สู้โควิด 19 ไปด้วยก้น

คู่มือสำหรับแรงงานต่างชาติ

ได้รับการรับรองจากกระทรวงแรงงานสิงคโปร์

Name / ชื่อ
Age / อายุ
FIN / เลขประจำตัวบัตรทำงาน
Dormitory / หอพัก
Rm No. / ห้องเลขที่

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.

www.kitesong.com/covid19

พี่น้องที่รัก

เรารู้ว่าคุณอาจจะกังวลหรือ สับสน

ไม่ง่ายเลยที่จะต้องอยู่ไกลจากบ้าน
โดยเฉพาะในช่วงที่มีโรคระบบบาด

ขอบคุณที่อดทนและร่วมมือเพื่อป้องกันการแพร่กระจาย
เชื้อโควิด 19 ในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้

เรากำลังจะเข้าสู่ช่วงต่อไปที่อัตราการติดเชื้อเริ่มลดลงแล้ว
เราหวังคุณจะได้กลับไปทำงานโดยเร็ว

ในช่วง 2–3 อาทิตย์ต่อไปนี้ คุณอาจจะต้องได้รับการ
ตรวจเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และ/หรือ ตรวจเลือด

บางคนอาจจะต้องย้ายไปพักที่อื่นชั่วคราว ขึ้นอยู่กับผล
การตรวจคัดกรอง

ขอให้เข้มแข็งเอาไว้ สู้ๆ นะ

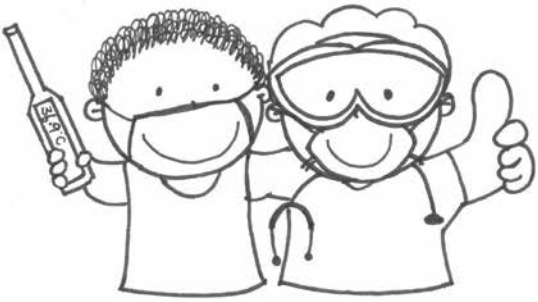
คุณเป็นส่วนหนึ่งของเรา

เราจะดูแลคุณเอง

เราจะสู้กับ โควิด-19 ไปพร้อมๆ กับคุณ

ภายใต้หน้ากากอนามัย
เราพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือคุณอย่างเป็นมิตร

คุณไม่ได้เผชิญสิ่งนี้ตามลำพัง



ถ้าเราทำตามกฎง่าย ๆ เราจะสามารถฟันฝ่าสถานการณ์
ให้ดีขึ้นด้วยกัน

โควิด 19 แพร่ระบาดอย่างไร

โควิด 19 เป็นโรคที่แพร่ได้จากการหายใจเอาละอองฝอยจากการไอหรือการจาม หรือสัมผัสเชื้อบนพื้นผิวต่างๆ แล้วสัมผัสใบหน้าตนเอง

โดยปกติการเจ็บป่วยจาก โควิด 19 ค่อนข้างจะไม่รุนแรง แต่ก็อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ในคนบางกลุ่ม

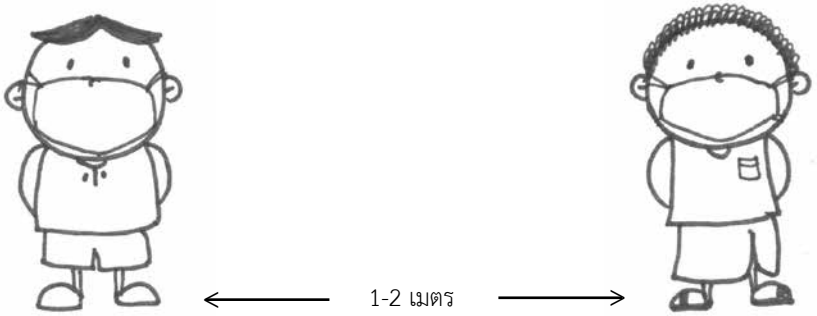
หากผู้อื่นไอ จาม หรือคุณแตะสิ่งที่เขาเคยแตะ คุณอาจจะมีโอกาสติดเชื้อโควิด 19

