วิธีการปกป้องตนเองจากโควิด 19

คู่มือสำหรับแรงงานต่างชาติ

พิมพ์ครั้งที่ 2

Name / ชื่อ
Age / อายุ
FIN / เลขประจำตัวบัตรทำงาน
Dormitory / หอพัก
Rm No. / ห้องเลขที่

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.

www.kitesong.com/covid19

พี่น้องที่รัก
เรารู้ว่าคุณอาจจะกังวลหรือ สับสน

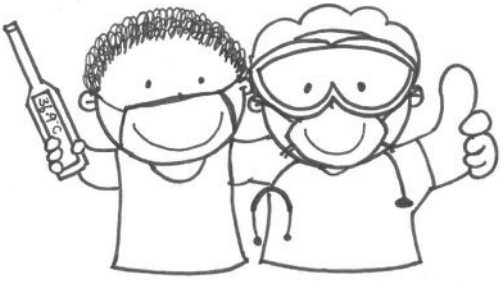
มันไม่ง่ายเลยที่จะต้องอยู่ไกลจากบ้าน
โดยเฉพาะในช่วงที่มีระบาดโรค

ขอบคุณที่อดทนและร่วมมือ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโควิด 19
ในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ เรากำลังจะเข้าสู่ช่วงต่อไป ที่อัตราการติดเชื้อเริ่มลดลง
เราหวังว่าคุณจะได้กลับไปทำงานโดยเร็ว

ในช่วง 2–3 อาทิตย์ต่อไปนี้ คุณอาจจะต้อง
ได้รับการตรวจเชื้อในระบบทางเดินหายใจ
และ/หรือ ตรวจเลือด

บางคนอาจจะต้องย้ายไปพักที่อื่นชั่วคราว
ขึ้นอยู่กับผลการตรวจคัดกรอง

ขอให้เข้มแข็งเอาไว้ สู้ๆ นะ



ภายใต้หน้ากากอนามัย
เราพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือคุณอย่างเป็นมิตร
คุณไม่ได้เผชิญสิ่งนี้ตามลำพัง
เราจะสู้กับ โควิด-19 ไปพร้อมๆ กับคุณ

คุณตรวจพบเชื้อ โควิด-19 แต่เชื้อไม่รุนแรง
เราหวังว่าคุณจะอาการดีขึ้นและฟื้นตัวในไวๆ
ที่นี่เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยต่อการฟื้นตัว
และจะช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายไปสู่คนอื่น

โควิด 19 แพร่ระบาดอย่างไร

โควิด 19 คือโรคที่แพร่ได้จากการหายใจเอาละอองฝอย จากการไอ จาม หรือสัมผัสเชื้อบนพื้นผิวต่างๆ

โดยปกติการเจ็บป่วยจาก โควิด 19 ค่อนข้างจะไม่รุนแรง แต่ก็อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ในคนบางกลุ่ม

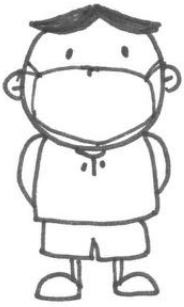
หากสูดดมเอาละอองฝอยจากการไอ จาม หรือจับสิ่งของของผู้ติดเชื้อก็จะสามารถรับเชื้อได้

ผมจะปกป้องตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร

ในชีวิตประจำวัน

สวมหน้ากากอนามัยเสมอ ยกเว้นเวลานอน หรือกินอาหาร

รักษาระยะห่างจากคนอื่น 1-2 เมตร แม้ในช่วงเวลารับประทานอาหาร ควรหลีกเลี่ยงฝูงชน



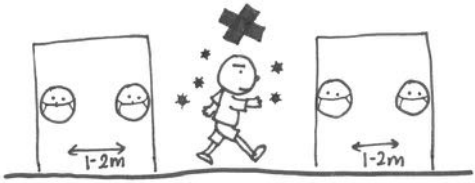
1-2 เมตร

การรักษาระยะห่างจากคนอื่นจะช่วยปกป้องเราให้ปลอดภัย

แต่มีหลายคนอยู่ด้วยกันในที่พักของผม

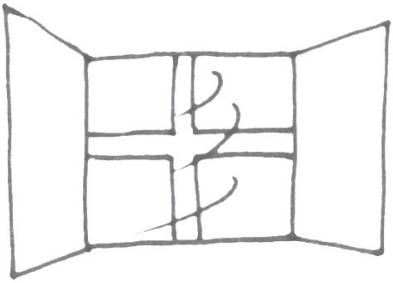
ผมจะปกป้องตัวเองได้อย่างไรอีก

หลายห้องยังไม่มีผู้ที่ติดเชื้อ
ทำตามกฎง่ายๆ
ใช้เวลากับผู้ที่อยู่ในห้องเดียวกันเท่านั้น
อย่าคุยกับคนที่อยู่ห้องอื่นๆ
พวกเขาอาจจะติดเชื้อโดยที่เราไม่รู้
เพราะฉะนั้นขอให้อยู่กับกลุ่มที่อยู่ห้อง
เดียวกันเท่านั้น



