

# கோவிட்-19 கிருமித்தொற்றிலிருந்து மீண்டு வருவோம்

வெளிநாட்டு ஊழியர்களுக்கான  
கையேடு



மனிதவள அமைச்சால் அங்கிகரிக்கப்பட்டது.

Name / பெயர்
Age / வயது
FIN / அடையாள அட்டை எண்
Dormitory / தங்கியிருக்கும் இடம்
Rm No. / அறை எண்

*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](mailto:hello@kitesong.com).  
For facility-specific information, we recommend printing your own A5 insert.*



அன்புள்ள சகோதரர்களே,

நீங்கள் கவலையாகவும் குழப்பத்துடனும் இருப்பீர்கள் என்று எங்களுக்குத் தெரியும்.

வீட்டிலிருந்து பிரிந்து வாழ்வது சுலபம் கிடையாது, குறிப்பாக நோய் பரவல் சமயம் போது.

இந்த கஷ்டகாலத்தில் கிருமித்தொற்றலைத் தடுக்க எங்களுடன் ஒத்துழைத்ததற்கு மிகவும் நன்றி. நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்கிறீர்கள்!

நாம் புதியதொரு கட்டத்தை நுழைகிறோம்: கிருமித்தொற்று விகிதம் குறைந்துள்ளதை தொடர்ந்து உங்களை மீண்டும் வேளைக்கு தயார் செய்கிற அனுப்பி வைக்க நாங்கள் முனைகிறோம்.

நீங்கள் ஸுவாப் சோதனை (Swab Test) மற்றும்/ அல்லது இரத்தச் சோதனையை அடுத்த சில வாரங்களில் பெறலாம்.

சோதனையின் முடிவுகளைப் பொறுத்து நீங்கள் வெவ்வேறு தங்கும் விடுதிகளுக்கு நகர்த்தப்படலாம்.

உறுதியாக இருங்கள்!

நீங்கள் எங்களில் ஒருவர்.

நாங்கள் உங்களை கவனித்துக்கொள்வோம்.





எங்களுடைய முகக்கவசத்திற்குப் பின்னால் இருப்பது ஆதரவான முகங்கள்.

நீங்கள் தனி ஆளாக போராட போவதில்லை.

கோவிட்-19 கிருமித்தொற்றை எதிர்த்து நாங்களும் உங்களுடன் போராடுகிறோம்.

சில எளிய விதிமுறைகளை நீங்கள் பின்பற்றினால் நாம் எல்லோரும் இந்நோயை சேர்ந்து வெல்ல முடியும்!





## கோவிட்-19 எப்படி பரவும்?

கோவிட்-19 என்பது சிறு துளிகள் மூளமும், அசுத்தமற்ற மேற்பரப்புகளை தொட்ட பின் முகத்தில் கை வைப்பதன் மூலமும் தொற்றும் ஒரு கிருமி.

பொதுவாக, கோவிட்-19 உடல்நிலையை பெரிதாக பாதிக்காது. ஆனால், சிறுபான்மையோர் இந்நோயால் கடுமையாக பாதிக்கப்படுவார்கள்.

யாராவது இருமினாலோ தும்மினாலோ அல்லது நீங்கள் தொட்ட பொருளைத் தொட்டிருந்தாலோ, நீங்களும் இந்த கிருமி தொற்றால் பாதிக்கப்படலாம்.

## நான் என்னை எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வது?

தூங்கும் போது அல்லது சாப்பிடும்போது தவிர, எப்போதும் முகக்கவசத்தை அணியுங்கள்.

மற்றவர்களிடமிருந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு மீட்டர் தூர இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்கவும். இது உணவு உண்ணும் நேரங்களுக்கும் பொருந்தும்.

ஆகையால், கோவிட்-19 கிருமி பரவி இருக்கக்கூடிய பொருளையோ அல்லது மேற்பரப்பையோ தொட்டு இருக்கக்கூடிய சூழ்நிலை எற்படும் என்பதால், உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவவும்.



← ஒன்று - இரண்டு மீட்டர் →



மற்றவர்களிடமிருந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு மீட்டர் தூர இடைவெளியை வைத்துக்கொள்வது உங்களை பாதுகாக்கும்!



ஹம்ம், ஆனால் நான் தங்கும் இடத்தில் பல பேர் இருக்கிறார்களே.

நான் எப்படி என்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது?

- \* எளிமையான இந்த விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- \* நீங்கள் உங்கள் குழுவிலேயே இருங்கள்.
- \* மற்ற அறைகளில் இருக்கும் ஆட்களோடு சேராதீர்கள்.
- \* அவர்களுக்கு கோவிட்-19 இருக்கலாம். அதனால், உங்கள் அறையில் இருக்கும் ஆட்களோடு மட்டும் உரையாடுங்கள்.



மற்றவர்களுடன் குறைவாகவே தொடர்பில் இருப்பது நன்று.

## கேள்வி: என்னையும் மற்றவர்களையும் எவ்வாறு பாதுகாப்பது?



உங்கள் அறையை காற்றோட்டமாக வைத்திருங்கள்.



