Updated: 30 Mar 2022

MINISTRY OF MANPOWER

8 THINGS TO NOTE

at the Centralised Recovery Facility (CRF)

8 Things to Note at the CRF

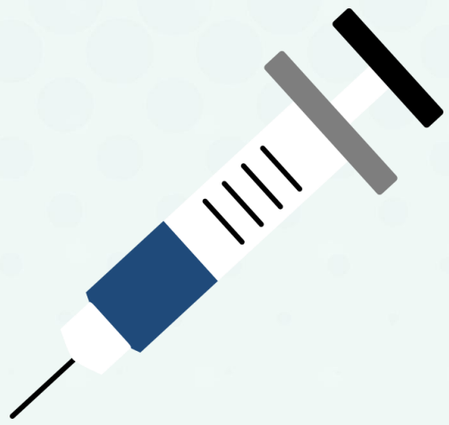
1 What is a CRF?

- ✓ CRFs are recovery facilities for fully vaccinated migrant workers who test positive for COVID-19 and are generally well to **recover for up to 7 days**
- ✓ A CRF is a centralised facility for dormitories

8 Things to Note at the CRF

2 When do I need to stay in a CRF?

- ✓ **Tested positive for an Antigen Rapid Test (Ag+) or polymerase chain reaction (C+)**
- ✓ **Fully vaccinated**
- ✓ **Generally well** (e.g. mild or no symptoms)
- ✓ Have **NO other significant medical conditions**



8 Things to Note at the CRF

3 What to do when I feel unwell at the CRF?

✓ **Contact a doctor* if you feel unwell or experience any symptoms:**

- Fever
- Acute respiratory symptoms such as cough, sore throat, runny nose, headache
- Muscle ache or tiredness
- Diarrhoea

✓ **Call 995, or inform the operator or ACE Housing Officer (HO) immediately, if you experience one or more of these symptoms**:

- Shortness of breath, or difficulty breathing
- Chest pains or pressure on your chest
- Palpitations (fast beating or pounding of your heart)

*contact Telemedicine service (24 hours) by using the FWMOMCare App or contact Managing Agent/Dormitory Operator to make an appointment to Medical Centres for Migrant Workers

8 Things to Note at the CRF

4 Monitoring of Vital Readings

You will need to update your health status by submitting the following vital readings **three times daily** via the FWMOMCare App by 10am, 2pm and 8pm.

Type of Readings *	Out of normal range	What should you do?
Temperature	**37.5 – 38.5 deg C**	• Take paracetamol (e.g. Panadol) if not allergic. If not available, see doctor.
	≥ 38.5 deg C	• Contact operator to report sick and visit medical centre
SpO2 *(at rest)* **Heart Rate (HR)**	**SpO2 <95%** **HR 90-120**	• Stay calm and repeat the measurement after 15 mins • If still < 95%, please contact telemedicine provider
	SpO2 ≤92% **HR >120**	• Inform DO to activate 995 if reading is still ≤92% after repeated measurement and if you have accompanying symptoms like shortness of breath, fast beating of heart

* For more information on how to use an Oximeter and Thermometer, please refer to pg 9 and 10.

8 Things to Note at the CRF

5 Do I need to test myself at CRF and when can I be discharged?

- ✓ **You will repeat an Antigen Rapid Test (ART) on Day 4 and Day 5**
  - If it is negative, you can be discharged
- ✓ Otherwise, you will remain in CRF and can be discharged on Day 7
- ✓ You can resume your normal activities as soon as you are discharged

DAY 4 & 5

Please remember to scan the respective QR codes at the entry and exit points when entering and exiting the facility.

8 Things to Note at the CRF

6 Will I still get my salary?

- ✓ You will **still receive** your salary during this period
- ✓ If you do not receive your salary, do inform the operator or ACE Housing Officer at your dormitory for help

7 Will my meals be provided?

- ✓ Food will be delivered to you **3 times a day**

8 Things to Note at the CRF

8 Who can I call if I need help?

✓ If you want to speak to someone or are feeling stressed or anxious, you may contact the below helplines:

- **HealthServe hotline:**
  +65 3129 5000

- **Migrant Workers' Centre:**
  +65 6536 2692

Use of Oximeter

The oximeter **checks the heart rate** (how fast one's heart is beating) and **oxygen saturation level** (how well one is breathing)

- ***Wash hands*** before and after using oximeter
- Attach (clip) the oximeter to the index finger and switch the oximeter on
- Wait for about ***1 minute*** for the reading to take place
- **Record** the heart rate **(pulse rate)** and oxygen saturation level **(SpO2)**
- ***Clean*** the oximeter with alcohol wipe after use

Use of Contactless or Oral Thermometer

Please use **a contactless thermometer**, if available

Oral thermometer measures one's **body temperature** via the oral route

- Place a ***plastic probe sleeve*** over the thermometer
- Place probe (metal tip) under tongue and seal lips gently around the thermometer
- Wait for the thermometer to ***beep before reading*** the temperature
- Remove and discard the plastic sleeve
- ***Clean*** the thermometer with alcohol wipe after each use

MINISTRY OF
MANPOWER

MINISTRY OF
MANPOWER

৮ টি জিনিস লক্ষ্য করবেন

কেন্দ্রীয় আরোগ্য স্থানগুলিতে (CRF)

CRF-এ ৮ টি জিনিস লক্ষ্য করুন

১ CRF কি?

- ✓ CRF হল সম্পূর্ণ ভ্যাক্সিন নেওয়া প্রবাসী শ্রমিকদের, যাদের COVID-19 টেস্ট পজিটিভ হয়েছে এবং সাধারণভাবে ভালো আছে, তাদের আরোগ্য লাভের জন্য ৭ দিন পর্যন্ত থাকার স্থান
- ✓ CRF হল সকল ডরমিটরির জন্য একটি কেন্দ্রীয় আরোগ্য লাভের স্থান

CRF-এ ৮ টি জিনিস লক্ষ্য করুন

২ আমাকে কখন CRF-এ থাকতে হবে?

