

अपने आप को कोरोना से कैसे बचाएं ?

डॉर्मिटॉरी में रहने वाले विदेशी
कर्मचारी के लिए गाइड

डॉर्मिटॉरी में रहने वाले विदेशी कर्मचारी के लिए गाइड



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.
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 आपसे काम पर वापस जाने की उम्मीद करते हैं।

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?

कोरोना एक ऐसा रोग है जो छोटी बूंदों और दूषित जगहों को छूने से फैलता 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?

खाने और सोने के अलावा, हर समय मास्क आवश्यक पहने ।

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



← १- २ मीटर →



दूसरों से दूरी रखकर ही आप सुरक्षित रह सकेंगे।



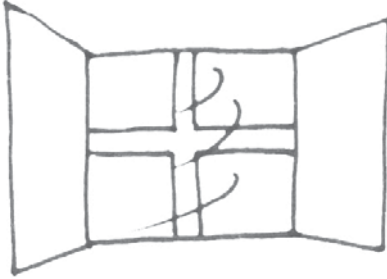
लेकिन मेरे निवास स्थान में बहुत लोग रहते हैं मैं कैसे सुरक्षित रहूँ?



बहुत से कमरों में कोई भी केस नहीं है
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



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



अपने कमरे को हवादार रखें।



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



गंदे टिश्यु को कूड़ेदान में फेंके और अपने हाथ धो लें



हाथ न मिलाएँ



चेहरे को न छुएँ



सामान्य जगहों जैसे दरवाज़ों के हैंडल और बिजली के स्विच को अक्सर कीटाणु मुक्त करना चाहिए



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

एक रोस्टर बनाइए ताकि सभी बारी-बारी से सार्वजनिक स्थानों जैसे गलियारों को साफ़ करें

कमरों के प्रतिनिधि शुरू करने की योजना कर सकते हैं



शौचालय में



थूकने के बाद सिंक को साबुन और पानी से धोएँ



हर उपयोग के बाद शौचालय को फ्लश 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

स्वस्थ कैसे रहें

शारीरिक रूप से स्वस्थ रहें

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



व्यायाम के रूप
20 गुना x 3 सेट



बैठक
20 गुना x 3 सेट



लंजस
20 गुना x 3 सेट



विपरीत हाथ और पैर तक
पहुँचना
20 गुना x 3 सेट



चिकित्सक द्वारा दी गई दवाइयों को खाएँ
सुनिश्चित करें कि आपके पास पर्याप्त
दवाइयाँ हैं ।

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

यदि आपको उन में से कुछ भी महसूस हो, तो मेडिकल पोस्ट से जल्द मदद लेना ज़रूरी है



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



जल्दी चिकित्सक सहायता लेने से आप अपनी सहायता और दूसरों को सुरक्षित रख सकते हैं।

यदि आप ४५ (45) साल के हैं या आपको कोई जीर्ण बीमारी है जैसे की दिल या फेफड़े की बीमारी, आपको चिकित्सा जाँच करवानी चाहिए भले ही आप अच्छा महसूस कर रहे हों। चिकित्सक आप पर विशेष ध्यान दे सकते हैं और बता सकते हैं कि आपको वापस कब लौटना चाहिए

अगर नीचे लिखे गए लक्षणों में से आपको कुछ भी महसूस हो,
शीघ्र सहायता प्राप्त करें



तेज़ बुखार



बहुत उल्टी, पानी पीने में
तकलीफ़



बिना कारण के छाती
में दर्द



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

अगर आप चिकित्सा पद
(Medical Post) तक चल नहीं
सकते, कृपया दोस्त से सहायता
माँगे या एमेर्जेन्सी बटन दबाएँ



सामान्य प्रश्न



प्रश्न: क्या मुझे डर लगना चाहिए ?
नहीं। हम दिन-रात आपकी मदद करने के लिए हैं।

हम आपकी परवाह करते हैं।

अगर आपको किसी वजह से ज़्यादा
वैद्यक-संबंधित मदद की ज़रूरत होगी
आपके लिए पूरी व्यवस्था की जाएगी

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

परिणाम हमें 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 निश्चित रह सकता हूँ!

यदि मैं मेडिकल पोस्ट पर मदद लेने जाऊँ,
मुझे क्या होगा? मुझे डर लग रहा 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
अपना अनुभव हमें बताएं या प्रश्न पूछें ।

हेल्थ सर्व वाट्सैप

+65 31384443

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>

आप हम में से
एक हैं!

हम आपका
ध्यान रखेंगे

अन्य सहायक संसाधन

कोरोना (COVID-19) की जानकारी

<http://covid19.healthserve.org.sg>

ठीक रहने के लिए

<https://www.sgmigrant.com>



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?

हमारा देश आपके बिना अधूरा है



हमारे देश की तरक्की में साथ देने के लिए धन्यवाद



अधिक संसाधनों के लिए

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

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