

మీ పరీక్ష రిసల్ట్ కోసం వేచి ఉన్నప్పుడు

మైగ్రెంట్ వర్కరల పత్రం

రెండవ ఎడిషన్



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
కాని గుర్తుంచుకోండి

మీరు మాలో ఒకరు



మేము మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా
చూసుకుంటాము.



స్వాగతం

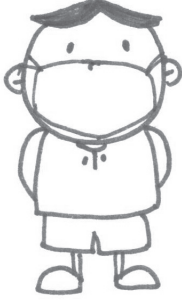


మా మాస్క్ వెసుక, మీకు మంచి స్నేహపూర్వక ముఖం ఉన్నారు
నువ్వు ఒంటరి వాడివి కావు

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



ప్రశ్న: నన్ను మరియు ఇతరులను నేను ఎలా రక్షించుకోగలను?
నా రోజువారీ జీవితంలో:



నిద్రపోయేటప్పుడు లేదా
తినేటప్పుడు తప్ప,
మీరు ఎప్పుడూ మాస్క్ వేసుకోండి.

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

← 1 నుండి 2 మీటర్లు →



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



మీరు వాడిన
టిస్సూ డస్ట్
బిన్లో వేసి ఆ
వెంటనే చేతులు
కడుక్కోవాలి.



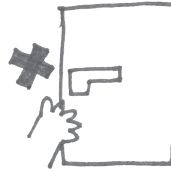
ఫ్రెండ్స్ ని
కలిసినప్పుడు
చేతులు కలపవద్దు.



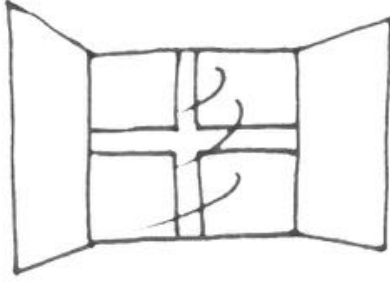
మీ మొహము
ముట్టుకోకుండా
ఉండాలి.



తలుపు హ్యాండిల్స్
మరియు లైట్
స్విచ్లను తరచుగా
సానిటైజర్ తో
శుభ్రం చేయండి



డోర్ హ్యాండిల్స్
మరియు
రైలింగ్స్ వంటి
వాటిని తాకడం
మానుకోండి.



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

బాత్రూమ్ లో ఉన్నపుడు :



ఉమ్మి వేసిన తరువాత సబ్బు
మరియు నీటి తో సింక్
శుభ్రం చేయండి



టాయిలెట్ ఉపయోగించిన
తర్వాత ప్రతినసారి ఫ్లష్
చేయండి.

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



టాప్ వాటర్లో
మీ చేతులను
తడుపుకోనండి.



సబ్బుతో బాగా రుద్దుకోండి.
హేపి బర్నెట్ పాటను
రెండుసార్లు హమ్మింగ్
చేస్తూ మీ చేతులను శుభ్రం
చేయండి

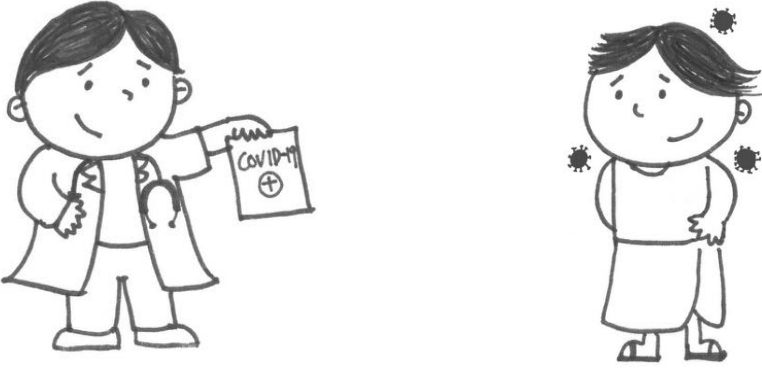


మీ చేతులను కడిగి
ఆరబెట్టండి

ఒక వేళ మీరు ఆసుపత్రిలో చేరితే ఈ క్రింద విధముగా జరుగుతుంది

మీకు వైరస్ ఉంటే, మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా పర్యవేక్షించడానికి మరియు కోలుకోవడానికి మీరు వేరే వైద్య సిబ్బరానికి పంపబడతారు.

క్రొత్త స్థలం మీకు ఎందుకు మంచిదో మేము వివరిస్తాము.

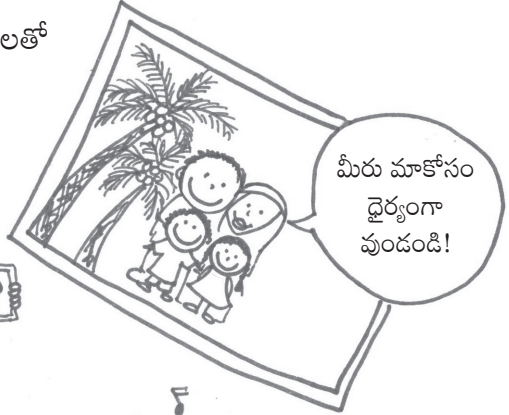


మీకు వైరస్ లేకపోయినా, మీ ఆరోగ్యం గమనిస్తూ ఉంటాము.



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.
ఆశాజనకంగా ఉండండి!

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 సైనప్ చేయండి:
<http://m.me/sgWePals>

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

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