉండడానికి  
<https://www.sgmigrant.com>

మీరు మాలో ఒక్కరు.

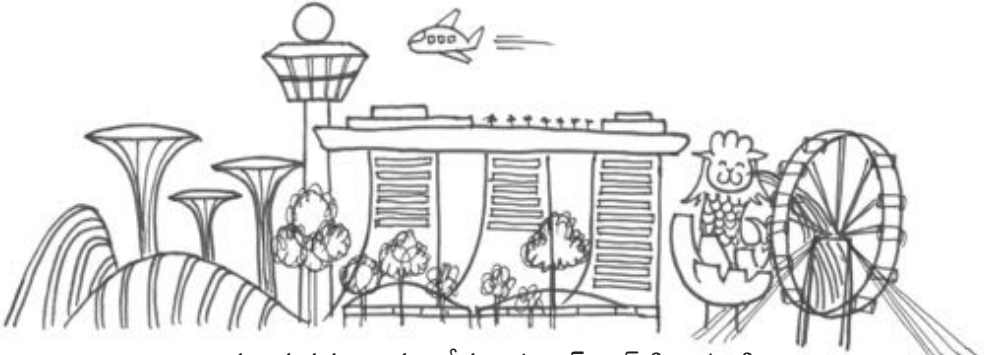
మేము మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాము!



మీరు కూడా మాలో (సింగపూర్లో) ఒక భాగం.



మా దేశ నిర్మాణంలో మాతో సహకరించినందుకు ధన్యవాదాలు.



మరిత సమాచారం కోసం ఈ వెబ్ సైట్ కి వెళ్ళండి:

[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

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