உங்கள் குப்பையை முறையாகக் குப்பை தொட்டியில் போடவும். அவற்றை உயரத்திலிருந்து கீழே தூக்கிப்போட வேண்டாம்.



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.

ஒவ்வொருவரும் தாழ்வாரம் போன்ற பொதுவான இடங்களை சுத்தம் செய்ய ஒரு பட்டியலை உருவாக்குங்கள். அறை பிரதிநிதிகள் மற்றும் மாடியின் தலைவர்களும் முன்னிலை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்!



கோவிட்-19 கிருமித்தொற்று கழிவறைகளில்  
சுலபமாகப் பரவும்.

ஆகையால்,கழிவறைகளை  
அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவும்.

கழிப்பறை கிண்ணத்தைச்  
சுத்தம் செய்யும்போது  
மாஸ்க், முகக்கவசம் மற்றும்  
கையுறைகளை அணியவும்.



நீர்த்தொட்டியில்  
துப்பியபிறகு  
சவர்க்காரம்  
பயன்படுத்தி  
கழுவிவிடுங்கள்.



பயன்படுத்தியப்  
பிறகு  
கழிப்பறையை  
பறிக்கவும்.



முடிந்தவரை  
கழிப்பறை  
கிண்ணத்தை  
மூடிய பின்  
பரியுங்கள்

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



சுத்தமான  
நீரில்  
கைகளை  
நனைக்கவும்.



சவர்க்காரத்தைப்  
பயன்படுத்தி கைகளை  
கழுவவும். நமது  
சூப்பர்ஸ்டார் ரஜினியின்  
“ஒருவன் ஒருவன்  
முதலாளி” பாடலைப்  
பாடிக்கொண்டே  
இருபது நொடிகளுக்கு  
கைகளை கழுவவும்.



உங்கள்  
கைகளை  
கழுவி  
உலர  
வைக்கவும்.

கழிவறையில் இருக்கும்போதும் மாஸ்க் அணியுங்கள்!

# எவ்வாறு உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கலாம்

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு நாளும், குறைந்தப்பட்சம் ஒன்றிலிருந்து இரண்டு லிட்டர்கள் அளவு தண்ணீர் குடியுங்கள். நன்றாகவும் உணவு சாப்பிடுங்கள்.

நீங்கள் தங்கியிருக்கும் இடத்தில் மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

20 முறை X 3 தடவை



SQUATS



PUSH UPS



LUNGES



OPPOSITE ARM  
AND LEG REACH



மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளை சாப்பிடுங்கள்.

உங்கள் நிறுவன மருத்துவரை அணுகி உங்கள் மருந்தை மறுபடியும் நிரப்பி கொள்ளலாம். அவர்கள் தேவையான மருந்துகளை உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.



## 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!

# நான் எதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்

உங்களுக்கு இதில் ஏதாவது ஒன்று ஏற்பட்டால், உடனடியாக மருத்துவ நிலையத்தை அணுகி உதவி கேட்கவும் அல்லது உங்கள் விடுதி இயக்குபவரை அணுகவும்.



ஒரு வார காலமாக வந்து போகும் காய்ச்சல்



ஒன்றிலிருந்து இரண்டு வாரங்களுக்கு இருமல்

தலைவலி  
சோர்வு  
தொண்டை  
வலி



வாசனை /  
சுவை இழப்பு  
மூக்கு ஒழுகுதல் /  
மூக்கு அடைப்பு  
உடல் வலி  
வயிற்றுப்போக்கு



சீக்கிரமாகவே மருத்துவ உதவியைப் பெறுவது உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்கிறது.

பின்வருபவை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், உடனடியாக உதவியை நாடுங்கள். உங்கள் விடுதி இயக்குபவரை சீக்கிரத்தில் தொடர்புகொள்ளவும்.



அதிக காய்ச்சல்



நிறைய வாந்தி,  
தண்ணீர் குடிக்க  
முடியவில்லை



காரணம்  
தெரியாத  
நெஞ்சு வலி



சுவாசிப்பதில் சிரமம்,  
குறிப்பாக உங்களால்  
சாதாரணமாக  
பேசுவோ நடக்கவோ  
முடியாவிட்டால்

## பொதுவான கேள்விகள்



கேள்வி: நான் பயப்பட வேண்டுமா?

இல்லை.

நாங்கள் உங்களை  
கவனித்துக்கொள்வோம்!

நீங்கள் உதவியைநாடுனால், நாங்கள்  
எங்களால் முடிந்தவரையில்  
உங்களுக்கு மருத்துவ சேவையை  
வழங்குவோம்.

எனக்கு ஸுவாப் (swab)  
மற்றும்/அல்லது இரத்த  
சோதனைசெய்யப்பட்டது. அதன்  
அர்த்தம் என்ன?

நீங்கள் மீண்டும் வேளைக்குத்  
திரும்பலாம் என்பது உங்களது  
சோதனைகளின் முடிவுகளின் மூலம்  
தெரியவரும். நம்பிக்கையுடன்  
இருங்கள் சகோதரரே!



