

ขณะที่กำลังรอผลการตรวจ

คู่มือสำหรับแรงงานต่างชาติ

พิมพ์ครั้งที่ 2



*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...

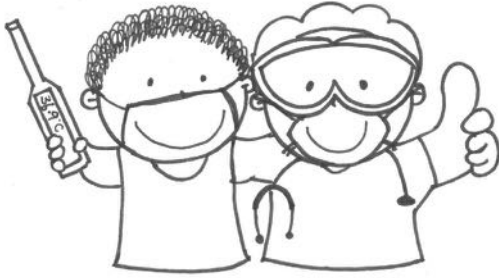
คุณเป็นส่วนหนึ่งของเรา



เราจะดูแลคุณเอง



ยินดีต้อนรับ



ภายใต้หน้ากากอนามัย

เราพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือคุณอย่างเป็นมิตร
คุณไม่ได้เผชิญสิ่งนี้ตามลำพัง

เราจะสู้กับ โควิด-19 ไปพร้อมๆ กับคุณ

คุณตรวจพบเชื้อ โควิด-19 แต่เชื้อไม่รุนแรง

เราหวังว่าคุณจะอาการดีขึ้นและฟื้นตัวไวๆ

ที่นี่เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยต่อการฟื้นตัว

และจะช่วยป้องกันไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายไปสู่คนอื่น



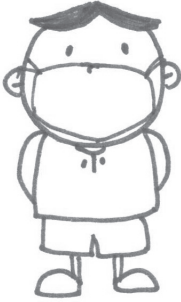
ผมจะปกป้องตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร

ในชีวิตประจำวัน

สวมหน้ากากอนามัยเสมอ ยกเว้น

เวลานอน

หรือเวลากริอาหาร



รักษาระยะห่างจากคนอื่น 1-2

เมตร แม้ในช่วงเวลารับประทานอาหาร

ควรหลีกเลี่ยงฝูงชน

← 1-2 เมตร →



เมื่อไอและจาม
ควรปิดปากด้วย
กระดาษทิชชู



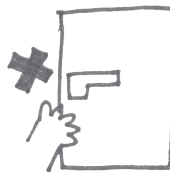
ทิ้งกระดาษทิชชู
ที่ใช้แล้ว ลงใน
ถังขยะ แล้วล้างมือ
ให้สะอาด



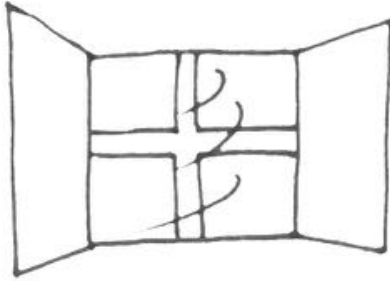
อย่าจับมือ
ทักทาย



อย่าใช้มือสัมผัส
ใบหน้าของตนเอง



หลีกเลี่ยงการจับ
พื้นผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ
เช่น ลูกบิดประตู
ราวระเบียง
ราวบันได



ทำห้องให้มีอากาศ
ถ่ายเทอย่างเพียงพอ

ในห้องน้ำ:



ล้างและทำความสะอาด
อ่างล้างหน้าด้วยสบู่และ
น้ำ หลังจากขับถ่ายแล้ว
เสร็จแล้ว



กดชักโครกหลังการใช้ทุกครั้ง

ล้างมือบ่อยๆ - ทั้งก่อนและหลังอาหาร และทุกครั้งหลังการใช้ห้องน้ำ



ล้างมือด้วยน้ำจากก๊อก



ขัดมือด้วยสบู่ นานเท่ากับที่
ร้องเพลงช้างครบ 2 รอบ
หรืออย่างน้อย 20 วิ

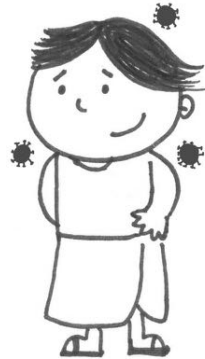


ล้างมือให้สะอาด
และเช็ดให้แห้ง

สิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อจากนี้

หากผลการตรวจของคุณออกมาเป็นบวก
คุณจะถูกย้ายไปที่อื่น เพื่อเราสามารถดูแลและช่วยให้หายป่วย

เราจะอธิบายว่าทำไมสถานที่ใหม่จึงดีที่สุดสำหรับคุณ



หากผลการตรวจของคุณออกมาเป็นลบ
คุณจะได้รับการดูแลต่อไป เพื่อให้แน่ใจว่าคุณมีสุขภาพที่ดี



สร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจ



ติดต่อครอบครัวและคนที่คุณรัก



ฟังเพลงและดูคลิปวิดีโอ



อธิษฐาน ภาวนา สงบจิตใจ
นั่งสมาธิ ใช้เวลาใคร่ครวญ

รักษาระยะห่างจากคนอื่น
1-2 เมตร

อย่าพูดคุยกับคนจากห้องอื่น



อ่านเฉพาะข่าวที่มาจาก
แหล่งที่น่าเชื่อถือ

อย่าไปฟังข่าวลือ
แต่ให้มีความหวังเสมอ

จำไว้เสมอว่า เราเป็นห่วงคุณ

คำถาม: ผมควรจะกลัวไหม?

ไม่ ส่วนใหญ่ คนที่ติดโควิด-19 จะอาการไม่หนัก
หากคุณจำเป็นต้องได้รับการดูแลทางการแพทย์
เพิ่มเติม มันใจได้ว่า คุณจะได้รับการดูแลแน่นอน



HealthServe (แฮลท์เซิร์ฟ) ยากได้ยื่น
เรื่องราวของคุณ
ช่วยแบ่งปันประสบการณ์
หรือถามคำถาม โดย:

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

บริการ เทเล-ปีเฟรม:
bit.ly/hstok2me

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

ข้อมูลเพิ่มเติม:

ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อโควิด-19:

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

ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

<http://www.sgmigrant.com>

หากไม่มีคุณ เราก็คงไม่มีสิงคโปร์อย่างทุกวันนี้



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com