

# मिलकर COVID-19 को काबू में लाना ।

डॉर्मिटॉरी में रहने वाले विदेशी



जनशक्ति मंत्रालय द्वारा समर्थन किया गया

Name / नाम
Age / उम्र
FIN / फिन
Dormitory / शयनागार
Rm No. / कमरे की संख्या

*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.*



प्रिय भाई,

हम जानते हैं कि आप शायद चिंतित या परेशान होंगे

घर से दूर रहना आसान नहीं है खास कर रोग के प्रकोप के समय

COVID-19 के प्रसार को रोकने के लिए हमारे साथ इस कठिन समय में साथ देने के लिए धन्यवाद। बहुत बढ़िया! आपने बहुत अच्छा किया है।

हम एक नए चरण में प्रवेश कर रहे हैं: संक्रमण दर गिर गई है और हम आशा करते हैं कि आप जल्द ही काम पर वापस लौट पाएँगे

अगले कुछ हफ्तों में आपको स्वाब और / या रक्त परीक्षण मिल सकता है।

परिणामों के आधार पर, हम लोगों को अलग-अलग रहने की जगहों पर ले जा सकते हैं।

धैर्य बनाए रखें

आप हम में से एक हैं!

हम आपका ख्याल रखेंगे





हमारे मास्क के पीछे, हम आपके दोस्त हैं।  
आप अकेले नहीं हैं।

हम आपके साथ कोरोना (COVID-19) की लड़ाई लड़ रहे हैं।

अगर हम कुछ सरल नियमों का पालन करेंगे तो  
हम एक साथ यह पार कर सकेंगे





## कोरोना कैसे फैलता है?

COVID-19 एक बीमारी है जो बूंदों और दूषित चीज़ों को छूने से, और फिर अपने चेहरे को छूने से फैलती है।

आमतौर पर यह रोग खतरनाक नहीं है, लेकिन कुछ लोगों के लिए गंभीर हो सकती है

अगर आप किसी ऐसी जगह को छुएँ जहाँ किसी ने खाँसा या छींका हो, तब आपको बीमारी हो सकती है

## मैं अपनी सुरक्षा कैसे कर सकता हूँ?

खाते समय और सोने के अलावा, हर समय मास्क अवश्य पहने ।

दूसरे लोगों से एक या दो मीटर की दूरी बनाए रखें, यहाँ तक की खाते समय भी

अपने हाथों को निरंतर धोते रहें ,ऐसा हो सकता है कि आपने कुछ ऐसा छुआ हो जिस पर COVID-19 वायरस हो ।



← १- २ मीटर →



दूसरों से दूरी रखकर ही आप सुरक्षित रह सकेंगे।



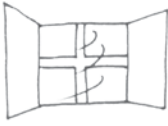
लेकिन मेरे निवास स्थान में बहुत लोग रहते हैं मैं कैसे सुरक्षित रहूँ?

आसान नियमों का पालन करें  
अपने समूह के साथ रहें  
दूसरे कमरों में रहने वाले लोग से न मिलें  
शायद उन्हें कोरोना की बीमारी हो, इसलिए सिर्फ  
अपने कमरे के साथियों से ही मिलें



इस दौरान कम लोगों के संपर्क में आना आपके लिए बेहतर होगा।

## मैं अपने आप को और दूसरों को कैसे सुरक्षित रख सकता हूँ?



अपने कमरे को  
हवादार रखें।



अपना कूड़ा ध्यान  
से कूड़ेदान में फेंके,  
ऊँचाई से कूड़ा फेंकना  
उचित नहीं होगा।



खाँसी या छींक  
आने पर अपने  
मुँह और नाक को  
टिशु से ढक लें।



गंदे टिशु को  
कूड़ेदान में फेंके और  
अपने हाथ धो लें



हाथ न मिलाएँ



चेहरे को न छुएँ



सामान्य जगहों जैसे  
दरवाज़ों के हैंडल  
और रेलिंग्स को  
छूना नहीं चाहिए।



कीटाणु से मुक्त करने  
के लिए सामान्य जगहों  
जैसे दरवाज़ों के हैंडल  
और बिजली के स्विच  
की सफाई करें

