

# 我们一起克服 新型冠状病毒

## 外籍劳工指南



获得人力部的支持

Name / 姓名
Age / 年龄
FIN / 外国身份证号码
Dormitory / 宿舍
Rm No. / 房间号码

*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.*



亲爱的弟兄，

我们知道您现在可能感到有些担忧或困扰。

远离家乡并不容易，特别是在疫情爆发的这段期间。

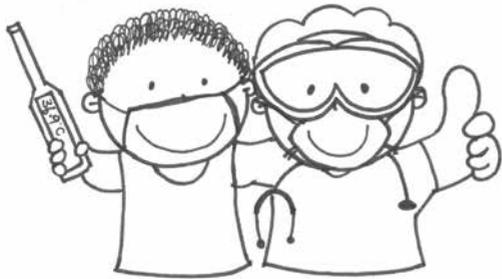
您被隔离是为了防止疫情蔓延，同时也保护您与您的伙伴们。

我们正进入新的阶段：传染率已降低，我们希望能早日让您回去工作。

您是我们当中的一份子。

我们会照顾您。





在我们口罩的背后，藏着友善的面孔。

您并不会孤单，

我们都与您 并肩作战一同克服冠状病毒。

如果我们遵守一些简单规则，  
我们可以一起度过难关！





## 新型冠状病毒传播方式

新型冠状病毒疾病的传播方式包括呼吸道飞沫和接触受感染的表面后触摸您的脸。

大多数感染者只有轻微症状，但少数会出现严重的症状。

如果有人咳嗽，打喷嚏或触摸您接触的东西，您或许会被传染。

## 我怎能保护自己？

除了睡觉或用餐以外，请随时戴上口罩。

请随时与他人保持一米以上的距离。

有时您会无意中触摸有新型冠状病毒的表面，为了以防万一，请您经常洗手消毒。



← 1-2 米 →



与他人保持距离能确保您的安全。



嗯，可是我的居住空间里有很多人。

我能如何确保我不受感染？

请遵守简单的规则。

请留在自己的群队内。

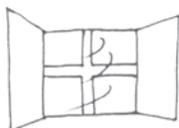
请避免与居住在其他房间的劳工有近距离的接触。

其他人可能是病毒传播者，所以请您尽可能只与同居的劳工室友们接触。

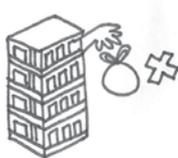


这段时期尽量避免接触太多人。

# 我能如何保护自己和他入?



请保持房间通风。



妥善地处理您的垃圾来保持住处的卫生。请勿从高处把它丢下。



在咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾捂住口鼻。



请把用过的纸巾丢入垃圾桶后洗手。



请不要随意握手。



请不要随意触碰脸。



经常清洁和消毒常接触的物品或物体表面，如门把、电灯开关等。



避免触摸门把、栏杆等经常触摸的物品或物体表面。

设定值日表，让大家轮流清洗走廊等公共空间。  
房间负责人和楼层代表可以带头!