- ✓ একটি অ্যান্টিজেন র‍্যাপিড টেস্ট (Ag+) বা পলিমারেজ চেইন রিঅ্যাকশন (C+) এর জন্য পজিটিভ পরিক্ষিত হয়েছেন
- ✓ সম্পূর্ণ ভ্যাক্সিন নেওয়া
- ✓ সাধারণভাবে ভাল (সামান্য বা কোন উপসর্গ ছাড়া)
- ✓ অন্য কোন উল্লেখযোগ্য চিকিৎসার প্রয়োজন নেই

CRF-এ ৮ টি জিনিস লক্ষ্য করুন

৩ CRF-এ অসুস্থ বোধ করলে আমি কি করব?

✓ **ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন*, যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন বা কোন উপসর্গ দেখা দেয় যেমন:**

- জ্বর
- তীব্র শ্বাসকষ্টের উপসর্গ যেমন কাশি, গলা ব্যথা, নাক দিয়ে পানি ঝরা, মাথাব্যথা
- পেশী ব্যথা বা ক্লান্তি
- পেট খারাপ

✓ **৯৯৫ নম্বরে কল করুন, অথবা পরিচালককে অবহিত করুন বা ACE হাউজিং অফিসার (HO) কে অবিলম্বে জানান, যদি আপনি এই উপসর্গগুলির একটি বা বেশি অনুভব করেন:**

- শ্বাসকষ্ট, বা শ্বাস নিতে অসুবিধা
- বুকে ব্যথা বা বুকে চাপ
- স্পন্দন (হার্ট দ্রুত চলা অতিমাত্রায় হৃৎস্পন্দন)

*FWMOMCare অ্যাপ ব্যবহার করে টেলি-মেডিসিন পরিষেবার সাথে (24 ঘণ্টা) যোগাযোগ করুন অথবা প্রবাসী শ্রমিকদের চিকিৎসা কেন্দ্রে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য ম্যানেজিং এজেন্ট/ ডরমিটরি পরিচালক-এর সাথে যোগাযোগ করুন

CRF-এ ৮ টি জিনিস লক্ষ্য করুন

৪ গুরুত্বপূর্ণ রিডিংগুলির পর্যবেক্ষণ

প্রতিদিন সকাল ১০ টা, দুপুর ২ টা এবং রাত ৮ টার মধ্যে FWMOMCare অ্যাপের মাধ্যমে নিম্নোক্ত গুরুত্বপূর্ণ রিডিংগুলি জমা দিয়ে আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা আপডেট করতে হবে।

রিডিং-এর ধরণ*	স্বাভাবিক সীমার বাইরে	আপনার কি করা উচিত?
তাপমাত্রা	৩৭.৫ – ৩৮.৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস	• প্যারাসিটামল (যেমন, প্যানাডল) নিন, যদি অ্যালার্জি না থাকে। যদি না পাওয়া যায়, ডাক্তার দেখান।
	≥ ৩৮.৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস	• অসুস্থতার রিপোর্ট করতে এবং চিকিৎসা কেন্দ্রে যাওয়ার জন্য অনুগ্রহ করে পরিচালকের সাথে যোগাযোগ করুন
SpO2 (বিশ্রাম কালে) হৃৎস্পন্দন (HR)	SpO2 <95% HR 90-120	• শান্ত থাকুন এবং 15 মিনিট পরে পরিমাপটি আবার রিডিং নিন • যদি তখনও <95%হয়, দয়া করে টেলি-মেডিসিন প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন
	SpO2 ≤92% HR> 120	• বার বার নেবার পরেও রিডিং যদি ≤92% থাকে এবং সাথে শ্বাসকষ্ট, দ্রুত হৃৎস্পন্দন ইত্যাদি উপসর্গ থাকে তবে DO-কে ৯৯৫ সক্রিয় করতে অবহিত করুন

*কি ভাবে অক্সিমিটার ও থার্মোমিটার ব্যবহার করতে হয়, তার উপর আরও তথ্যের জন্য ৯ এবং ১০ পৃষ্ঠায় দেখুন।

CRF-এ ৮ টি জিনিস লক্ষ্য করুন

৫ আমার কি CRF -এ নিজেকে পরীক্ষা করাতে হবে এবং কখন আমাকে ছেড়ে দেওয়া হবে?

দিন 4 ও 5

✓ আপনি চতুর্থ এবং পঞ্চম দিনে পুনরায় একটি করে অ্যান্টিজেন র‍্যাপিড টেস্ট (ART) করবেন

- যদি এটি নেগেটিভ হয়, তাহলে আপনাকে ছেড়ে দেওয়া যেতে পারে

✓ অন্যথায়, আপনি CRF-এ থাকবেন এবং সপ্তম দিনে ছাড়া পেতে পারেন

✓ আপনি ছাড়া পাওয়ার সাথে সাথে আপনার স্বাভাবিক কার্যক্রম পুনরায় শুরু করতে পারেন

অনুগ্রহ করে আরোগ্য লাভের স্থানে প্রবেশ এবং প্রস্থান করার সময় প্রবেশ এবং প্রস্থান পয়েন্টে প্রয়োজনীয় QR কোড স্ক্যান করতে ভুলবেন না।

CRF-এ ৮ টি জিনিস লক্ষ্য করুন

৬ আমি কি এখনও আমার বেতন পাব?

✓আপনি এই সময়ের মধ্যে আপনার বেতন **এখনও পাবেন**

✓যদি আপনি আপনার বেতন না পান, তাহলে সাহায্যের জন্য আপনার ডরমিটরি পরিচালক বা ACE হাউজিং অফিসারকে জানান

৭ আমাকে কি খাবার দেওয়া হবে?

✓আপনার কাছে **দিনে ৩ বার** খাবার পৌঁছে দেওয়া হবে

CRF-এ ৮ টি জিনিস লক্ষ্য করুন

৮ আমার সাহায্যের প্রয়োজন হলে আমি কাকে কল করতে পারি?

