

கோவிட்-19 கிருமித்தொற்றிலிருந்து குணமடைதல்

வெளிநாட்டு ஊழியர்களுக்கான
கையேடு

இரண்டாம் பதிப்பு



Name / பெயர்

Age / வயது

FIN / அடையாள அட்டை எண்

Dormitory / தங்கியிருக்கும் இடம்

Rm No. / அறை எண்

Admission Date / அனுமதிக்கப்பட்ட தேதி

Review Date / மறுஆய்வு தேதி

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.

அன்புள்ள சகோதரர்களே,

நீங்கள் கவலையாகவும் குழப்பமடைந்தும் இருப்பீர்கள் என்று எங்களுக்குத் தெரியும்.
ஆனால், நினைவில் கொள்ளுங்கள்....

நீங்கள் எங்களில் ஒருவர்.



நாங்கள் உங்களைக்
கவனித்துக்கொள்வோம்.



வணக்கம்



எங்களுடைய முகக்கவசத்திற்குப் பின்னால் இருப்பது ஆதரவான முகங்கள்.

நீங்கள் தனி ஆளாக போராட போவதில்லை.

கோவிட்-19 கிருமித்தொற்றை எதிர்த்து நாங்களும் உங்களுடன் போராடுகிறோம்.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 கிருமித்தொற்று இருந்தாலும், அது மிதமானது.

நீங்கள் முழுமையாகக் குணமடைவீர்கள் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கிறோம்.

நீங்கள் உடல் நலமடையும்வரை ஓய்வெடுக்க இது ஒரு பாதுகாப்பான இடம். இவ்வாறு இங்கு இருந்தால், நீங்கள் கோவிட்-19 கிருமித்தொற்றை மற்றவர்களுக்குப் பரப்ப மாட்டீர்கள்.



நீங்கள் எதிர்பார்க்கக்கூடியது



நீங்கள் நலம் பெரும் வரை
நீங்கள் இங்கே இருப்பீர்கள்.
நீங்கள் மருத்துவ சேவையைப்
பெறுவீர்கள்.

உணவு மற்றும் பானம்,
பாதுகாப்பான உறங்கும் வசதிகள்,
மற்றும் குளியல் வசதிகள்
அனைத்தும் வழங்கப்படும்.



மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி
உங்கள் உடல் நல
அளவுருக்கல்களை தவறாமல்
குறித்துவைத்துக் கொண்டு
நம்பிக்கையுடன் இருங்கள்.

நாம் ஒன்றாகச் சேர்ந்தால்
கோவிட்-19 கிருமித்தொற்றை
வெல்ல முடியும்.



நான் எப்போது இங்கிருந்து வெளியேற முடியும்

நீங்கள் இங்கு சில வாரங்களுக்குத் தங்குவீர்கள்.

நீங்கள் இங்கிருந்து வெளியேறுவதற்கு முன்பு, நாங்கள் மீண்டும் உங்களைப் பரிசோதிப்போம். அப்போது நாங்கள் மீண்டும் உங்கள் மூக்கிலிருந்து திரவத்தை எடுப்போம்.

நம்பிக்கையான மனநிலை வைத்திருந்தால் நீங்கள் விரைவாகக் குணமடைவதற்கு உதவும்.



நாங்கள் பரிசோதித்து பார்த்ததில் நீங்கள் நலமாக உள்ளீர்கள் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் இங்கிருந்து வெளியேறலாம்!

விரைவாக குணமடைவது எப்படி

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு நாளும், குறைந்தபட்சம் ஒன்றிலிருந்து இரண்டு லீட்டர்கள் 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.

உங்களிடம் போதுமான மருந்து இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

மன வலிமையுடன் இருங்கள்

உங்களின் குடும்பத்தாருடனும்,
மனதிற்கு பிடித்தமானவர்களுடனும்
பேசுங்கள்!



எங்களுக்காக மன
தையுடையதுடன்
இருங்கள்!

உங்களுக்கு பிடித்த
பாடல்களைக்
கேளுங்கள்,
படங்களையும்
பாருங்கள்.



இறைவனை
வணங்குங்கள்,
அல்லது தியானம்
மேற்கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும்
நீங்கள் நன்றி கூற
விருப்பப்படும் மூன்று
விஷயங்களைப் பற்றி
சிந்தியுங்கள்.

ஒருவரை ஒருவர்
ஊக்குவித்துக்
கொள்ளுங்கள்.



நம்பகமான
செய்திகளை
மட்டும் படியுங்கள்.
வதந்திகளை
நம்பாதீர்கள்.
நம்பிக்கையுடன்
இருங்கள்!

நான் எதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்

பொதுவாக பலருக்கும் இம்மாதிரியான அறிகுறிகள் இருக்கும்:



ஒரு வார காலமாக
வந்து போகும் காய்ச்சல்



ஒன்றிலிருந்து இரண்டு
வாரங்களுக்கு இருமல்

தலைவலி

சோர்வு

தொண்டை
வலி



வாசனை / சுவை
இழப்பு

மூக்கு ஒழுகுதல்
/ மூக்கு அடைப்பு

உடல் வலி

வயிற்றுப்போக்கு



ஆனால்...

ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு
வாரங்களுக்குள் பெரும்பாலானோர்
இந்த நோயிலிருந்து குணமடைந்து
விடுவார்கள்.

மனம் தளராமல், தைரியமாக
இருக்கவும் அண்ணா!

இவற்றுள் ஏதேனும் இருந்தால், மெடிக்கல் போஸ்ட்டில் உள்ளவர்களிடம் உதவி கேளுங்கள்:



அதிக காய்ச்சல்



நிறைய வாந்தி,
தண்ணீர் குடிக்க
முடியவில்லை



காரணம்
தெரியாத
நெஞ்சு வலி



சுவாசிப்பதில்
சிரமம், குறிப்பாக
உங்களால்
சாதாரணமாக
பேசுவோ நடக்கவோ
முடியாவிட்டால்



அவசர
நிலை

உங்களால் மெடிக்கல் போஸ்ட்டுக்கு நடக்க முடியவில்லை என்றால், எமொர்ஜன்சி பொத்தானை அழுத்துங்கள்

பொதுவான கேள்விகள்



கேள்வி: நான் பயப்பட வேண்டுமா?

இல்லை. நாங்கள் உங்களுக்காக 24 மணிநேரமும் இங்கு இருக்கிறோம்.

நாங்கள் உங்களை கவனித்துக்கொள்வோம்!

உங்களுக்கு கூடுதல் மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால், நீங்கள் தேவையான கவனிப்பு பெறுவீர்கள் என்பதை நாங்கள் உறுதி செய்வோம்.

எனது உடல் நலமடைந்ததன் பின் என்ன நடக்கும்?

நீங்கள் விடுவிக்கப்பட்டதன் பின், வேலைக்குத் திரும்புவதற்கு முன், தற்காலிகமாக மற்றொரு இடத்தில் தங்கிக்கொள்ளலாம்.



கேள்வி: பணத்தைப் பற்றி நான் கவலைப்பட வேண்டுமா?

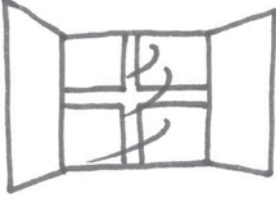
இல்லை! எனது அனைத்து மருத்துவ செலவிற்கும் சிங்கப்பூரின் அரசு பணம் செலுத்தியது.

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

என்னால் நிம்மதியாக இருக்க முடியும்!



கேள்வி: என்னையும் மற்றவர்களையும்
எவ்வாறு பாதுகாப்பது?



உங்கள் அறையை
காற்றோட்டமாக
வைத்திருங்கள்.

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.



கழிவறையில்:



நீர்த்தொட்டியில்
துப்பியபிறகு
சவர்க்காரம்
பயன்படுத்தி
கழுவிவிடுங்கள்.



பயன்படுத்தியப்
பிறகு
கழிப்பறையை
பறிக்கவும்.

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



சுத்தமான
நீரில்
கைகளை
நனைக்கவும்.



சவர்க்காரத்தைப்
பயன்படுத்தி
கைகளை கழுவுவும்.
நமது சூப்பர்ஸ்டார்
ரஜினியின்
“ஒருவன் ஒருவன்
முதலாளி” பாடலைப்
பாடிக்கொண்டே
இருப்பது
நொடிகளுக்கு
கைகளை கழுவுவும்.



உங்கள்
கைகளை
கழுவி உலர
வைக்கவும்.

உங்கள் ஆரோக்கியம், எங்கள் முன்னுரிமை



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

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

மற்ற முக்கிய மையங்கள்:
கோவிட்-19 கிருமித்தொற்று
பற்றிய செய்திகள்
<http://covid19.healthserve.org.sg>

நலமாக இருப்பதற்கு:
<https://www.sgmigrant.com>

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?

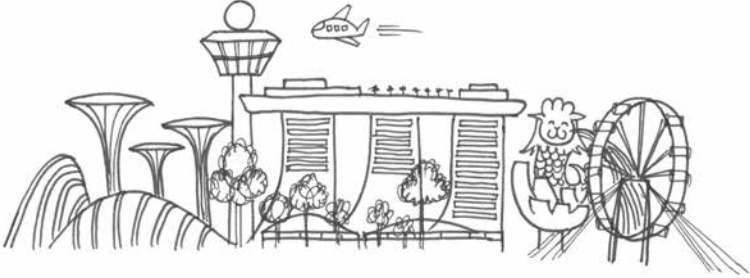
இன்று நீங்கள் எந்த 3 விஷயங்களுக்கு நன்றி சொல்ல முடியும்?

மருத்துவ குறிப்புகள்:

நீங்கள் இல்லாமல் சிங்கப்பூர் இல்லை.



எங்கள் தேசத்தை எங்களுடன்
கட்டியமைத்ததற்கு நன்றி.



மேலும் தகவல்களுக்கு www.kitesong.com/covid19
எனும் இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்.

சொல்ல

A Kitesong Global Production
www.kitesong.com

நன்றிகள்
Dr Tam Wai Jia

பின்வரும் நபர்கள் பங்களித்தனர்:

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

சொல்ல

A/Prof Malcolm Mahadevan
Prof Dale Fisher
Goh Eck Kheng
Prof Aymeric Lim
Prof Chong Yap Seng

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.*