

ข้อมูลการฟื้นตัวจาก โควิด-19

คู่มือสำหรับแรงงานต่างชาติ

พิมพ์ครั้งที่ 2



Name / ชื่อ
Age / อายุ
FIN / เลขประจำตัวบัตรทำงาน
Dormitory / หอพัก
Rm No. / ห้องเลขที่
Admission Date / วันที่เข้ารับการรักษา
Review Date / วันที่นัดตรวจครั้งต่อไป

*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.*

พี่น้องที่รัก

พวกเราว่าคุณอาจจะกังวล หรือ สับสน
แต่อยากให้คุณจำไว้ว่า...

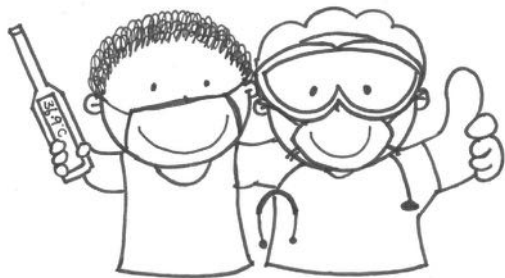
คุณเป็นส่วนหนึ่งของเรา



เราจะดูแลคุณเอง



ยินดีต้อนรับ



ภายใต้หน้ากากอนามัย

เราพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือคุณอย่างเป็นมิตร

คุณไม่ได้เผชิญสิ่งนี้ตามลำพัง

เราจะสู้กับ โควิด-19 ไปพร้อมๆ กับคุณ

คุณตรวจพบเชื้อ โควิด-19 แต่เชื่อไม่รุนแรง

เราหวังว่าคุณจะอาการดีขึ้นและฟื้นตัวไวๆ

ที่นี่เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยต่อการฟื้นตัว

และจะช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายไปสู่คนอื่น



สิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อจากนี้

คุณจะได้รับการดูแลอยู่ที่นั่นจนคุณจะอาการดีขึ้น
คุณจะได้รับการดูแลทางการแพทย์



อาหาร และ เครื่องดื่ม
ที่นอนที่ปลอดภัย
และ ห้องน้ำ
จะถูกจัดเตรียมไว้ให้



ขอให้คุณจดค่าตัวเลขจากพารามิเตอร์อย่างสม่ำเสมอ
มองโลกแง่ดีและเข้มแข็งเข้าไว้
พวกเราจะสู้กับโควิด-19 ไปด้วยกัน



เมื่อไหร่คุณจะออกจากที่นี่ได้?

เราคาดว่า คุณจะต้องอยู่รับการรักษาดัว อย่างน้อย 2 ถึง 3 อาทิตย์
และคุณอาจจะต้องได้รับการตรวจหาเชื้ออีกครั้งก่อนกลับ

จำไว้ว่า กำลังใจและการมองโลกแง่ดี เป็นสิ่งที่จะช่วยในการฟื้นตัว



เราตรวจเสร็จแล้ว และทำให้แน่ใจว่าคุณฟื้นตัวแล้ว
คุณกลับได้แล้ว

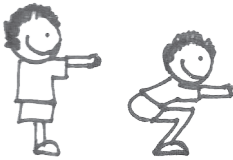
ทำอย่างไรให้หายอย่างรวดเร็ว?

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

สร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจ



ติดต่อครอบครัวและคนที่คุณรัก



ฟังเพลงและดูคลิปวิดีโอ



อธิษฐาน ภาวนา สงบจิตใจ
นั่งสมาธิ ใช้เวลาใคร่ครวญ

รักษาระยะห่างจากคนอื่น
1-2 เมตร

อย่าพูดคุยกับคนจากห้องอื่น



อ่านเฉพาะข่าวที่มาจาก
แหล่งที่น่าเชื่อถือ

อย่าไปฟังข่าวลือ
แต่ให้มีความหวังเสมอ

สิ่งที่ควรรู้

เป็นเรื่องปกติที่จะมีอาการดังต่อไปนี้



มีไข้แบบเป็นๆ หายๆ ประมาณ 1 อาทิตย์



มีอาการไอประมาณ 1-2 อาทิตย์

ปวดหัว

รู้สึกอึดโรย

เจ็บคอ



สูญเสียการได้กลิ่นหรือ
การรับรู้รสชาติอาหาร

น้ำมูกไหล หรือคัดจมูก

ปวดกล้ามเนื้อ

ท้องเสีย



แต่

คนส่วนใหญ่จะหายจากอาการเหล่านี้ภายใน 1-2 อาทิตย์
เข้มแข็งและสู้ๆ นะ

ขอความช่วยเหลือจากศูนย์การแพทย์ ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้