✓ আপনি যদি কারো সাথে কথা বলতে চান বা মানসিক চাপ বা উদ্বিগ্ন বোধ করেন, তাহলে আপনি নিচের হেল্প-লাইনে যোগাযোগ করতে পারেন:

- **হেলথসার্ভ হট-লাইন:**
  +65 3129 5000
- **প্রবাসী শ্রমিক কেন্দ্র:**
  +65 6536 2692

অক্সিমিটারের ব্যবহার

অক্সিমিটার হৃৎস্পন্দন (একজনের হার্ট কত দ্রুত চলছে) এবং অক্সিজেন স্যাচুরেশন লেভেল (একজন কতটা ভাল শ্বাস নিচ্ছে) পরীক্ষা করে।

- অক্সিমিটার ব্যবহারের আগে এবং পরে হাত ধুয়ে নিন
- তর্জনীতে অক্সিমিটার সংযুক্ত করুন (ক্লিপ)
- এবং অক্সিমিটার চালু করুন
- রিডিং-এর জন্য প্রায় ১ মিনিট অপেক্ষা করুন
- হৃৎস্পন্দন (পালস রেট) এবং অক্সিজেন স্যাচুরেশন লেভেল (SpO2) রেকর্ড করুন
- ব্যবহারের পর অ্যালকোহল দিয়ে মুছে অক্সিমিটার পরিষ্কার করুন

কন্টাক্ট-লেস বা মুখের থার্মোমিটার ব্যবহার

অনুগ্রহ করে কন্টাক্ট-লেস থার্মোমিটার ব্যবহার করুন

মুখের থার্মোমিটার মখে ঢুকিয়ে **শরীরের তাপমাত্রা** পরিমাপ করে

- থার্মোমিটারের টিপটি প্লাস্টিক দিয়ে ঢেকে নিন
- জিহ্বার নীচে প্রোবটি (মেটাল টিপ) রাখুন এবং আস্তে করে থার্মোমিটারের চারপাশে ঠোঁট বন্ধ করুন তাপমাত্রা নেবার আগে থার্মোমিটারের **বীপের জন্য** অপেক্ষা করুন
- প্লাস্টিকটি খুলে ফেলে দিন
- প্রতিবার ব্যবহারের পর অ্যালকোহল দিয়ে
- মুছে থার্মোমিটার **পরিষ্কার** করুন

MINISTRY OF
MANPOWER

MINISTRY OF MANPOWER

மத்திய குணமடைதல் வசதியில்(CRF) கவனிக்க வேண்டிய

8 குறிப்புகள்

CRF இல் கவனிக்க வேண்டிய 8 குறிப்புகள்

1 CRF என்றால் என்ன?

- ✓ CRF என்பது கொவிட்-19 தொற்றுள்ள, முழுமையாகத் தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்ட குடிபெயர்ந்த ஊழியர்கள் 7 நாள்கள் வரை தங்கி குணமடைவதற்கான வசதியாகும்.
- ✓ CRF என்பது தங்கும் விடுதிகளுக்கான மத்திய வசதியாகும்.

CRF இல் கவனிக்க வேண்டிய 8 குறிப்புகள்

2 நான் எப்போது CRF இல் தங்க வேண்டும்?

- ✓ என்டிஜன் விரைவு பரிசோதனை(Ag+) அல்லது பல்படியத் தொடர்வினை பரிசோதனையில் (C+) நோய் பாதிப்பு உள்ளது
- ✓ முழுமையாகத் தடுப்பூசி போடப்பட்டுள்ளது
- ✓ பொதுவாக உடல்நலம் நன்றாக உள்ளது (எ.கா. லேசான அல்லது அறிகுறிகள் இல்லை)
- ✓ வேறு எந்த குறிப்பிடத்தக்க மருத்துவ நிலைமைகளும் இல்லை

CRF இல் கவனிக்க வேண்டிய 8 குறிப்புகள்

3 CRF இல் எனக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் என்ன செய்வது?

✓ **உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் அல்லது பின்வரும் எந்தவொரு அறிகுறியும் இருந்தால் மருத்துவரைத் தொடர்புக் கொள்ளவும்*:**

- காய்ச்சல்
- இருமல், தொண்டை புண், மூக்கு ஒழுகுதல், தலைவலி போன்ற கடுமையான சுவாசக் குழாய் அறிகுறிகள்
- தசை வலி அல்லது சோர்வு
- வயிற்றுப்போக்கு

✓ **இந்த அறிகுறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டவை உங்களுக்கு இருந்தால் 995 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது தங்கும் விடுதி நடத்துநர் அல்லது ஏஸ் அதிகாரியிடம் உடனடியாகத் (HO) தெரிவிக்கவும்:**

- மூச்சுத் திணறல், அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- நெஞ்சு வலி அல்லது மார்பில் அழுத்தம்
- படபடப்பு (வேகமான அல்லது படுவேகமான இதயத் துடிப்பு)

*குடியேறி ஊழியர்களுக்கான மருத்துவ நிலையங்களில் மருத்துவச் சந்திப்பை ஏற்பாடு செய்ய, FWMOMCare செயலி வழி தொலை மருத்துவச் சேவையை (24 மணிநேரம்) அல்லது மேலாண்மை முகவர்/தங்கும் விடுதி நடத்துநரைத் தொடர்புக் கொள்ளவும்

CRF இல் கவனிக்க வேண்டிய 8 குறிப்புகள்

4 முக்கிய உடல் இயக்க அறிகுறிகளின் அளவீடுகளைக் கண்காணித்தல்

பின்வரும் முக்கிய அளவீடுகளைத் **தினமும் மூன்று முறை** FWMOMCare செயலி மூலம் காலை 10 மணி, மதியம் 2 மணி மற்றும் இரவு 8 மணிக்குள் சமர்ப்பித்து, உங்கள் சுகாதார நிலையை நீங்கள் தெரிவிக்க வேண்டும்.

