

# நம்பிக்கையைடன் இருங்கள்



 @MyBrotherSG

 [www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

Copyright © Kitesong Global

அன்புள்ள சகோதரர்,

கடந்த சில மாதங்கள் உங்களுக்கு எவ்வளவு கடினமாக இருந்தன என்பது எங்களுக்குத் தெரியும். கணிக்க முடியாத காற்றுகளைப் போலவே, COVID-19 வந்து எங்கள் வாழ்க்கையை சீர்குலைத்தது.

இது ஒரு புலம்பெயர்ந்த சகோதரர் என்னிடம் சொன்னார், “என் காத்தாடி சரம் உடைந்தாலும், நான் அதை மீண்டும் ஒன்றாக இணைத்து என் கனவுகளை மீண்டும் பறப்பேன்.”

இந்த கையேட்டை, என் சகோதரரே, உங்களது துன்பங்களை எதிர்கொள்ளும் அற்புதமான ஆற்றலுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் கஷ்டங்கள், ஏமாற்றங்கள் மற்றும் துன்பங்களை அனுபவித்திருந்தாலும், நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நம்பிக்கையை விட்டுவிடாதீர்கள்.

ஆசீர்வாதம்,  
எனது சகோதரர் எஸ்.ஜி. (My Brother SG)

# நம்பிக்கையுடன் இருங்கள்

எல்லா நம்பிக்கையும்  
இழந்துவிட்டதாகத்  
தோன்றும்போது

எப்போதும் ஒரு  
வழி பிறக்கும்



நம்பிக்கையை  
இழக்காதீர்கள்.



உங்கள்  
கனவுகள்  
மீண்டும்  
பறக்கக்கூடும்.

# புதிய நண்பரை கண்டுபிடியுங்கள்



# நேசித்தவர்களுடன் இணைக்கவும்

நாளைய வரை  
காத்திருக்க வேண்டாம்



உங்கள்  
அன்புக்குரியவர்களை  
எவ்வளவு நேசிக்கிறீர்கள்  
என்பதை இன்றைக்கே  
சொல்லுங்கள்

# இரவில் நன்றாக தூங்குங்கள்



இரவில் தூங்க  
முடியவில்லையா?

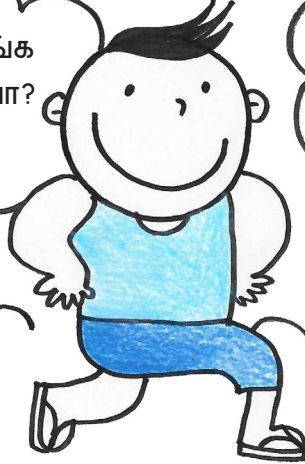
படுக்கைக்கு 1 மணி  
நேரத்திற்கு முன்பு  
உங்கள் கைபேசியைப்  
பார்ப்பதைக் குறைக்கவும்

இனிமையான இசையைக்  
கேளுங்கள்

மாலை 4 மணிக்குப் பிறகு தேநீர்,  
காபி, சிகரெட் மற்றும் மதுபானம்  
ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

# பகலில் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

இரவில் தூங்க  
முடியவில்லையா?



லஞ்சஸ் உடற்பயிற்சி  
செய்யுங்கள்

பகலில்  
சுறுசுறுப்பாக  
இருங்கள்



நீட்டிப்பு உடற்பயிற்சி  
செய்யுங்கள்



தண்டால் எடுங்கள்

# மோசடி செய்பவர்களிடமிருந்து கவனமாக இருங்கள்





# இருளை பின்னுக்கு தள்ளுங்கள்



# உங்கள் மனதை வலுவாக வைத்திருங்கள்



“ நான் வியப்படைகிறேன்!

கோவிட் சர்வதேச பரவல் காலம் முழுவதும், சிங்கப்பூரர்களிடமிருந்து எனது நல்வாழ்வைப் பற்றி அறிய, தைரியத்தை ஊக்குவிக்க மற்றும் நல்வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்க, நான் தொடர்ந்து செய்திகளை அல்லது அழைப்புகளைப் பெற்று வருகிறேன்.