คำถามที่พบบ่อย

คำถาม: ผมจะปกป้องตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร



ทำห้องให้มีอากาศ
ถ่ายเทอย่างเพียงพอ

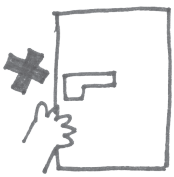
เมื่อไอและจาม
ควรปิดปากด้วย
กระดาษทิชชู

ทิ้งกระดาษทิชชูที่
ใช้แล้ว
ลงในถังขยะ
แล้วล้างมือ
ให้สะอาด

อย่าจับมือ
ทักทาย

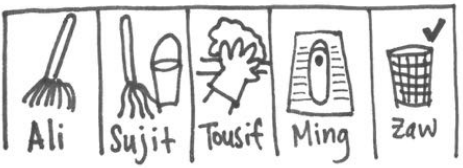
อย่าใช้มือสัมผัส
ใบหน้าของตนเอง

ทำความสะอาด พื้นผิว
ที่ถูกสัมผัสั บ่อยๆ
ให้ปลอดเชื้อ
เช่น ลูกบิด
ประตู
และสวิตช์ไฟ



หลีกเลี่ยงการจับ
พื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ
เช่น ลูกบิดประตู
ราวระเบียง
ราวบันได

แบ่งเวรทำความสะอาดพื้นที่ส่วนรวม อย่างเช่น ทางเดินในอาคาร อย่างสม่ำเสมอ
หัวหน้าห้อง หรือ หัวหน้าชั้นแต่ละชั้น สามารถรับหน้าที่การแบ่งเวรทำความสะอาด



ในห้องน้ำ:

ล้างและทำความสะอาด
อ่างล้างหน้าด้วยสบู่และ
น้ำ หลังจากบ้วนน้ำลาย
เสร็จแล้ว

กดชักโครกหลังการใช้ทุกครั้ง

ล้างมือบ่อยๆ - ทั้งก่อนและหลังอาหาร และทุกครั้งหลังการใช้ห้องน้ำ

ล้างมือด้วยน้ำจากก๊อก

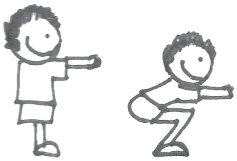
ขัดมือด้วยสบู่ นานเท่ากับที่
ร้องเพลงช้างครบ 2 รอบ
หรืออย่างน้อย 20 วิ

ล้างมือให้สะอาด
และเช็ดให้แห้ง

ทำอย่างไรให้หายอย่างรวดเร็ว?

ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ดื่มน้ำบ่อยๆ อย่างน้อย 1-2 ลิตร
กินอาหารให้เพียงพอ
ออกกำลังกายเบาๆ ในห้อง



สควอท (Squats)

วิดพื้น

ลันจ (Lunge)

เหยียดแขนไปข้างหน้า
และเหยียดขาไปข้างหลัง ทำสลับกัน
ทำอย่างละ 20 ครั้ง ทั้งหมด 3 ชุด

กินยา (ถ้าหมอจ่ายยาไว้ให้)

ตรวจดูปริมาณยาเสมอว่ามีเพียงพอ

สร้างความเข้มแข็งด้านจิดใจ

ติดต่อครอบครัวและคนที่คุณรัก

ฟังเพลงและดูคลิปวิดีโอ

อธิษฐาน ภาวนา สงบจิดใจ
นั่งสมาธิ ใช้เวลาใคร่ครวญ

รักษาระยะห่างจากคนอื่น
1-2 เมตร

อ่านเฉพาะข่าวที่มาจาก
แหล่งที่น่าเชื่อถือ

อย่าพูดคุยกับคนจากห้องอื่น

อย่าไปฟังข่าวลือ
แต่ให้มีความหวังเสมอ

สิ่งที่ควรรู้

เป็นเรื่องปกติที่จะมีอาการดังต่อไปนี้

มีไข้แบบเป็นๆ หายๆ ประมาณ 1 อาทิตย์

มีอาการไอประมาณ 1- 2 อาทิตย์

ปวดหัว

รู้สึกอิดโรย

เจ็บคอ

สูญเสียการได้กลิ่นหรือ
การรับรู้รสชาติอาหาร

น้ำมูกไหล หรือคัดจมูก

ปวดกล้ามเนื้อ

ท้องเสีย

แต่

คนส่วนใหญ่จะหายจากอาการเหล่านี้ภายใน 1-2 อาทิตย์
เข้มแข็งและสู้ๆ นะ

ขอการช่วยเหลือจากศูนย์การแพทย์
ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้