அளவீட்டின் வகை*	சாதாரண வரம்பிற்குள் இல்லை	நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?
உடல் வெப்பநிலை	37.5 - 38.5 டிகிரி செல்சியஸ்	• ஒவ்வாமை இல்லை என்றால் பாராசெட்டமால் சாப்பிடவும் (எ.கா. பனடோல்). அது கிடைக்காத பட்சத்தில் மருத்துவரை நாடவும்
	≥ 38.5 டிகிரி செல்சியஸ் அல்லது அதற்கும் மேல்	• உடல் நலமில்லை எனில் விடுதி நடத்துநரை தொடர்புக்கொள்ளவும். நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிவிக்க மருத்துவ நிலையத்திற்குச் செல்லவும்
SpO2 ஆக்ஸிஜன் அளவு *(அமைதியாக இருக்கும் நிலையில்)*	**SpO2 <95% க்கும் குறைவு** (HR) 90-120	• அமைதியாக இருக்கவும். 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அளவீட்டை மீண்டும் பரிசோதிக்கவும் • இன்னமும் <95% க்கும் குறைவாக இருந்தால், தயவுசெய்து தொலை மருத்துவ வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்
இதயத் துடிப்பு (HR)	**SpO2 ≤92% அல்லது அதற்கும் குறைவு** **HR >120 க்கும் மேல்**	• மீண்டும் மீண்டும் பரிசோதித்தப் பிறகும் அளவீடு ≤92% ஆக அல்லது அதற்கும் குறைவாக இருந்து, உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறல், இதயப் படபடப்பு போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் 995 என்ற எண்ணை அழைக்குமாறு தங்குவிடுதி நடத்துநருக்குத் தெரிவிக்கவும்.

* ஆக்ஸிமீட்டர் மற்றும் உடல் வெப்பமானியை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது குறித்த கூடுதல் தகவலுக்கு, 9ம் மற்றும் 10ம் பக்கங்களைப் பார்க்கவும்.

CRF இல் கவனிக்க வேண்டிய 8 குறிப்புகள்

5 நான் CRF இல் என்னை பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டுமா. எப்போது நான் வெளியேறலாம்?

- ✓ **4 ஆம் மற்றும் 5 ஆம் நாள்களில் என்டிஜன் விரைவு பரிசோதனையை (ART) மீண்டும் செய்ய வேண்டும்**
- தொற்று இல்லாவிட்டால் நீங்கள் வெளியேறலாம்
- ✓ இல்லை எனில், நீங்கள் CRFல் இருப்பீர்கள். 7 ஆம் நாளில் வெளியேறுவீர்கள்
- ✓ நீங்கள் வெளியேறியதும் உங்கள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளை மீண்டும் தொடரலாம்

4-வது நாள் மற்றும் 5-வது நாள்

வசதிக்குள் நுழையும் மற்றும் வெளியேறும் போது, நுழைவு மற்றும் வெளியேறும் இடங்களில் உள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்ய மறவாதீர்கள்.

CRF இல் கவனிக்க வேண்டிய 8 குறிப்புகள்

6 எனக்கு இன்னமும் சம்பளம் கிடைக்குமா?

- ✓ இந்தக் காலகட்டத்தில் நீங்கள் தொடர்ந்து உங்கள் சம்பளத்தைப் பெறுவீர்கள்
- ✓ உங்கள் சம்பளத்தை நீங்கள் பெறவில்லை எனில், உங்கள் தங்கும் விடுதி நடத்துநர் அல்லது ஏஸ் அதிகாரியின் உதவியை நாடவும்

7 எனக்கு உணவு வழங்கப்படுமா?

- ✓ **ஒரு நாளைக்கு 3 முறை** உங்களுக்கு உணவு வழங்கப்படும்

CRF இல் கவனிக்க வேண்டிய 8 குறிப்புகள்

8 எனக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் நான் யாரை அழைப்பது?

✓ நீங்கள் யாருடனாவது பேச விரும்பினால் அல்லது மன அழுத்தத்துடனோ பதற்றத்துடனோ இருந்தால், கீழே குறிப்பிட்டுள்ள உதவி எண்களை அழைக்கலாம்:

- **ஹெல்த்சர்வ் நேரடி எண்:**
  +65 3129 5000
- **குடியேறி ஊழியர் நிலையம்:**
  +65 6536 2692

ஆக்ஸிமீட்டர் பயன்பாடு

இதயத் துடிப்பு (ஒருவரின் இதயம் எவ்வளவு வேகமாக துடிக்கிறது) மற்றும் **ஆக்ஸிஜன் செறிவூட்டல் அளவை** (ஒருவர் எவ்வளவு நன்றாக சுவாசிக்கிறார்) பரிசோதிக்க ஆக்ஸிமீட்டர் பயன்படுத்தப்படுகிறது

- ஆக்ஸிமீட்டரைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னும் பின்னும் **கையைக் கழுவவும்** ஆக்ஸிமீட்டரை ஆள்காட்டி விரலில் இணைத்து (கிளிப் செய்யவும்) பின்னர் அதனை இயக்கவும்
- அளவீடு இடம்பெறுவதற்கு சுமார் ***1 நிமிடம்*** காத்திருக்கவும்
- இதயத் துடிப்பு (**துடிப்பு விகிதம்**) மற்றும் ஆக்ஸிஜன் செறிவு நிலையைப் (SpO2) **பதிவு செய்யவும்**
- பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு ஆல்கஹால் பயன்படுத்தி ஆக்ஸிமீட்டரை **சுத்தம் செய்யவும்**

தொடர்பில்லா அல்லது வாய் வழி உடல் வெப்பமானியைப் பயன்படுத்துதல்

தொடர்பில்லா உடல் வெப்பமானி கிடைக்கும் பட்சத்தில், அதனைப் பயன்படுத்தவும்

வாய்வழி வெப்பமானி, வாய் வழியாக ஒருவரின் **உடல் வெப்பநிலையை** அளவிடுகிறது

- வெப்பமானியின் உலோக முனையின் மேல் ஒரு **பிளாஸ்டிக் துண்டை** வைக்கவும்
- உலோக முனையை நாக்கின் கீழ் வைத்து உதடுகளை வெப்பமானியைச் சுற்றி மெதுவாக மூடவும்
- உடல் வெப்பநிலையை **வாசிக்குமுன் வெப்பமானி ஒலிக்கும்** வரை காத்திருக்கவும்
- பிளாஸ்டிக் துண்டை அகற்றி அப்புறப்படுத்தவும்
- ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகு வெப்பமானியை ஆல்கஹால் பயன்படுத்தி **சுத்தம் செய்யவும்**