วิธีป้องกันตัวเองจากโควิด 19

สวมหน้ากากอนามัยเสมอ ยกเว้นเวลานอนหรือกิน

รักษาระยะห่างจากคนอื่น 1-2 เมตร แม้ในช่วงเวลารับประทานอาหาร

โปรดล้างมือบ่อยๆ เผื่อคุณเคยสัมผัสพื้นผิวที่มีไวรัส โควิด 19 ติดอยู่โดยที่ไม่รู้

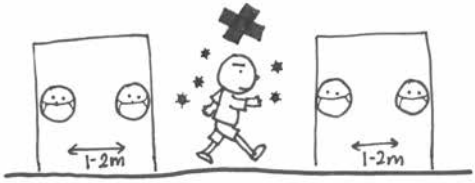


การรักษาระยะห่างจากคนอื่นจะช่วยปกป้องเราให้ปลอดภัย

แต่มีหลายคนอยู่ด้วยกันในที่พักของผม

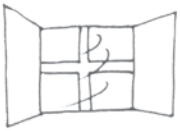
ผมจะปกป้องตัวเองได้อย่างไรอีก

ทำตามกฎง่ายๆ
ใช้เวลากับผู้ที่อยู่ในห้องเดียวกันเท่านั้น
อย่าสัมพันกับคนที่อยู่ห้องอื่นๆ
พวกเขาอาจจะติดเชื้อโดยที่เราไม่รู้
เพราะฉะนั้นขอให้อยู่กับกลุ่ม
ที่อยู่ห้องเดียวกันเท่านั้น

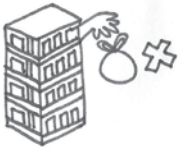


ให้งดการสัมพันกับผู้อื่นในช่วงเวลานี้

ผมจะปกป้องตนเองและผู้อื่นได้อย่างไร



ทำห้องให้มี
อากาศถ่ายเท
อย่างเพียงพอ



โปรดทิ้งขยะในถังขยะ
อย่างเรียบร้อย แทนที่
จะทิ้งขยะเกลื่อนกลาด

เมื่อไอและจาม
ควรปิดปากด้วย
กระดาษทิชชู

ทิ้งกระดาษทิชชูที่
ใช้แล้วลงในถังขยะ
แล้วล้างมือให้สะอาด

อย่าจับมือทักทาย

อย่าใช้มือสัมผัส
ใบหน้าของตนเอง

ทำความสะอาด
พื้นผิวที่ถูกสัมผัส
บ่อยๆ ให้ปลอด
เชื้อ เช่น ลูกบิด
ประตู
และสวิตช์ไฟ

หลีกเลี่ยงการจับพื้น
ผิวที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ
เช่น ลูกบิดประตู
ราวระเบียง ราว
บันได

แบ่งเวรทำความสะอาดพื้นที่ส่วนรวม อย่างเช่น ทางเดินในอาคาร อย่างสม่ำเสมอ
หัวหน้าห้อง หรือ หัวหน้าชั้นแต่ละชั้น สามารถรับหน้าที่การแบ่งเวรทำความสะอาด

โควิด 19 สามารถติดต่อในห้องน้ำได้ โปรดทำความสะอาดห้องน้ำบ่อยๆ

เมื่อทำความสะอาดห้องน้ำ อย่างน้อยให้ใช้ หน้ากากอนามัยหน้ากากพลาสติกกันการติดเชื้อ และถุงมือลสวมใส่เวลาทำความสะอาด

ล้างและทำความสะอาดอ่างล้างหน้าด้วยสบู่และน้ำ หลังจากบ่วนน้ำลายเสร็จแล้ว

กดชักโครกหลังการใช้ทุกครั้ง

ถ้าเป็นไปได้ เวลากดชักโครก โปรดปิดฝาโถก่อนกด เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