มีไข้สูง

คลื่นไส้ อาเจียน ไม่สามารถดื่มน้ำได้

เจ็บหน้าอกโดยไม่มีสาเหตุ

มีปัญหาในการหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ถ้าคุณพูดหรือเดินไม่ไหว

ถ้าไม่สามารถเดินไปที่จุดบริการทางการแพทย์ได้
กรุณากดปุ่มฉุกเฉิน
เพื่อขอความช่วยเหลือ

คำถาม: ผมควรจะกลัวไหม?

ไม่ต้องกลัว เราจะอยู่ที่นี่ตลอด 24 ชั่วโมงเพื่อคุณ

เราเป็นห่วงคุณ!

หากคุณจำเป็นต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์เพิ่มเติม
มั่นใจได้ว่าคุณจะได้รับการดูแลแน่นอน

ผมเพิ่งได้รับการตรวจเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และ/หรือ ตรวจเลือด จะมีผลอย่างไรบ้าง

จากผลการตรวจ เราจะทราบว่าคุณสามารถ
กลับไปทำงานได้ในเร็วๆ นี้ หรือไม่
ขอให้อดทนและเข้มแข็งไว้

ผมควรกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายไหม?

ไม่ต้องกังวล!
รัฐบาลสิงคโปร์ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดให้แล้ว

นายจ้างของคุณรับรองว่า ครอบครัวของคุณ
จะยังได้รับเงินเดือนของคุณอยู่
ขอให้คุณวางใจได้!

จะเกิดอะไรขึ้นถ้าผมขอการช่วยเหลือที่ศูนย์การแพทย์ (ผมกลัว)

คุณอาจจะต้องย้ายไปที่อื่นหรืออยู่ที่นี่ต่อไปเพื่อจะให้หมอดูแลอย่างใกล้ชิด แต่ไม่ต้องกงวล ผมมีประสบการณ์ที่ดีและตอนนี้ผมหายแล้ว

คำถามใคร่ครวญ:

คุณมีคำพูดอะไรที่จะบอกและให้กำลังใจที่บ้านได้?

ถ้าเพื่อนของคุณรู้สึกท้อใจ คุณจะพูดอะไรเพื่อให้กำลังใจเขา?

นึกถึงสามเรื่องที่คุณรู้สึกขอบคุณในวันนี้

จำไว้เสมอว่า เราเป็นห่วงคุณ

เราจะผ่านวิกฤตนี้ด้วยกันแค่ให้เราร่วมมือช่วยกัน
ช่วยทำตามกฎง่ายๆ เพื่อลดการแพร่กระจายของไวรัส

คุณเป็นส่วนหนึ่งของเรา เราจะดูแลคุณเอง!

HealthServe (แฮลท์เซิร์ฟ) อยากได้ยินเรื่องราวของคุณ
ช่วยแบ่งปันประสบการณ์
หรือถามคำถาม โดย:

ติดต่อทาง วอตส์แอปป์ (Whatsapp)
ของแฮลท์เซิร์ฟ (HealthServe):
+65 3138 4443

บริการ เทเล-บีเฟรน:
bit.ly/hstok2me

อยากเป็นเพื่อนกับคนสิงคโปร์ไหม
สมัครบนเว็บไซต์นี้
http://m.me/sgWePals

ข้อมูลเพิ่มเติม:

ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อโควิด-19:
http://covid19.healthserve.org.sg

ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
https://www.sgmigrant.com

หากไม่มีคุณ เราก็คงไม่มีสิงคโปร์อย่างทุกวันวันนี้

ขอบคุณที่ช่วยสร้างประเทศสิงคโปร์ด้วยกันกับเรา

ข้อมูลเพิ่มเติม:
www.kitesong.com/covid19

ด้วยความร่วมมือจาก

A Kitesong Global Production
www.kitesong.com

ภาพวาดและรวบรวมข้อมูล

Dr Tam Wai Jia

ด้วยการสนับสนุนจาก

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

ขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับ:

Prof Dale Fisher
A/Prof Malcolm Mahadevan
Goh Eck Kheng
Prof Aymeric Lim
Prof Chong Yap Seng

ขอขอบคุณอาสาสมัครและผู้บริจาคหลายท่าน
ที่ช่วยให้การแปลและจัดพิมพ์หนังสือเป็นหลายภาษา
เพื่อสื่อสารให้ทุกคนเข้าใจในภาษาของตนเอง

Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com

5/20-E1