MINISTRY OF
MANPOWER

MINISTRY OF MANPOWER

在集中康复设施 (CRF) 须注意的8件事

在集中康复设施(CRF)须注意的8件事

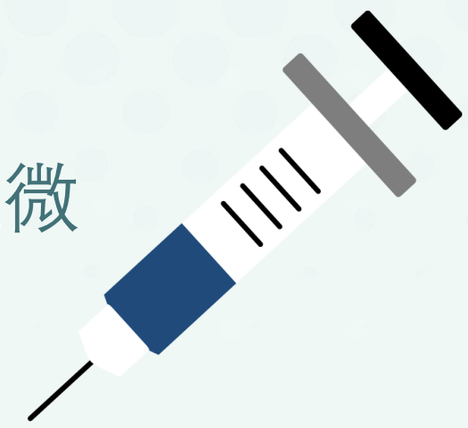
1 什么叫做集中康复设施(CRF)？

✓ 集中康复设施（CRFs）专为已完成接种疫苗但冠病检测结果呈阳性，且一般上身体状况良好的客工而设，让他们在那里康复**长达7天**

在集中康复设施(CRF)须注意的8件事

2 我何时需要入住CRF?

- ✓ 在抗原快速检测或聚合酶链式反应检测中结果呈阳性(分别为Ag+/C+) 时
- ✓ **已完成接种疫苗**
- ✓ **一般上身体状况良好** (例如只出现轻微症状或没有症状)
- ✓ 无其他严重疾病



在集中康复设施(CRF)须注意的8件事

3 在CRF时若是我觉得身体不适怎么办?

✓ 若是您觉得身体不适或出现以下任何症状，请立刻联系医生*:

- 发烧
- 急性呼吸症状，例如咳嗽、喉咙痛、流鼻水、头痛
- 肌肉酸痛或疲惫
- 腹泻

✓ **若是您出现以下任何症状，请立刻拨打995, 或通知宿舍业者或“保障关怀与接触小组”住房负责人 【ACE Housing Officer (HO)】:**

- 呼吸短促或呼吸困难
- 胸痛或胸部感到压力
- 心悸 (心跳急促或心脏蹦蹦跳)

*通过FWMOMCare手机应用联系远程医疗服务 (24小时)或联系管理代理/宿舍业者为您预约前往客工医疗中心

在集中康复设施(CRF)须注意的8件事

4 密切留意关键读数

您必须通过FWMOMCare手机应用呈报以下关于您身体健康的关键读数，**每日三次**，分别是上午10时、下午2时和晚上8时之前。

读数种类*	超出正常范围	您该怎么办?
体温	37.5 – 38.5 摄氏度	• 服用镇痛药（例如Panadol）（若对其无敏感反应）若没有相关药物，请看医生。
	≥ 38.5摄氏度	• 联系宿舍业者，向其报告生病，同时到医疗中心求诊。
血氧饱和度（SpO2）(在休息时)	SpO2 <95% 心率 90-120	• 保持镇定并在15分钟后再测量 • 若还是< 95%, 请联系远程医疗服务供应商
心率	SpO2 ≤92% 心率 >120	• 若重复测量后读数还是≤92%，继而出现呼吸短促，心率加速等症状，请通知宿舍业者启动995

*欲知如何使用血氧仪和温度计详情，请参阅第9和第10页

在集中康复设施(CRF)须注意的8件事

5 在CRF时我是否需要自我检测及我何时才能离开?

✓您必须在第4和第5天重复抗原快速检测（ART）

- 若是检测结果呈阴性，您将获准离开康复设施

✓否则，您得留在CRF直至第7天才能获准离开

✓ 一旦您获准离开，您即可恢复您的日常活动

第4 和第5天

请记得在进入和离开设施时，
分别在入口和出口处扫描相关QR码。

在集中康复设施(CRF)须注意的8件事

6 我会不会仍旧获得工资?

- ✓ 在这期间，您将**仍旧获得**您的工资
- ✓ 若是您没获得工资，请向宿舍业者或您宿舍中的 ACE住房负责人求助

7 我会不会获得伙食供应?

- ✓ 有人会给您送餐，**每日3次**

在集中康复设施(CRF)须注意的8件事

8 若是我需要帮助该和谁联系?

✓ 若是您想和某人说话或感到压力或焦虑，可拨打以下求助热线:

- **客工援助组织康侍(HealthServe）：**
  +65 3129 5000
- **外籍劳工中心（Migrant Workers’ Centre）：**
  +65 6536 2692

血氧仪的使用

血氧仪可用来**检查心率**（一个人的心跳有多快）和**血氧饱和度**（一个人的呼吸有多良好）

- 使用血氧仪前后请*洗手*
- 把血氧仪夹在食指上并将它启动
- 稍等*一分钟*左右以让读数出现
- 把心率 **(脉率)** 和血氧饱和度**(SpO2)记录下来**
- 用后以酒精把血氧仪*抹干净*

使用免接触或口用温度计

请使用免接触温度计，若有

口用温度计可通过口部测量一个人的**体温**

- 把一个**塑料探测袖**放在温度计上
- 把探测器 (金属尖端) 放在舌头下后轻轻闭上嘴唇
- 等温度计***发出声响才查看体温读数***
- 把塑料袖移开后丢弃
- 每次用后以酒精把温度计***抹干净***

MINISTRY OF
MANPOWER

MINISTRY OF MANPOWER

เรื่อง 8 ข้อที่ควรทราบ

ณ สถานที่พักฟื้นส่วนกลาง (CRF)

มีเรื่อง 8 ข้อที่ควรทราบที่ CRF

1 CRF คืออะไร

- ✓ CRFs เป็นสถานที่พักฟื้นเพื่อแรงงานข้ามชาติที่ได้รับวัคซีนครบสมบูรณ์ ซึ่งมีผลตรวจเป็นบวกต่อ โควิด - 19 และโดยทั่วไปแล้วจะ**ฟื้นตัวได้ภายใน 7 วัน**
- ✓ CRF เป็นสถานที่รวมศูนย์มีไว้สำหรับหอพัก