ஒவ்வொரு முறையும், கொரோனா வைரஸைப் பற்றிய வதந்திகளை நான் கேட்கும்போது, உள்ளூர்வாசிகளின் கவனிப்பு என்னை மிகவும் பலப்படுத்துகிறது. அவர்களின் கவனிப்பு இல்லாவிட்டால், நான் மனதளவில் பலவீனமடைந்திருப்பேன்.

சில நேரங்களில் நம் நாள் முழுவதையும் ஒளிர்ச் செய்ய, மனிதநேயத்தில் நம்பிக்கையைப் புதுப்பிக்க, நமக்கு ஆற்றலையும் வலிமையையும் அளிக்க, ஒரு எளிய தலையசைவு, ஒரு கனிவான வார்த்தை மற்றும் உண்மையான புன்னகை போதும்.

சிங்கப்பூரர்களிடமிருந்து இதுபோன்ற ஊக்கத்தைப் பெறுவதால், எங்கள் அறைகளிலும் ஒருவருக்கொருவர் ஊக்கமளிப்போம்.

— யெராம்செட்டி யேசு பாபு  
(Yerramsetti Yesu Babu)  
இந்தியாவில் இருந்து சிங்கப்பூரில் குடியேறிய தொழிலாளி

# தைரியமாக இருங்கள். உதவி பெறுங்கள்

நான் சோகமாக  
உணர்கிறேன் ,  
என்னால் தூங்க  
முடியவில்லை,  
எனது பசியை  
இழந்துவிட்டேன்..

ஏற்கனவே 2  
வாரங்கள் ஆகின்றன.  
நான் உதவி பெற  
வேண்டும் என  
நினைக்கிறேன், அதேசமயம்  
நான் பலவீனமாக தோன்ற  
விரும்பவில்லை

ஆஹா. உதவி பெற்றது நான்  
செய்த துணிச்சலான விஷயம்.  
அதை செய்ததில் நான் மகிழ்ச்சி  
அடைகிறேன்



நீங்கள் 5 மற்றும் அதற்கு மேல் மதிப்பெண் பெற்றால், உங்கள் கதையை ஹெல்த்ஸர்வ் உடன் பகிர்ந்து கொள்ள வாட்ஸ்அப் +65 31385488.

நீங்கள் 1-4 மதிப்பெண் பெற்றிருந்தால், மேலும் நண்பர்களை உருவாக்க விரும்பினால், <http://m.me/sgWePals> ஐப் பார்வையிடவும்.

கடந்த 2 வாரங்களில், பின்வரும் ஏதேனும் சிக்கல்களால் நீங்கள் எத்தனை முறை கவலைப்பட்டீர்கள்?	இல்லவே இல்லை	பல நாட்கள்	பாதிக்கும் மேற்பட்ட நாட்கள்	கிட்ட தட்ட எல்லா நாட்களும்
1. விஷயங்களைச் செய்வதில் குறைந்த ஆர்வம் அல்லது மகிழ்ச்சி	0	1	2	3
2. சோகமாகவோ, மனச்சோர்வாகவோ அல்லது நம்பிக்கையற்றதாகவோ உணர்கிறேன்	0	1	2	3
3. தூங்குவதில் சிரமம், அல்லது அதிகமாக தூங்குவது	0	1	2	3
4. சோர்வு அல்லது அதிக ஆற்றல் இல்லாமை	0	1	2	3
5. பசி இல்லாமை அல்லது அதிகப்படியான உணவு உண்ணுதல்	0	1	2	3
6. உங்களைப் பற்றி மோசமாக உணர்கிறீர்கள் - அல்லது நீங்கள் ஒரு தோல்வி அல்லது உங்கள் குடும்பத்தை விழ்த்திவிட்டீர்கள் என்ற எண்ணம்	0	1	2	3
7. செய்தித்தாளளைப் படிப்பது அல்லது தொலைக்காட்சியைப் பார்ப்பது போன்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதில் சிக்கல்	0	1	2	3
8. மற்றவர்கள் கவனிக்கக்கூடிய அளவுக்கு மெதுவாக நகருதல் அல்லது பேசுதல். அல்லது அதற்கு நேர்மாறாக - நீங்கள் வழக்கத்தை விட ஓய்வில்லாமல் அல்லது அமைதியற்றவராக இருப்பது	0	1	2	3
9. நீங்கள் இறந்துவிடுவது நல்லது, அல்லது உங்களை ஒருவிதத்தில் காயப்படுத்துவது போன்ற எண்ணங்கள்	0	1	2	3