มีไข้สูง



คลื่นไส้ อาเจียน ไม่สามารถดื่มน้ำได้



เจ็บหน้าอกโดยไม่มีสาเหตุ



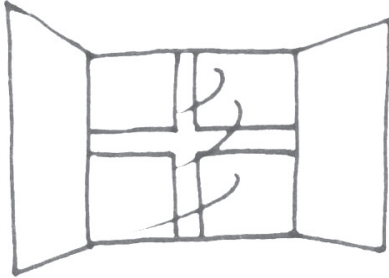
มีปัญหาในการหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ถ้าคุณพูดหรือเดินไม่ไหว

ถ้าไม่สามารถเดินไปที่จุดบริการทางการแพทย์ได้
กรุณา กดปุ่มฉุกเฉิน
เพื่อขอความช่วยเหลือ



คำถามที่พบบ่อย

คำถาม: ผมจะปกป้องตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร



ทำห้องให้มีอากาศ
ถ่ายเทอย่างเพียงพอ



เมื่อไอและจาม
ควรปิดปากด้วย
กระดาษทิชชู



ทิ้งกระดาษทิชชูที่
ใช้แล้ว
ลงในถังขยะ
แล้วล้างมือ
ให้สะอาด



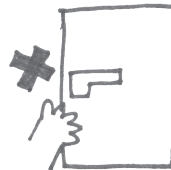
อย่าจับมือ
ทักทาย



อย่าใช้มือสัมผัส
ใบหน้าของตนเอง



ทำความสะอาด พื้นผิว
ที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ
ให้ปลอดเชื้อ
เช่น ลูกบิด
ประตู
และสวิตช์ไฟ



หลีกเลี่ยงการจับ
พื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ
เช่น ลูกบิดประตู
ราวระเบียง
ราวบันได

ในห้องน้ำ:



ล้างและทำความสะอาด
อ่างล้างหน้าด้วยสบู่และ
น้ำ หลังจากบ้วนน้ำลาย
เสร็จแล้ว



กดชักโครกหลังการใช้ทุกครั้ง

ล้างมือบ่อยๆ - ทั้งก่อนและหลังอาหาร และทุกครั้งหลังการใช้ห้องน้ำ



ล้างมือด้วยน้ำจากก๊อก



ขัดมือด้วยสบู่ นานเท่ากับที่
ร้องเพลงช้างครบ 2 รอบ
หรืออย่างน้อย 20 วิ



ล้างมือให้สะอาด
และเช็ดให้แห้ง

คำถาม: ผมควรจะกลัวไหม?



ไม่ต้องกลัว เราจะอยู่ที่นี้ตลอด 24 ชั่วโมงให้คุณ

เราเป็นห่วงคุณ!

หากคุณจำเป็นต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์เพิ่มเติม
มั่นใจได้ว่าคุณจะได้รับการดูแลแน่นอน

ผมเพิ่งได้รับการตรวจเชื้อ
ในระบบทางเดินหายใจ
และ/หรือ ตรวจเลือด
จะมีผลอย่างไรบ้าง

จากผลการตรวจ เราจะทราบว่า คุณสามารถ
กลับไปทำงานได้ในเร็วๆ นี้ หรือไม่
ขอให้อดทนและเข้มแข็งไว้



ผมควรกังวลเรื่อง
ค่าใช้จ่ายไหม?

ไม่ต้องกังวล!

รัฐบาลสิงคโปร์ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดให้แล้ว

นายจ้างของคุณรับรองว่า ครอบครัวของคุณ
จะยังได้รับเงินเดือนของคุณอยู่
ขอให้คุณวางใจได้!



จำไว้เสมอว่า เราเป็นห่วงคุณ



ข้อมูลเพิ่มเติม:

ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อโควิด-19:

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

ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

<https://www.sgmigrant.com>

HealthServe (แฮลท์เซิร์ฟ) อยากได้อื่น
เรื่องราวของคุณ
ช่วยแบ่งปันประสบการณ์
หรือถามคำถาม โดย:

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

บริการ เทเล-ปีเพรน:
bit.ly/hstok2me

อยากเป็นเพื่อนกับคนสิงคโปร์ใหม่
สมัครบนเว็บไซต์นี้
<http://m.me/sgWePals>

คุณเป็นส่วนหนึ่งของเรา เราจะดูแลคุณเอง!



คำถามใคร่ครวญ:

คุณมีคำพูดอะไรที่จะบอกและให้กำลังใจที่บ้านได้?

ถ้าเพื่อนของคุณรู้สึกท้อใจ คุณจะพูดอะไรเพื่อให้กำลังใจเขา?

นึกถึงสามเรื่องที่คุณรู้สึกขอบคุณในวันนี้

หากไม่มีคุณ เราก็คงไม่มีสิงคโปร์อย่างทุกวันนี้



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