

उम्मीद बनाए रखें



 @MyBrotherSG

 www.kitesong.com/covid19

Copyright © Kitesong Global

प्रिय भाई,

हम जानते हैं ये पिछले कुछ महीने तुम्हें बहुत मुश्किल हुई होगी। अप्रत्याशित हवाओं के जैसे कोविड 19 ने आकर हमारे जीवन को बाधित कर दिया।

एक प्रवासी भाई ने मुझसे कहा “भले ही मेरी पतंग की डोर टूट जाए, मैं उसे वापस बाँध कर अपने सपनों के संग उड़ूँगा।” (Even if the thread of my kite breaks, I will retie it and fly with my dreams again.)

यह किताब तुम्हारे लिए है मेरे भाई, क्योंकि तुमने इतनी कमाल की क्षमता और सहनशीलता दिखाई है। मैं जानता हूँ तुमने कठिन, निराशा और कष्टपूर्ण वक्त बिताया है लेकिन यह याद रखना की तुम अकेले नहीं हो।

अपनी आशा जगाए रखो।

सादर,

माय ब्रथर इस जी (My Brother SG)

उम्मीद बनाए रखें

कोई रास्ता जरूर निकल आता है।

जब ऐसा लगे कि सब उम्मीदें खो गई हो,



उम्मीद मत
छोड़ना।



आपके सपने फिर से
उड़ान भर सकते हैं।

एक नया दोस्त खोजें



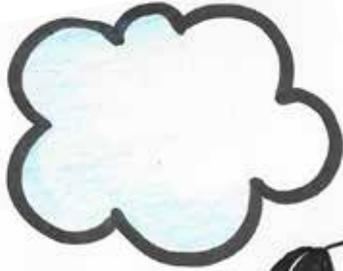
अपने प्रियजनों से बात करो ।

कल का इंतज़ार न करें

अपने प्रियजनों को आज
ही बताएँ कि आप उन्हें
कितना प्यार करते हैं ।



रात को अच्छे से सोइए



क्या आप रात को
सो नहीं सकते?

सोने से 1 घंटे पहले
अपने फोन को देखना कम से
कम करें।

सुखदायक संगीत सुनें।

कोशिश करें कि 4 बजे के बाद चाय
कॉफी सिगरेट और शराब नहीं पीए।



दिन में सक्रिय रहें

क्या आप रात को
सो नहीं सकते?



लन्जस करें

दिन में
सक्रिय रहें



खिंचाव करें



पुश अप करें

स्वैमर से सावधान रहें



अंधेरे को पीछे धकेलें



अपने मन को मजबूत रखें

क्वार्टाइन होना

आसान नहीं है ...



लेकिन अगर हम

अपने मन को मजबूत रखें तो



हम एक साथ इस से बाहर निकल सकते हैं।

“ इस कोविड के मौसम में मुझे क्या मजबूत बनाता है? कृतज्ञता का दिल!

जब भी मैं अपने राष्ट्र को कोरोनावायरस से पीड़ित और मौतों के बढ़ने की खबर देखता हूँ तो यह मेरा दिल तोड़ देता है और मुझे और अधिक चिंतित करता है। इस डर ने मेरे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया है।

लेकिन जब मैं सिंगापुर - इसके स्वयंसेवकों, चिकित्सा कर्मचारियों, सुविधाओं, पुलिस बल और अक्सर प्रधानमंत्री के भाषणों को देखता हूँ - तो मेरा दिल सभी के प्रति कृतज्ञता से भर जाता है। वे स्थिति को संभालने के लिए प्रयास कर रहे हैं और जिस तरह से वे विदेशी श्रमिकों की देखभाल कर रहे हैं वह आश्चर्यजनक है।

मैं वास्तव में समझता हूँ कि वे हमें कितना महत्व देते हैं। एक्सपो में समय बिता कर मैंने जिस तरह के हावभाव और आतिथ्य का व्यवहार देखा है, वह बहुत अच्छा लगता है।

इसलिए, जब भी मैं मानसिक रूप से परेशान होता हूँ सिंगापुर जिस तरह से हमारा ख्याल रखता है, उसके लिए मेरा दिल आभार से भर जाता है। यह मुझे बहुत शांति देता है और मुझे सभी स्वयंसेवकों के साथ मजबूत और सहयोगी बनने में मदद करता है।

सिंगापुर के लिए लाखों धन्यवाद!

— प्रसाद पेंडेम (Prasad Pendem)
भारत से सिंगापुर में श्रमिक

बहादुर बने । मदद माँगे ।

मैं दुखी हूँ ।
मैं सो नहीं पाता हूँ ।
मुझे आजकल भूख नहीं
लगती ...

दो हफ्ते बीत चुके हैं ।
शायद मुझे किसी से मदद लेनी
चाहिए, लेकिन मैं कमज़ोर नहीं
दिखना चाहता ...

वाह ! मदद माँगकर मैंने सबसे बहादुरी का
काम किया है । मैं बहुत खुश हूँ कि मैंने
किसी से मदद माँगी !