மொத்த மதிப்பெண்: 1-4 குறைந்தபட்ச மனச்சோர்வு; 5-9 லேசான மனச்சோர்வு; 10-14 மிதமான மனச்சோர்வு; 15-19 மிதமான கடுமையான மனச்சோர்வு; 20-27 கடுமையான மனச்சோர்வு

# எது சிறந்தது?



# நீங்கள் எங்களை வெல்ல முடியாது!





நீங்கள் எங்களில் ஒருவர்.

நாங்கள் உங்களை  
கவனித்துக்கொள்வோம்!

## உங்கள் ஆரோக்கியம், எங்கள் முன்னுரிமை

ஹல்த்சர்வ் உங்கள் கதையைக் கேட்க  
விரும்புகிறது. தயவுசெய்து உங்கள்  
பயணத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் அல்லது  
கேள்வி கேட்கவும்

ஹல்த்சர்வின் வட்சாப் உதவி எண் இதோ:  
+65 31385488

அல்லது மெய்நிகர் ஆலோசனை சேவையை  
அனுகுங்கள்: [bit.ly/hstok2me](http://bit.ly/hstok2me)

---

ஒரு சிங்கப்பூர் குடிமகனுடன் நட்புக் கொள்ள  
ஆசையா? இங்கு பதிவு செய்யுங்கள்:  
<http://m.me/sgWePals>

---

மற்ற முக்கிய மையங்கள்:

கோவிட்-19 கிருமித்தொற்று பற்றிய செய்திகள்  
<http://covid19.healthserve.org.sg>

நலமாக இருப்பதற்கு:  
[www.sgmigrant.com](http://www.sgmigrant.com)



அன்புள்ள சகோதரர்,

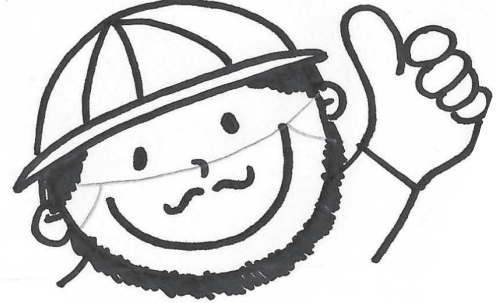
இந்த கையேட்டை நீங்கள் ரசித்தீர்கள் என்று நம்புகிறோம்!

மேலும் உற்சாகமான புதுப்பிப்புகளைப் பின்தொடரவும், நிபுணர்கள் பேஸ்புக்லைவ் அமர்வுகளைப் பார்க்கவும், தயவுசெய்து “மை பரதர் SG (My Brother SG)” எனும் பேஸ்புக் பக்கத்தை [www.facebook.com/mybrothersg](http://www.facebook.com/mybrothersg) இல்லைக் (like) மற்றும் பின்பற்றுங்கள்.

எனது சகோதரர் எஸ்.ஜி. (My Brother SG)



Like us on Facebook  
**@MyBrotherSG**



## 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



Yong Loo Lin  
School of Medicine



Sponsored by NUS Yong Loo Lin School of Medicine



Copyright © Kitesong Global  
[www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

9/17-E1