มีเรื่อง 8 ข้อที่ควรทราบที่ CRF

2 เมื่อไรที่ข้าฯจำเป็นต้องไปพักใน CRF

- ✓ **มีผลบวกต่อ Antigen Rapid Test (Ag+) หรือปฏิกิริยาลูกโซ่โพลีเมอเรส (C+)**
- ✓ **ได้ฉีดวัคซีนครบเต็มที่แล้ว**
- ✓ **โดยทั่วไปสบายดี** (เช่นไม่มีหรือมีอาการอ่อนๆ)
- ✓ ไม่มีอาการป่วยที่สำคัญอื่นๆ

มีเรื่อง 8 ข้อที่ควรทราบที่ CRF

3 จะทำอย่างไรเมื่อรู้สึกไม่สบายตอนที่พักใน CRF

- ✓ **ให้ติดต่อแพทย์*หากรู้สึกไม่สบายหรือมีอาการใดๆ ดังต่อไปนี้**
- ไข้
- อาการทางเดินหายใจเฉียบพลัน เช่น ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ปวดหัว
- ปวดกล้ามเนื้อหรือเมื่อยล้า
- ท้องเสีย
- ✓ **โทร 995 หรือแจ้งผู้ประกอบการหรือ เจ้าหน้าที่เคหะ ACE (HO) <u>ทันที</u> หากคุณพบอาการเหล่านี้อย่างน้อยหนึ่งอย่าง คือ**
- หายใจถี่ หรือหายใจลำบาก
- เจ็บหน้าอกหรือกดทับที่หน้าอก
- ใจสั่น (หัวใจเต้นเร็วหรือเต้นแรง)

* ให้ติดต่อบริการของ Telemedicine (24 ชม.) โดยใช้แอพ FWMOMCare หรือติดต่อผู้จัดการ/เจ้าหน้าที่หอพัก เพื่อนัดหมายไปที่ศูนย์การแพทย์สำหรับคนงานต่างชาติ

มีเรื่อง 8 ข้อที่ควรทราบที่

DRF or CRF

4 การเฝ้าสังเกตค่าอ่านที่สำคัญ

คุณจะต้องอัปเดตสถานะสุขภาพของคุณโดยส่งค่าอ่านได้ที่สำคัญดังต่อไปนี้**สามครั้งต่อวัน**ผ่านแอพ FWMOMCare ภายในเวลา 10.00 น. 14.00 น. และ 20.00 น.

ประเภทของการอ่านค่า*	อยู่นอกช่วงปกติ	คุณควรทำอะไร
อุณหภูมิ	37.5 - 38.5 องศาเซลเซียส	• ทานยาพาราเซตามอล (เช่น พานาดอล) ถ้าไม่แพ้ หากไม่มีให้ไปพบแพทย์
	มากกว่าหรือเท่ากับ 38.5 องศาเซลเซียส	• ให้ติดต่อทางโอเปอเรเตอร์เพื่อแจ้งความเจ็บป่วยและเยี่ยมศูนย์การแพทย์
SpO2 (ตอนพักผ่อน)	SpO2 น้อยกว่า 95%	• สงบสติอารมณ์และทำซ้ำการวัดหลังจาก 15 นาที • หากยังน้อยกว่า 95% โปรดติดต่อผู้ให้บริการการแพทย์ของ telemedicine
อัตราการเต้นของหัวใจ (HR)	HR 90-120	
	SpO2 ตรงหรือน้อยกว่า 92%	• ให้แจ้ง DO เพื่อจะได้ติดต่อ 995 หากค่าที่อ่านยังคงอยู่ตรงหรือน้อยกว่า 92% หลังจากการตรวจวัดซ้ำแล้วซ้ำอีก และหากมีอาการมาร่วมด้วย เช่น หายใจถี่ ใจสั่น
	HR มากกว่า120	

* หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมวิธีใช้เครื่องวัดออกซิเจน และเครื่องวัดอุณหภูมิ โปรดดูหน้า 9 และ 10

มีเรื่อง 8 ข้อที่ควรทราบที่ CRF

5 ข้าฯจำเป็นต้องทดสอบตัวเองที่ CRF หรือไม่ และเมื่อไหร่ที่ข้าฯจะถูกปลดปล่อย

- ✓ **คุณจะทำการทดสอบแบบการทดสอบอย่างรวดเร็วของแอนติเจน (ART) ซ้ำในวันที่ 4 และวันที่ 5**
- หากผลสอบเป็นลบคุณจะได้ถูกปลดปล่อย
- ✓ มิฉะนั้น คุณจะยังคงอยู่ในCRFและจะได้ถูกปลดในวันที่ 7

ซ้ำอีกในวันที่ 4 และวันที่ 5

คุณจะกลับมาทำกิจกรรมตามปกติได้ทันทีเลยเมื่อถูกปลดปล่อย

โปรดอย่าลืมที่จะสแกน รหัส คิวอาร์
ตามที่จุดเข้าและออกเมื่อเวลาเข้าออกจากสถานที่พักฟื้น

มีเรื่อง 8 ข้อที่ควรทราบที่ CRF

6 ข้าฯจะคงได้รับเงินเดือนหรือไม่

- ✓ คุณ**ยังคงได้รับ**เงินเดือนในช่วงเวลานี้
- ✓ หากคุณไม่ได้รับเงินเดือน โปรดแจ้งผู้ประกอบการหรือเจ้าหน้าที่เคหะของ ACE ที่หอพักเพื่อขอความช่วยเหลือ

7 จะมีการจัดอาหารให้หรือไม่

- ✓ จะมีอาหารส่งถึงคุณ **3 ครั้งต่อวัน**

มีเรื่อง 8 ข้อที่ควรทราบที่

CRF

8 ข้าฯจะโทรหาใครได้บ้างหากต้องการความช่วยเหลือ

✓ หากคุณต้องการมีคนคุยด้วย หรือรู้สึกเครียด หรือวิตกกังวล ให้ติดต่อตามสายด่วนข้างล่างนี้

- **HealthServe hotline:**
  + 65 3129 5000
- **ศูนย์คนงานต่างชาติ:**
  + 65 6536 2692

วิธีการใช้เครื่องวัดออกซิเจน

เครื่องวัดออกซิเจนตรวจสอบ**อัตราการเต้นของหัวใจ** (หัวใจเต้นเร็วแค่ไหน) และระดับ**ความอิ่มตัวของออกซิเจน** (การหายใจดีแค่ไหน)

