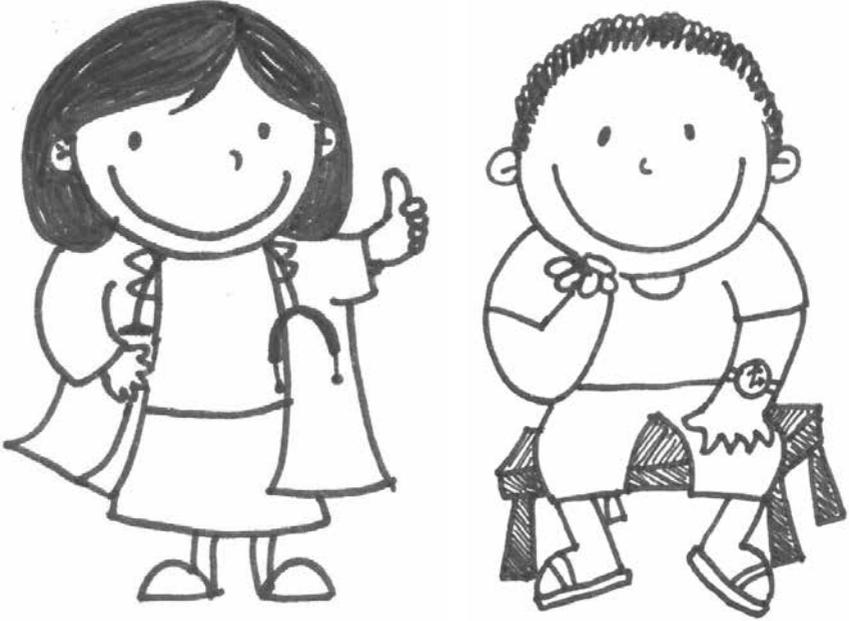


जाँच के परिणाम का इंतज़ार करते हुए विदेशी कर्मचारी के लिए गाइड

डॉर्मिटॉरी में रहने वाले विदेशी कर्मचारी के लिए गाइड



*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

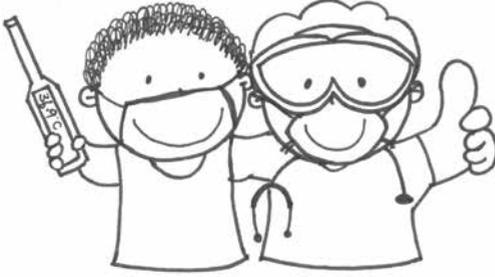
आप हम में से एक हैं!



हम आपका ख्याल रखेंगे



स्वागत है



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

हम आपके साथ कोरोना की लड़ाई लड़ रहे हैं।

आप यहाँ इसलिए हैं क्योंकि हमें शक है कि
आपको कोरोना (COVID-19) है और आप
जाँच के परिणाम का इंतज़ार कर रहे हैं।

आपको अपनी और दूसरों की रक्षा करनी
चाहिए



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

दैनिक जीवन में:

खाने और सोने के अलावा, हर समय मास्क अवश्य पहनें।



लोगों से १-२ मीटर दूर रहें -खाते समय भी, कृपया भीड़ से दूर रहें।



← १- २ मीटर →



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



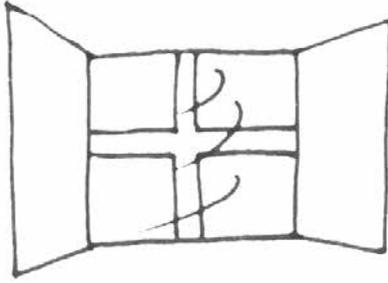
चेहरे को न छुएँ



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।



अपने कमरे को
हवादार रखें।

शौचालय में



थूकने के बाद सिंक
को साबुन और पानी
से धोएँ।



हर उपयोग के
बाद शौचालय
को प्लश करें

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



हाथों को साफ़
पानी से धोएँ।



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

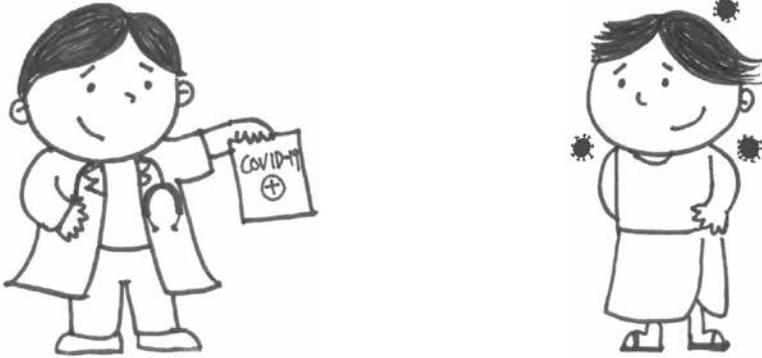


पानी से हाथ धो
कर उनको पोंछे

आगे क्या होने वाला है

अगर आपका टेस्ट पॉजिटिव निकला, तब आपको एक दूसरी जगह ले जाएँगे ताकि हम आपकी देखभाल अच्छी तरह से कर सकें और आपको ठीक होने में मदद कर सकें।

हम आपको समझाएँगे कि नई जगह आपके लिए क्यों सर्वश्रेष्ठ है।



अगर आपका टेस्ट नेगेटिव होगा, आपको थोड़ी और देर के लिए देखा जाएगा ताकि सुनिश्चित हो सके कि आप ठीक हैं।



मानसिक शक्ति बढाएँ

अपने परिवार और दोस्तों से
बात करते रहें



गाने सुनिए,
वीडिओ देखिए



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

दूसरे कमरों में रहने
वाले लोगों से न मिलें



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

याद रखिए हमें आपकी फ़िक्र है!

प्रश्न: क्या मुझे डर लगना चाहिए ?

नहीं। ज्यादातर कोरोना (COVID-19) के केस गम्भीर नहीं होते हैं। अगर आपको चिकित्सा की ज़रूरत होगी, हम इसका ध्यान रखेंगे।

हेल्थसर्वे आपकी कहानी सुनना चाहेगा। कृपया अपना अनुभव हमें बताएँ 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>

अन्य सहायक संसाधन

कोरोना (COVID-19) की जानकारी
<http://covid19.healthserve.org.sg>

ठीक रहने के लिए
<https://www.sgmigrant.com>



हमारा देश आपके बिना अधूरा है