एक रोस्टर बनाइए ताकि सभी बारी-बारी से सार्वजनिक स्थानों जैसे गलियारों को साफ़ करें। कमरों के प्रतिनिधि इस कार्य की शुरुआत कर सकते हैं।



COVID-19 शौचालय से भी फैल सकता है।

नियमित रूप से अपना शौचालय साफ़ करें।

शौचालय साफ़ करते समय, कम से कम चेहरे का मास्क, चेहरे की शील्ड और दस्ताने पहने।



थूकने के बाद सिंक को साबुन और पानी से धोएँ



हर उपयोग के बाद शौचालय को प्लश करें



जब भी हो सके, शौचालय का ढक्कन बंद रखे हुए उसे प्लश करें

अक्सर हाथ धोएँ - खाने से पहले और बाद, और शौचालय इस्तेमाल करने के बाद



साफ़ चलते हुए पानी से हाथों को साफ़ करें



साबुन लगाइए हाथ को रगड़ते हुए दो बार “बोले चूड़ियाँ (कोरस)” का गाना गाइये



पानी से हाथ धो कर उनको पोछें

शौचालय में भी मास्क पहने !



# स्वस्थ कैसे रहें

## शारीरिक रूप से स्वस्थ रहें

बहुत सारा पानी पिएँ - दिन में १-२ लीटर, अच्छे से खाना खाएँ  
अपने निवास में हल्का व्यायाम करें



बैठक  
20 गुना x 3 सेट



पुश अप  
20 गुना x 3 सेट



लंजस  
20 गुना x 3 सेट



विपरीत हाथ और पैर को उठाना  
20 गुना x 3 सेट



चिकित्सक द्वारा दी गई दवाइयों को खाएँ

दवाइयाँ खत्म होने पर दोबारा मंगवाने के लिए  
अपने कंपनी के चिकित्सक से संपर्क करें। वे  
आपकी दवाइयाँ आप तक पहुँचाएँगे।



## मानसिक शक्ति बढ़ाएँ

अपने परिवार और दोस्तों से  
बात करते रहें



गाने सुनिए,  
वीडियो देखिए



प्रार्थना या चिन्तन करें  
लेकिन दूसरे लोगों  
से एक मीटर की दूरी  
बनाए रखें।

दूसरे कमरों में रहने  
वाले लोग से न मिलें



सिर्फ विश्वसनीय स्रोतों से  
जानकारी प्राप्त करें  
अफवाहों को ना पढ़ें  
आशान्वित रहें!

# मुझे क्या जानने की ज़रूरत है

अगर आपको इसमें से कुछ भी हो, तो जल्द से जल्द किसी चिकित्सा स्थल से मदद लीजिए, या अपने छात्रावास के ऑपरेंटर को बताएँ।



बुखार जो आता-जाता रहता है



खाँसी

सिरदर्द

थकान

गले में खराश



गंध / स्वाद की हानि

नाक बहना /  
नाक बंद होना

बदन में दर्द

दस्त



फ़ौरन चिकित्सक की सहायता लेने से आप अपने आप को और दूसरों को सुरक्षित रख सकते हैं।

अगर निम्नलिखित में से कुछ भी हो तो तुरंत मदद लेना अनिवार्य है। अपने छात्रावास के ऑपरेटर से तुरंत संपर्क करें।



तेज़ बुखार



बहुत उल्टी, पानी पीने में तकलीफ़



बिना कारण छाती में दर्द



साँस लेने में तकलीफ़ - खास कर के, अगर आप आम तरीके से बोल या चल न पाएँ

## सामान्य प्रश्न



प्रश्न: क्या मुझे डर लगना चाहिए ?  
नहीं।

हम आपकी परवाह करते हैं।

हम पूरी कोशिश करेंगे की जब आपको  
चिकित्सा की ज़रूरत हो, हम वह  
चिकित्सा आपको प्रदान कर पाएँ।

प्रश्न: मेरा हाल ही में स्वैब और / या रक्त  
परीक्षण हुआ था। इसका क्या मतलब है?