ล้างมือบ่อยๆ - ทั้งก่อนและหลังอาหาร และทุกครั้งหลังการใช้ห้องน้ำ

ล้างมือด้วยน้ำสะอาดด้วยน้ำจากก๊อก

ขัดมือด้วยสบู่ นานเท่ากับที่ร้องเพลงช้างครบ 2 รอบ หรืออย่างน้อย 20 วิ

ล้างมือให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง

โปรดใส่หน้ากากอนามัย แม้แต่ในห้องน้ำ

ทำอย่างไรที่จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

ดูแลสูขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ดื่มน้ำบ่อยๆ อย่างน้อย 1-2 ลิตร กินอาหารให้เพียงพอ
ออกกำลังกายเบาๆ ในห้อง

สควอท (Squats)
ทำอย่างละ 20 ครั้ง ทั้งหมด 3 ชุด

วิดพื้น
ทำอย่างละ 20 ครั้ง ทั้งหมด 3 ชุด

ลันจ (Lunge)
ทำอย่างละ 20 ครั้ง ทั้งหมด 3 ชุด

เตะขาไปข้างหน้าพร้อมกับแขนตรงกัน
ข้าม ทำพร้อมๆกัน
ทำอย่างละ 20 ครั้ง ทั้งหมด 3 ชุด

กินยา (ถ้าหมอจ่ายยาไว้ให้)

โปรดติดต่อหมอ เพื่อจัดการส่งยาที่จำเป็นต้อง
กินต่อเนื่อง มาที่ที่พัก

สร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจ

ติดต่อครอบครัวและคนที่คุณรัก

ฟังเพลงและดูคลิปวิดีโอ

อ่านเฉพาะข่าวที่มาจาก
แหล่งที่น่าเชื่อถือ

อย่าไปฟังข่าวลือ แต่ให้มี
ความหวังเสมอ

อธิษฐาน ภาวนา สงบจิตใจ
นั่งสมาธิ ใช้เวลาใคร่ครวญ

รักษาระยะห่างจากคนอื่น
1-2 เมตร

อย่าพูดคุยกับคนจากห้องอื่น

สิ่งที่ควรรู้

หากคุณมีอาการเหล่านี้ จำเป็นที่คุณจะขอความช่วยเหลือจากศูนย์บริการแพทย์ หรือแจ้งเจ้าหน้าที่ประจำหอพักอย่างเร็ว

มีไข้แบบเป็นๆหายๆ ประมาณ 1 อาทิตย์

มีอาการไอประมาณ 1- 2 อาทิตย์

ปวดหัว

รู้สึกอิดโรย

เจ็บคอ

สูญเสียการได้กลิ่นหรือการรับรู้รสชาติอาหาร

น้ำมูกไหล หรือคัดจมูก

ปวดกล้ามเนื้อ

ท้องเสีย

การขอความช่วยเหลือทางการแพทย์แต่เนิ่นๆจะปกป้องตัวคุณและคนรอบข้างด้วย

หากคุณประสบอาการเหล่านี้ โปรดรีบโทรหาเจ้าหน้าที่ประจำหอพักเพื่อขอความช่วยเหลือ

มีไข้สูง

คลื่นไส้ อาเจียน ไม่สามารถดื่มน้ำได้

เจ็บหน้าอกโดยไม่มีสาเหตุ

มีปัญหาในการหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณพูดหรือเดินไม่ไหว

คำถามที่พบบ่อย

ผมควรจะกลัวไหม

ไม่ต้องกลัว
เราเป็นห่วงคุณ!
เราจะพยายามอย่างดีที่สุด ในการรักษาคุณ
เมื่อคุณขอความช่วยเหลือ

ผมเพิ่งได้ตรวจรับการตรวจเชื้อในระบบทางเดินหายใจ และ/หรือ ตรวจเลือด จะมีผลอย่างไรบ้าง

จากผลการตรวจ เราจะทราบว่าคุณสามารถกลับไปทำงานได้ในเร็วๆ นี้ หรือไม่ ขอให้อดทนและเข้มแข็งไว้

ผมควรกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายไหม?