# 新型冠状病毒可以在厕所里传播。

请您经常清洗厕所。

清洗厕所时，至少要带上口罩，和手套。



吐痰后请用清水和肥皂清洗洗脸盆。



如厕后请冲水。



尽可能在盖了马桶后才冲水，避免病毒传播。

经常洗手——吃饭前后，使用厕所前后。



用干净的自来水润湿双手。



抹上肥皂后，您可边搓手边哼“生日快乐”歌两遍让手有充分的消毒时间。



再次冲洗并擦干双手。

请随时带口罩，甚至在使用厕所的时候！



# 如何能尽快恢复健康

## 保持身体健康

多喝水并保持均衡的饮食。每天需要喝至少2升的水。  
在居住场所可以做些轻微的运动。

以下动作做二十下，并做3组。



深蹲



俯卧撑



弓箭步



对侧手臂大腿平衡练习



若医生有开药给您，  
请记得按时服药

联络您公司的医生处理药物续  
订，他们应该把药物传递给您。

## 保持坚强的精神状态

加油，  
您要为  
大家坚强！



在这段期间，您可通过互联网、电信与亲友们保持联系！



您可聆听音乐  
或观看视频



您可祷告或冥想。  
彼此相顾，相互勉励。

可是请与他人保持1米的距离。请避免与居住在其他房间的劳工有近距离的接触。



请在可靠的媒体获得需要的信息。排除谣言，保有希望

# 我应该知道的信息

如果您以下的任何症状，必须尽早从医疗岗位求助或尽快通知您的宿舍经营者。



反复发烧



咳嗽

头痛

全身疲劳

喉咙痛



失去嗅觉/味觉

流鼻涕/鼻塞

肌肉酸痛

腹泻



尽早求医，以保护自己与他人。

如果以下事情发生，请紧急求助。紧急联络您的宿舍经营者。



高烧



严重呕吐，不能喝水



不明原因的胸痛



呼吸困难，尤其影响  
您正常说话或走路

## 常见问题



我应该感到害怕吗？

不。

我们关心您！

我们会尽可能在您求助的时候给予所需的医疗服务。

我最近经历鼻拭子采样以及/或者血液检验。这意味着什么呢？

检验报告会告诉我们您是否能回去工作。请您耐心等待！保持坚强，兄弟！



我应该为钱担忧吗？

不，政府已支付所有医疗费用。

我的雇主已确保我能继续领取薪水。我的雇主会与政府合作，确保家乡的家人会收到钱。

我能安心！



若我去找医生求助会发生什么事呢？我好怕。

您可能会和我一样被转移到别的设施，或继续留在这里，受到更紧密的关注。但请别担心，我在这儿有不错的体验，并且我现在已经完全康复了。



您是我们的一份子。

我们一定会照顾您！

## 记得，我们在乎您

如果我们一起合作，这将很快结束！请遵守我们设定的简单的规则，以确保疫情不再扩散。

康侍想了解您的故事！请与我们分享您的经验与过程感触。

- 康侍Whatsapp辅助热线：  
+65 31384443
- 或者报名线上辅导诊所：  
[bit.ly/hstok2me](http://bit.ly/hstok2me)

想交个新加坡朋友吗？请上网报名：  
<http://m.me/sgWePals>

---

其他相关协助资源：

1. 至于冠状病毒疾病的资料：  
[covid19.healthserve.org.sg](http://covid19.healthserve.org.sg)
2. 至于保持健康  
[www.sgmigrant.com](http://www.sgmigrant.com)
3. Kitesong Global Facebook  
@kitesongglobal
4. Project Dorm Facebook  
@ProjectDorm

## 反思问题：

您会对在家乡的家人说什么来鼓励他们呢？



---

---

---

---

如果您的朋友感到失落，您会说什么来鼓励他呢？

---

---

---

---

您今天能为哪三件事感恩呢？

---

---

---

**加入竞赛：社交距离，仁人联系！**

使用这手册为您的灵感，递交一个创作，就有机会赢取奖品！

若需更多详情，请到：[www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19) 或 Kitesong Global 的脸书网页。

新加坡，缺您不可



感谢您与我们一起建设家园。



如需了解更多的信息，请访问：  
[www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

鸣谢

A Kitesong Global Production  
www.kitesong.com

插图和策展者:  
Dr Tam Wai Jia

所有奉献者:  
Sharon Saik  
Dr Lois Hong  
Dr Darius Beh  
Dr Teoh Hock Luen  
Dr June Koh  
Dr Zubair Amin  
Rachael Ng  
Aliénor Descours de Guernon  
Lydia Phoon  
HealthServe  
Woodlands Health Campus (Community Isolation Facility@EXPO)  
Project Call to Love (CLOVE), NUHS

特别感激:  
A/Prof Malcolm Mahadevan  
Prof Dale Fisher  
Prof Aymeric Lim  
Prof Chong Yap Seng  
Prof Lynette Shek  
Shaun Lim  
Avelyn Aw

我们对无数的志愿者因愿意抽出时间为外籍劳工做翻译工作而表示感谢

我们真心感谢贡献与印刷这手册的捐款者。



Copyright © Kitesong Global  
www.kitesong.com