

உங்களின் பரிசோதனை முடிவுகளுக்காக காத்திருக்கும் போது

வெளிநாட்டு ஊழியர்களுக்கான
கையேடு
இரண்டாம் பதிப்பு



*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.*

அன்புள்ள சகோதரர்களே,

நீங்கள் கவலையாகவும் குழப்பமாகவும் இருப்பீர்கள்
என்று எங்களுக்குத் தெரியும்
ஆனால் நினைவில் கொள்ளுங்கள்....

நீங்கள் எங்களில் ஒருவர்.



நாங்கள் உங்களை
கவனித்துக்கொள்வோம்.



வணக்கம்



எங்களுடைய முகக்கவசத்திற்குப் பின்னால் இருப்பது ஆதரவான முகங்கள்.

நீங்கள் தனி ஆளாக போராட போவதில்லை.

கோவிட்-19 கிருமித்தொற்றை எதிர்த்து நாங்களும் உங்களுடன் போராடுகிறோம்.

உங்களுக்கு கோவிட் - 19 இருக்கலாம் என்ற காரணத்தால் நீங்கள் இங்கே இருக்கிறீர்கள், மற்றும் உங்களின் பரிசோதனை முடிவுகளுக்காக காத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

உங்களையும் மற்றவர்களையும் நீங்கள் பாதுகாக்க வேண்டும்.



கேள்வி: என்னையும் மற்றவர்களையும் எவ்வாறு பாதுகாப்பது?

என் தினசரி வாழ்க்கையில்:



தூங்கும் போது அல்லது சாப்பிடும்போது தவிர, எப்போதும் முகக்கவசத்தை அணியுங்கள். மற்றவர்களிடமிருந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு மீட்டர் தூர இடைவெளியில் இருக்கவும், உணவு நேரங்களில் கூட. கூட்டத்தைத் தவிருங்கள்.



← ஒன்று - இரண்டு மீட்டர் →

இருமும்போது எப்போதும் உங்கள் கையால் வாயை மூடுங்கள்; எப்போதும் திசுவை பயன்படுத்தி தும்முங்கள்.



நீங்கள் பயன்படுத்திய திசுக்களை குப்பைத் தொட்டியில் எறியுங்கள். அதன் பிறகு, உங்கள் கைகளை கழுவவும்.



கை குலுக்க வேண்டாம்.



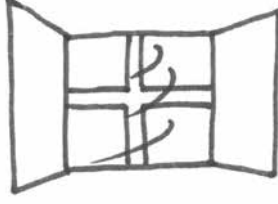
உங்கள் முகத்தை தொடாதீர்கள்.

கதவு கைப்பிடிகள் மற்றும் ஒளி சுவிட்சுகள் போன்ற பொதுவான மேற்பரப்புகளை அடிக்கடி கிருமி நாசினியால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.



கதவு கைப்பிடிகள் போன்ற பொதுவான மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.





உங்கள் அறையை
காற்றோட்டமாக
வைத்திருங்கள்.

கழிவறையில்:



நீர்த்தொட்டியில்
துப்பியபிறகு
சவர்க்காரம் பயன்படுத்தி
கழுவிவிடுங்கள்.



பயன்படுத்தியப்
பிறகு
கழிப்பறையை
பறிக்கவும்.

அடிக்கடி கைகளை கழுவுங்கள் - சாப்பிடுவதற்கு முன்பு,
பின்பு, கழிவறையை பயன்படுத்திய பிறகும்.



சுத்தமான
நீரில்
கைகளை
நனைக்கவும்.



சவர்க்காரத்தைப்
பயன்படுத்தி
கைகளை கழுவுவும்.
நமது சூப்பர்ஸ்டார்
ரஜினியின்
“ஒருவன் ஒருவன்
முதலாளி” பாடலைப்
பாடிக்கொண்டே
இருப்பது
நொடிகளுக்கு
கைகளை கழுவுவும்.



உங்கள்
கைகளை
கழுவி உலர
வைக்கவும்.

நீங்கள் எதிர்பார்க்கக்கூடியது

உங்களுக்கு கோவிட் - 19 இருக்கிறது என்று பரிசோதனையில் தெரிய வந்தால், நீங்கள் வேறு வசதிக்கு மாற்றப்படுவீர்கள், இதன்மூலம் நாங்கள் உங்களை உன்னிப்பாக கவனித்து குணமடைய உதவ முடியும்.

புதிய இடம் உங்களுக்கு ஏன் சிறந்தது என்பதை நாங்கள் விளக்குவோம்.



உங்களுக்கு கோவிட் - 19 இல்லை என்று பரிசோதனையில் தெரிய வந்தால், நீங்கள் நலமாக இருப்பதை உறுதி செய்ய மேலும் கவனிக்கப்படுவீர்கள்.



மன வலிமையுடன் இருங்கள்

உங்களின் குடும்பத்தாருடனும்,
மனதிற்கு பிடித்தமானவர்களுடனும்
பேசுங்கள்!



உங்களுக்கு பிடித்த
பாடல்களைக்
கேளுங்கள்,
படங்களையும்
பாருங்கள்.



இறைவனை
வணங்குங்கள்,
அல்லது தியானம்
மேற்கொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களிடமிருந்து
ஒரு மீட்டர் தூர
இடைவெளியைக்
கடைப்பிடிக்கவும்.

மற்ற அறைகளில்
இருப்பவர்களோடு
கூடாதீர்கள்.



நம்பகமான
செய்திகளை
மட்டும் படியுங்கள்.
வதந்திகளை
நம்பாதீர்கள்.
நம்பிக்கையுடன்
இருங்கள்!

உங்கள் ஆரோக்கியம், எங்கள் முன்னுரிமை

கேள்வி: நான் பயப்பட வேண்டுமா?

இல்லை. கோவிட்-19-ஆல் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலானோர் சீரான உடல்நிலையோடே இருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால், நாங்கள் உங்களுக்கு தேவையான கவனிப்பை கண்டிப்பாக வழங்குவோம்.



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

ஹல்த்சர்வின் வட்சாப் உதவி எண் இதோ:
+65 31384443

அல்லது மெய்நிகர் ஆலோசனை சேவையை அனுகுங்கள்:
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:
<https://www.sgmigrant.com>

நீங்கள் இல்லாமல் சிங்கப்பூர் இல்லை.



Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com

This booklet is available in Bangaldeshi, Tamil, Telugu, Hindi, Chinese, Tagalog and Burmese. If you would like copies for your facility, please write to hello@kitesong.com. For facility-specific information (map, house rules and phone numbers), we recommend printing your own A5 insert.