- ***ให้ล้างมือก่อน***และหลังการใช้เครื่องวัดออกซิเจน
- แนบ (คลิป) เครื่องวัดออกซิเจนกับนิ้วชี้ และเปิดสวิตช์เครื่องวัดออกซิเจน
- รอประมาณ ***1 นาที***ให้ค่าอ่านโผล่มา
- **บันทึก**อัตราการเต้นของหัวใจ **(อัตราชีพจร)** และระดับความอิ่มตัวของออกซิเจน **(SpO2)**
- ***เช็ด*เครื่องวัดออกซิเจน**ด้วยสำลีแอลกอฮอล์หลังการใช้งาน

การใช้เครื่องวัดอุณหภูมิแบบไร้สัมผัสหรือในช่องปาก

โปรดให้ใช้**เครื่องวัดอุณหภูมิแบบไร้สัมผัส**ถ้ามี

เครื่องวัดอุณหภูมิช่องปากวัด**อุณหภูมิของร่างกาย**ผ่านทางช่องปาก

- วาง***ปลอกพลาสติก***ไว้เหนือเครื่องวัดอุณหภูมิ
- วางส่วนปลายโลหะไว้ใต้ลิ้นและปิดริมฝีปากเบาๆรอบเครื่องวัดอุณหภูมิ
- รอให้เครื่องวัดอุณหภูมิ***ส่งเสียงบี๊บก่อนอ่าน***ค่าอุณหภูมิ
- แกะปลอกพลาสติกออกแล้วทิ้ง
- ***เช็ด*เครื่องวัดอุณหภูมิ**ด้วยสำลีแอลกอฮอล์หลังการใช้งานทุกครั้ง

MINISTRY OF
MANPOWER

MINISTRY OF
MANPOWER

အရေးကြီးသောမှတ်သားရန်အချက်(၈)ချက်

(CRF)အချက်အချာကျသည့်နာ
လန်ထစဉ်နေရသောပုံပိုးမှု
နှင့်ပြည့်စုံသောအဆောင်တို့၌
နေထိုင်စဉ်အခါ

CRF၌မှတ်သားရန်အချက်(၈)ချက်

1 CRF ဆိုသည်မှာဘာလဲ

- ✓ CRF မှာကာကွယ်ဆေးအပြည့်အဝထိုးထားပြီးနေကောင်းရှိစမ်းသပ်မှုအရCOVID-19 ရောဂါပိုးရှိ သည်ဟုတွေ့ရသော၊ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ **ရောဂါပျောက်ကင်းအောင် ဂုရက်အထိ**နေရသည့်facilityများ ဖြစ်သည်၊
- ✓ CRF မှာအချက်အချာကျပြီး ပံ့ပိုးမှုနှင့်ပြည့်စုံသော ဒေါ်မက်ထရီများအတွက် ဖြစ်သည်

CRF၌မှတ်သားရန်အချက်(၈)ချက်

2 CRF တို့တွင်မည်သည့်အခါနေရမည်နည်း

- ✓ Antigen Rapid Test (Ag+)သို့မဟုတ် CPR Polymerase Chain Reaction (C+)စစ်ဆေးမှုများ အရရောဂါရှိသည်ဟုအဖြေထွက်လျှင်
- ✓ ကာကွယ်ဆေးအပြည့်ထိုးထားပြီး
- ✓ နေကောင်းသည် (ရောဂါလက္ခဏာမရှိ သို့မဟုတ်အနည်းငယ်သာ)
- ✓ အခြားထင်ရှားကြီးမားသည့်ရောဂါများခံစား မနေရလျှင်

CRFဌ္ဌမှတ်သားရန်အချက်(၈)ချက်

3 ကျွန်တော် CRFတို့တွင်နေမကောင်းပါက ဘာလုပ်ရမည်နည်း

✓ **နေမကောင်းလျှင်သို့မဟုတ်ရောဂါလက္ခဏာပြနေလျှင်ဆရာဝန်*ကိုဆက်သွယ်ပါ**

- ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများဖြစ်သည့် ချောင်းဆိုးခြင်း၊လည်ပင်းနာခြင်း၊ နာရည်ယိုခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ဝမ်းလျှောခြင်း

✓ **အောက်ပါတို့တစ်ခုသို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီးအပြင်းအထန်ခံစားရလျှင် ၉၉၉ကိုခေါ်ပါ၊ဒေါ်မက်ထရီတာဝန်ခံသို့မဟုတ် ACE (HO)ကိုချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ**

- အသက်ရှူကြပ်ခြင်းသို့မဟုတ်အသက်ရှူမဝခြင်း၊
- ရင်ပတ်တွင်းမှနာခြင်းသို့မဟုတ်ရင်ပတ်အောင့်ခြင်း
- နှစ်လုံးခုန်မြန်ခြင်း (ရင်ခုန်မြန်ခြင်း)

* FWMOMCareApp ဖြင့်Telemedicine ဝန်ဆောင်သူကို (၂၄နာရီ) ဆက်သွယ်နိုင်သည်၊ မန်နေဂျာအေးဂျင့်/ဒေါ်မက်ထရီတာဝန်ခံ အား Medical Centres for Migrant Workersတွင်ရက်ချိန်းတောင်း ခိုင်းပါ

CRF ဦးမှတ်သားရန်အချက်(၈)ချက်

4 ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက်များကိုတိုင်းတာခြင်း

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက်များကိုတနေ့၃ ကြိမ်တိုင်းပြီး FWMOMCare App မှနံနက် ၁၀နာရီ၊ နေ့လည် ၂ နာရီ နှင့် ည ၈ နာရီတို့တွင်တင်ပြရမည်၊