परिणाम जानकर हम बताएँगे कि क्या  
आप जल्द ही काम पर लौट सकते हैं। धैर्य  
रखें! मजबूत रहो, भाई!



प्रश्न: क्या मुझे पैसों की चिंता करने की ज़रूरत है?

नहीं! सिंगापुर सरकार ने मेरे सारे  
वैद्यक - संबंधी बिलों का भुगतान किया है

मेरा (नियोक्ता/काम देने वाला) यह सुनिश्चित कर  
रहा है कि मेरे परिवार को मेरी तनख्वाह मिले

मैं निश्चिंत रह सकता हूँ!



अगर मैं चिकित्सक से मदद चाहूँ तो क्या होगा? मुझे डर लगता है।

मेरी तरह आपको या तो अलग जगह पर रखा जाएगा या यहीं रखा जाएगा ताकि आपको अच्छी तरह से मॉनिटर किया जा सके।

पर चिंता न करें। मेरा अनुभव अच्छा रहा था और अब मैं बिलकुल ठीक हूँ।

## याद रखिए हमको आपकी फ़िक्र है!



यह जल्द ही खत्म हो जाएगा, खासकर अगर हम एक साथ काम करते हैं। प्रसार को रोकने के लिए हमारे सरल नियमों का पालन करें।

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

- हेल्थ सर्व वाट्सैप  
+65 31384443
- या टेली-दोस्ती सर्विस  
[bit.ly/hstok2me](http://bit.ly/hstok2me)

क्या आप एक सिंगापुर के नागरिक को अपना दोस्त बनाना चाहते हैं ?

यहाँ पर साइन अप करें <http://m.me/sgWePals>

आप हम में से एक हैं!

हम आपका ध्यान रखेंगे

अन्य सहायक संसाधन

1. कोरोना (COVID-19) की जानकारी  
[covid19.healthserve.org.sg](http://covid19.healthserve.org.sg)
2. ठीक रहने के लिए  
[www.sgmigrant.com](http://www.sgmigrant.com)
3. Kitesong Global Facebook  
[@kitesongglobal](https://www.facebook.com/kitesongglobal)
4. Project Dorm Facebook  
[@ProjectDorm](https://www.facebook.com/ProjectDorm)

गहन चिन्तन के लिए सवाल

आप अपने परिवार को प्रोत्साहन देने के लिए क्या कहेंगे?



---

---

---

---

अगर आपका दोस्त हतोत्साहित है, आप उसे प्रोत्साहन देने के लिए क्या कहेंगे?

---

---

---

---

आज कौन सी तीन चीज़ों के लिए आप आभारी हैं?

---

---

---

---

प्रतियोगिता में भाग लीजिए : सोशली डिस्टेंसड, हुमानली कनेक्टेड  
(Socially distanced, humanly connected)!

इस पुस्तिका से प्रेरणा लेकर कोई रचनात्मक कृति प्रस्तुत करें, और इनाम मिलने की अपनी संभावना बढ़ाएं !

अधिक जानकारी के लिए [www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19), या फिर  
“Kitesong Global Facebook” page पर जाएँ।

हमारा देश आपके बिना अधूरा है



हमारे देश की तरक्की में साथ देने के लिए धन्यवाद



अधिक संसाधनों के लिए

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

आभार

A Kitesong Global Production  
www.kitesong.com

चित्रण और क्यूरेशन  
Dr Tam Wai Jia

इनके योगदान के साथ  
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

विशेष आभार  
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

हम कृतज्ञ हैं उन अनगिनत स्वयंसेवकों और दाताओं के प्रति जिन्होंने हमारे प्रवासी भाइयों के लिए  
विभिन्न अनुवादों को संभव बनाया।



Copyright © Kitesong Global  
www.kitesong.com

5/20-E1