ไม่ต้องกังวลนะ
รัฐบาลสิงคโปร์ออกค่าพยาบาลทั้งหมดให้แล้ว

นายจ้างของคุณกำลังทำงานร่วมกับรัฐบาล
เพื่อรับรองว่า ครอบครัวของคุณจะยังได้รับ
เงินของคุณอยู่

ขอให้คุณวางใจได้!

จะเกิดอะไรขึ้นถ้าผมขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์? ผมกลัว

คุณอาจจะต้องย้ายไปที่อื่นหรืออยู่ที่นี่ต่อไปเพื่อจะให้หมอดูแลอย่างใกล้ชิด แต่ไม่ต้องกงวล ผมมีประสบการณ์ที่ดีและตอนนี้ผมหายแล้ว

คุณเป็นส่วนหนึ่งของเรา เราจะดูแลคุณเอง!

จำไว้เสมอว่า เราเป็นห่วงคุณ

เราจะผ่านวิกฤตนี้ในไม่ช้าแค่ให้เราร่วมมือกัน ช่วยทำตามกฎง่ายๆ เพื่อลดการแพร่กระจายของไวรัส

HealthServe (แฮลท์เซิร์ฟ) อยากได้ยินเรื่องราวของคุณ ช่วยแบ่งปันประสบการณ์หรือถามคำถาม โดย:

- ติดต่อทาง วอตส์แอปป์ (Whatsapp) ของแฮลท์เซิร์ฟ (HealthServe): +65 31384443
- บริการ เทเล-บีเฟรน: bit.ly/hstok2me

อยากเป็นเพื่อนกับคนสิงคโปร์? สมัครได้ที่ http://m.me/sgWePals

---

ข้อมูลเพิ่มเติม:

1. ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อโควิด-19: covid19.healthserve.org.sg
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง www.sgmigrant.com
3. Kitesong Global Facebook @kitesongglobal
4. Project Dorm Faceboook @ProjectDorm

คำถามใคร่ครวญ:

คุณมีคำพูดอะไรที่จะบอกและให้กำลังใจที่บ้านได้?

ถ้าเพื่อนของคุณรู้สึกท้อใจ คุณจะพูดอะไรเพื่อให้กำลังใจเขา?

นึกถึงสามเรื่องที่คุณรู้สึกขอบคุณในวันนี้

เข้าร่วมการแข่งขัน “ถึงตัวจะห่างไกล แต่ใจเราเชื่อมกัน”

ใช้หนังสือคู่มือนี้เป็นแรงบันดาลใจในการทำงานศิลปะ แสดงความสร้างสรรค์เพื่อเพิ่มโอกาสในการรับรางวัล

ข้อมูลเพิ่มเติม www.kitesong.com/covid19 หรือเพจ Kitesong Global ในเฟสบุ๊ก

หากไม่มีคุณ เราก็คงไม่มีสิงคโปร์อย่างทุกวันนี้

ขอบคุณที่ช่วยสร้างประเทศสิงคโปร์ด้วยกันกับเรา

ข้อมูลเพิ่มเติม:
www.kitesong.com/covid19

ด้วยความร่วมมือจาก

A Kitesong Global Production
www.kitesong.com

ภาพวาดและรวบรวมข้อมูล

Dr Tam Wai Jia

ด้วยการสนับสนุนจาก

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

ขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับ:

Prof Dale Fisher
A/Prof Malcolm Mahadevan
Goh Eck Kheng
Prof Aymeric Lim
Prof Chong Yap Seng
Prof Lynette Shek
Lydia Phoon
Shaun Lim
Avelyn Aw

ขอขอบคุณอาสาสมัครและผู้บริจาคหลายท่าน
ที่ช่วยในการแปลและจัดพิมพ์หนังสือเป็นหลายภาษา
เพื่อสื่อสารให้ทุกคนเข้าใจในภาษาของตนเอง

Copyright © Kitesong Global
www.kitesong.com

5/24-E1