ဖတ်ရသောအမျိုးအစားများ*	သာမန်မဟုတ်သော	သင်ဘာလုပ်သင့်သနည်း
ကိုယ်အပူချိန်	>37.5 degC- <38.5 deg C	• ပါရာစီတမောသောက်ပါ(ဥပမာ ပင်နဒေါ)ဓါတ်မတည့်ခြင်း မရှိပါက၊ ဆေးမရှိလျှင်ဆရာဝန်ဆီသွားပါ
	≥38.5 degC	• နေမကောင်းလျှင် DO ကိုအကြောင်းကြားပြီး MedicalCentre သွားပါ
အောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝမှုအဆင့် (နားနေစဉ်)	အောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝမှုအဆင့် <၉၅ % HR ၉၀-၁၂၀	• စိတ်ကိုအေးအေးထားပြီး ၁၅ မိနစ်ကြာလျှင်ပြန်တိုင်းပါ • ပြန်တိုင်းသော်လည်း <95% တွေ့ပါကTelemedicine ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကိုဆက်သွယ်ပါ
နှစ်လုံးခုန်နှုန်း (HR)	အောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝမှုအဆင့် ≤ ၉၂% HR > ၁၂၀	• ပြန်တိုင်းသော်လည်း ≤ 92% ဖြစ်နေပြီး အသက်ရှူကြပ်ခြင်း နှစ်လုံးခုန်မြန်ခြင်းတို့ဖြစ်နေပါက ၉၉၅ ကိုခေါ်ရန် ဒေါ်မက်ထရီတာဝန်ခံကိုအကြောင်းကြားပါ

*အောက်ဆီမီတာနှင့်သာမိုမီတာတို့ကိုအသုံးပြုပုံအကြောင်း ပိုမိုသိလိုလျှင် စာမျက်နှာ ၉ နှင့် ၁၀ တို့တွင်ကြည့်ပါ

CRF၌မှတ်သားရန်အချက်(၈)ချက်

5 CRFတွင်နေစဉ် မိမိကိုယ်ကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုပြုရမှာလား ၊ ထိုနေရာမှာဘယ်တော့ထွက်ခွါရမှာလဲ

- ✓ သင်သည်၄ ရက်နှင့် ၅ ရက်မြောက်နေ့တို့တွင် Antigen Rapid Test ထပ်လုပ်ရမည်၊
- ရောဂါမရှိဟုအဖြေထွက်ပါထိုနေရာမှထွက်ခွါနိုင်သည်
- ✓ သို့မဟုတ်ပါကCRF ၌ဂရက်နေပြီးထိုနေ့တွင် ထွက်ခွါနိုင်သည်
- ✓ ထွက်ခွါပြီးပါကလုပ်နေကျတာဝန်များကိုဆက်လက်ထမ်း ဆောင်နိုင်သည်

Felicity သို့အဝင်အထွက်လုပ်သောအခါ အဝင်ဂိတ်နှင့်အထွက်ဂိတ်တို့၌သက်ဆိုင်ရာQR ကုဒ်တွင်စကင်လုပ်ရန်မမေ့ပါနှင့်၊

CRF၌မှတ်သားရန်အချက်(၈)ချက်

6 ကျွန်တော့်လစာကောရမှာလား

✓ ထိုကာလအတွင်းသင့်လစာဆက်လက်ရပါမည်
✓ သင့်လစာမရပါကသင့်ဒေါ်မက်ထရီရှိတာဝန်ခံနှင့် ACE ဟောက်ဆင်းအရာရှိတို့ကိုအကြောင်းကြားပြီး အကူအညီရယူပါ

7 ကျွန်တော့်အစားအသောက်အတွက်တာဝန်ယူမှာလား

✓ သင့်ဆီသို့စားစရာတစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ပို့ပေးမည်

CRF၌မှတ်သားရန်အချက်(၈)ချက်

8 ကျွန်တော်အကူအညီလိုပါကမည်သူ့ကိုအကြောင်းကြားရမှာလဲ

✓ သင်စိတ်ဖိစီးမှုသို့မဟုတ်စိတ်စောမှုတို့ဖြစ်နေပြီးတစုံတယောက်နှင့်စကားပြောလိုပါကအောက်ပါအကူအညီပေးရေးဖုန်းလိုင်းများကိုဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်

- **HealthServe hotline:**
  +65 3129 5000

- **Migrant Workers' Centre:**
  +65 6536 2692

အောက်ဆီမီတာ Oximeter အသုံးပြုပုံ

အောက်ဆီမီတာသည် (နလုံးခုံနှုန်းမည်မျှမြန်သည်)နှင့် အသက်ရှူရာတွင်(မည်မျှကောင်းကောင်းရှူနိုင်သည်)ကိုတိုင်းတာသည်

- အောက်ဆီမီတာမသုံးမီနှင့်သုံးပြီး ပါကလက်ဆေးပါ
- အောက်ဆီမီတာကိုလက်ညိုးတွင်တပ်(ကလစ်)လုပ်ပြီးခလုပ်ဖွင့်ပါ
- တိုင်းတာမှုအမှန်ရရန် တစ်မိနစ်စောင့်ပြီးမှဖတ်ပါ
- နစ်လုံးခုန်နှုန်း (သွေးခုန်နှုန်း)နှင့်အောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝမှုအဆင့်(SpO2) ကိုမှတ်သားပါ
- အောက်ဆီမီတာကိုသုံးပြီးပါကအရက်ပြန်နှင့်သုတ်ပါ

ထိတွေ့မှုကင်းသောပါးစပ်အတွင်းမှကိုယ်အပူချိန်တိုင်းသည့် ကိရိယာThermometer ကိုသုံးပါ

ဖြစ်နိုင်ပါကထိတွေ့မှုကင်းသော သာမိုမီတာကိုသုံးပါ ပါးစပ်ထဲထည့်သော သာမိုမီတာသည်ပါးစပ်မှတဆင့် ကိုယ်အပူချိန်ကိုတိုင်းပေးသည်၊

- ပလတ်စတစ်အစွပ်ကိုသာမော်မီတာပေါ်စွပ်ပါ
- သာမော်မီတာ၏(သတ္တုထိပ်ဖျား)ဖက်ကိုလျှာအောက်တွင်ထားပြီးနှတ်ခမ်းဖြင့်အသာဖိထားပါ
- အပူချိန်ဖတ်ရန်အသံမည်သည်အထိစောင့်ပါ
- ပလတ်စတစ်အစွပ်ကိုဖြုတ်ပစ်ပါ
- သုံးပြီးတိုင်းသာမော်မီတာကိုအရက်ပြန်နှင့်သုတ် ပါ

MINISTRY OF
MANPOWER