கேள்வி: பணத்தைப் பற்றி நான்  
கவலைப்பட வேண்டுமா?

இல்லை! எனது அனைத்து  
மருத்துவ செலவிற்கும் சிங்கப்பூரின்  
அரசு பணம் செலுத்தியது.

என் சொந்த ஊரில் இருக்கும் எனது  
குடும்பத்திற்கு எனது சம்பளம் சரியாக  
போய் சேர்கிறது என்பதை எனது  
நிறுவனம் உறுதி செய்கிறது.

என்னால் நிம்மதியாக இருக்க முடியும்!



நான் மருத்துவரை நாடி உதவி  
கேட்டால் என்ன நடக்கும்?  
எனக்கு பயமாக இருக்கிறது.



என்னைப் போன்று, வேறொரு  
இடத்திற்கு அனுப்பப்படலாம்  
அல்லது இங்கேயே தனிமைப்  
படுத்தப்படலாம். எங்கிருந்தாலும்  
நீங்கள் இன்னும் நெருக்கமாக  
கண்காணிக்கப்படுவீர்கள். ஆனால்,  
கவலை வேண்டாம். அச்சமயம் ஒரு நல்ல அனுபவமாக  
இருந்தது எனக்கு. நான் இப்பொழுது முழுமையாக  
குணமடைந்துவிட்டேன்.

## உங்கள் ஆரோக்கியம், எங்கள் முன்னுரிமை

நாம் எல்லோரும் ஒன்றாக ஒத்துழைத்தால் இந்த கஷ்ட  
காலம் விரைவில் ஒரு முடிவிற்கு வரும். கோவிட்-  
19 பரவலை தடுக்க எங்கள் எளிய விதிமுறைகளை  
பின்பற்றுங்கள்.

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](http://bit.ly/hstok2me)

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

மற்ற முக்கிய மையங்கள்:

1. கோவிட்-19 கிருமித்தொற்று பற்றிய செய்திகள்  
<http://covid19.healthserve.org.sg>
2. நலமாக இருப்பதற்கு:  
<https://www.sgmigrant.com>
3. Kitesong Global Facebook  
@kitesongglobal
4. Project Dorm Facebook  
@ProjectDorm



நீங்கள் எங்களில் ஒருவர்.  
நாங்கள் உங்களை  
கவனித்துக்கொள்வோம்!



சிந்திக்க சில கேள்விகள்:

வீட்டில் இருக்கும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் நீங்கள் என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?

உங்கள் நண்பர் சோகமாக இருந்தால், அவரை ஊக்குவிக்க நீங்கள் அவரிடம் என்ன சொல்வீர்கள்?

இன்று நீங்கள் எந்த 3 விஷயங்களுக்கு நன்றி சொல்ல முடியும்?

---

மேலும் தகவல்களுக்கு [www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19) எனும் இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்.

நீங்கள் இல்லாமல் சிங்கப்பூர் இல்லை.



எங்கள் தேசத்தை எங்களுடன்  
கட்டியமைத்ததற்கு நன்றி.



போட்டியில் கலந்துகொள்ளுங்கள்:  
சமூக தூரத்தைக் கடைப்பிடிப்போம்,  
மனிதநேயத்துடன் இணைந்திருப்போம்!

இந்த கையேட்டை உத்வேகமாக பயன்படுத்தி, பரிசுகள்  
வெல்ல புதியதொரு படைப்பை சமர்ப்பியுங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு, [www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)  
வலைப்பக்கத்தையோ அல்லது "Kitesong Global" ஃபேஸ்புக்  
(Facebook) பக்கத்தை அணுகலாம்.

## சொல்ல

A Kitesong Global Production  
www.kitesong.com

படங்களும் சரிபார்ப்பும்:  
Dr Tam Wai Jia

பங்களிப்புகளை வழங்கியவர்கள்:

Sharon Saik  
Dr Lois Hong  
Dr Darius Beh  
Dr Teoh Hock Luen  
Dr June Koh  
Dr Zubair Amin  
HealthServe

Woodlands Health Campus (Community Isolation Facility@EXPO)  
Project Call to Love (CLOVE), NUHS

எங்களின் மனமார்ந்த நன்றிகள்:

A/Prof Malcolm Mahadevan  
Prof Dale Fisher  
Goh Eck Kheng  
Prof Aymeric Lim  
Prof Chong Yap Seng  
Prof Lynette Shek  
Lydia Phoon  
Shaun Lim  
Avelyn Aw

நம்முடைய வெளிநாட்டு தொழிலாளர் சகோதரர்களுக்கு வெவ்வேறு  
மொழிபெயர்ப்புகளை சாத்தியமாக்கிய எண்ணற்ற தொண்டர்களுக்கும்  
நன்கொடையாளர்களுக்கும் எங்களுடைய ஆழ்ந்த நன்றி



Copyright © Kitesong Global  
www.kitesong.com

*This 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 (map, house rules and phone numbers),  
we recommend printing your own A5 insert.*