अगर आपका स्कोर ५ से ज़्यादा आए, हेल्थसर्व को WhatsApp पर +65 31385488 के नंबर द्वारा अपनी कहानी बताएँ।

अगर आपका स्कोर १-४ के बीच में आए और आप अन्य लोगों से मिलना करना चाहें, <http://m.me/sgWePals> पर जाएँ।

पिछले दो हफ्तों में निम्नलिखित कष्टों से आप किस मात्रा में ग्रस्त रहें हैं ?	बिल्कुल नहीं	कुछ दिनों के लिए	आधे से ज़्यादा दिनों के लिए	तक़रीबन रोज़
1. चीजों को करने में कम रुचि या खुशी	0	1	2	3
2. उदास, निराश या अवसाद महसूस करना	0	1	2	3
3. सोने में परेशानी महसूस करना, या अत्यधिक सोते रहना	0	1	2	3
4. थकान महसूस होना या कम ऊर्जा होना	0	1	2	3
5. भूख कम लगना या फिर बहुत ज्यादा खाना	0	1	2	3
6. अपने बारे में बुरा महसूस करना - कि आप असफल हैं या आपने खुद को या अपने परिवार को नीचा दिखाया है	0	1	2	3
7. चीजों पर ध्यान केंद्रित करने में परेशानी, जैसे अखबार पढ़ने में या टेलीविजन देखना में	0	1	2	3
8. इतना धीरे-धीरे हिलना या बोलना कि अन्य लोगों के आप ध्यान में आ जाए। या इसके विपरीत - इतना उग्र या बेचैन होना कि आप सामान्य रूप से ज़्यादा हिलने या घूमने लगे	0	1	2	3
9. ऐसे विचार कि आप मृत ज़्यादा बहतर होते, या किसी तरह से खुद को चोट पहुँचाने के विचार	0	1	2	3

कुल स्कोर: 1-4 न्यूनतम अवसाद; 5-9 हल्का अवसाद; 10-14 मध्यम अवसाद; 15-19 मध्यम गंभीर अवसाद; 20-27 गंभीर अवसाद

सबसे सही तरीका?



तुम हमें हरा नहीं सकते कोविड!





आप हम में से एक हैं!

हम आपका ध्यान रखेंगे

याद रखिए हमको आपकी फ़िक्र है!

हेल्थसर्वे आपकी कहानी सुनना चाहेगा। कृपया हमें अपना अनुभव बताएँ या हमसे प्रश्न पूछें।

- हैल्थ सर्वे वाट्सैप
+65 31385488
- या टेली-दोस्ती सर्विस
bit.ly/hstok2me

क्या आप एक सिंगापुर के नागरिक को अपना दोस्त बनाना चाहते हैं? यहाँ पर साइन अप करें <http://m.me/sgWePals>

अन्य सहायक संसाधन

- कोरोना (COVID-19) की जानकारी
<http://covid19.healthserve.org.sg>
- ठीक रहने के लिए
www.sgmigrant.com

प्रिय भाई

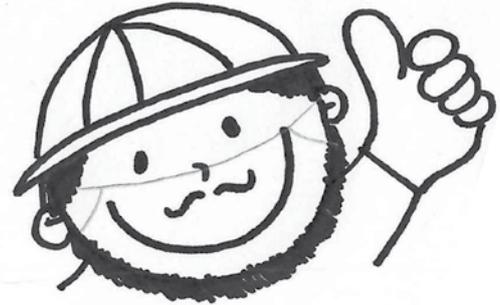
हमें आशा है कि आपको यह पुस्तिका पसंद आई हो।

अधिक रोमांचक अपडेट पाने के लिए और विशेषज्ञों के साथ जानकारी पूर्ण फेसबुक लाइव सत्र देखने के लिए, कृपया “My Brother SG “ को www.facebook.com/mybrothersg पर लाइक और फॉलो करें।

माय ब्रथर इस जी (My Brother SG)



फेसबुक पर @MyBrotherSG
को लाइक कीजिए



CREDITS

Illustrations and Curation:

Dr Tam Wai Jia

Graphic Design:

Lydia Phoon

Special Thanks To:

Prof Dale Fisher

Prof Chong Yap Seng

Prof Aymeric Lim

A/Prof Malcolm Mahadevan

Omar Faruque Shipon

Dr Louisa Sun

Dr Muntasir Mannan Choudhury

Dr Hamid Razak

Dr Abhishek Mathew Abraham

Justin Paul

Jewel Yi

Ministry of Manpower

Our Student Engagement Team:

Avelyn Aw

Shaun Lim

Ong Hui Juan

Sachi Sabharwal

Jodie Hung

Translators:

Naheed Akhter

Tulika Mitra

Subrata Das

Dr Abhik Roychoudhury

Malina Halim

Dharshini Manoharan

Kripashree Suryaprakash

Ranganathan Senguttuvan Krithika

Nivaashini Suriya kumar

Uma Kanagalingam

Grace Tan Soo Woon

Shaohua Liu

Lian Yaqing

Zander Lim

Rachel Huei-Sook Park

Min Maung Maung Thant

Aishwarya Nishikant Kunte

Daksha Jhajharia

Aiswarya Panda

Bhavya Gupta

Sakshi Pradyumn

Rishikesh Nittala

Ramapadma Namuduri

Tilak Raj S

Nandelli Sai Krishna Rao

Joy Lim Xin

Daksha Jhajharia

Sasiwimol

Dr Nares Smitasin



OUR PARTNERS



Sponsored by NUS Yong Loo Lin School of Medicine



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com/covid19

9/17-E1