Important Points for Migrant Workers Staying at Centralised Recovery Facility (Updated: 22 March 2022)

1.	**Your test result has confirmed that you are positive for Antigen Rapid Test (Ag+) or polymerase chain reaction (C+) test and you are generally well with mild or no symptoms currently.** • If you are tested Ag+/C+, you will recover for up to 7 days in the centralised recovery facility (CRF) • Your employer is notified via email from MOM. • Recover in the CRF, and do not be in contact with anyone outside your assigned room as you risk passing the infection to others if you do so. • Ensure that your room is well ventilated, keep window(s) open and on the fan.
2.	**You are staying in the CRF because you have met the below criteria** • Fully vaccinated with Moderna,Pfizer-BioNTech/Comirnaty or Sinovac-CoronaVac vaccine or WHO Emergency Use Listing (EUL) vaccines (e.g. Covishield) • Generally well with no or mild acute respiratory infection (ARI) symptoms (eg. fever, cough, runny nose or sore throat that can be easily resolved with medications) • Have no other significant medical conditions (e.g. obesity with BMI >35 or Weight >100kg, Diabetes, active cancer, chronic heart, lung, liver, kidney or neurological disease) or serious symptoms (e.g. chest pain, breathlessness)
3.	**During your stay in CRF, maintain good personal hygiene** • You may be staying in the room with other people who are tested positive for COVID-19 but are generally well with mild or no ARI symptoms • An assigned Recovery Buddy who is staying in the same room will be on the look-out for your well-being, but do alert the dormitory operator (DO)/managing agent (MA) if anyone in the room is unwell and require medical attention • You should maintain a high level of personal hygiene by washing your hands regularly with soap • Do not share food, drinking cups, towels or personal items with anyone inside the room • Ensure that no one is outside your room door when you need to open it • When you open the door to collect any items (eg. food) or place any items outside the room (e.g. garbage), please **put on a surgical mask**
4.	**Your daily necessities** • Food will be delivered to you 3 times a day • Tie your garbage securely in double bags and place it outside the room by 10am everyday

	• You should contact your DO/MA if you need any help during your stay in CRF
5.	**Monitor your own health diligently** • You will either be provided with items to measure your daily vital readings or have visits from DO/MA to check on your health status and measure your daily vital readings: ✓ Measure your temperature with a thermometer ✓ Measure your oxygen saturation level and heart rate with an oximeter • 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:** ✓ Temperature ✓ Heart rate ✓ Oxygen saturation level (SpO2) Please contact the relevant medical provider if your vital readings are out of range (see below ***Annex A***). • 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
6.	**If you are feeling unwell** • For non-urgent cases **with mild symptoms of Acute Respiratory Infection (ARI)**, contact your DO/MA to report sick and they will make arrangements for you to visit **nursing post or Medical Centres for Migrant Workers** (MCMWs). Some symptoms include: ✓ Fever ✓ Cough, sore throat, runny nose, headache ✓ Muscle ache or tiredness ✓ Diarrhoea • For non-urgent cases **without ARI symptoms** (eg. gastric pain), you can contact **telemedicine provider** (24 hours) by using the FWMOMCare App if you are feeling unwell. • Call 995 immediately, or inform your DO/MA/FAST, if you experience worsening of 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) You must inform paramedics that you are Ag+/C+ and serving MRO.
7.	**<u>If you are Ag+ or C+,</u> you will repeat an Antigen Rapid Test (ART) on Day 4 and Day 5**

	• If it is negative, you will be discharged from CRF Otherwise, you will remain in CRF and will be discharged on Day 7 with no further test done
8.	**Discharge** • You can resume your daily activities and go to work when you are discharged • Please inform DO, MA or FAST if you are still not feeling well and follow their advice

<u>Annex A</u>

Readings of your Vital Signs

Type of Reading	**Out of normal range**	**What should you do?**
Temperature	>37.5 & <38.5 deg C ≥ 38.5 deg C	Take paracetamol (eg. Panadol) if not allergic. If not available, see doctor. Please contact DO/MA to report sick and visit nursing post or medical centre
SpO2 ***(at rest)***	Between 92-95%	1. Stay calm and repeat the measurement after 15 mins 2. If still between 92-95%, please contact DO/MA to report sick and visit nursing post or medical centre
	≤92%	Inform DO/MA 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
Heart Rate	90-120	1. Stay calm and repeat the measurement after 15 mins 2. If still in this range, please contact DO/MA to report sick and visit nursing post or medical centre
	>120	Inform DO/MA to activate 995 if reading is still >120 after repeated measurement together and if you have accompanying symptoms like shortness of breath, fast beating of heart

மத்திய குணமடைதல் வசதியில் ஆகியவற்றில் தங்கும் குடிபெயர்ந்த ஊழியர்களுக்கான முக்கிய அறிவிப்புகள் (மாற்றம் செய்யப்பட்ட நாள்: 22 மார்ச் 2022)

1.	**<u>என்டிஜன் விரைவு பரிசோதனை(Ag+/) அல்லது பல்படியத் தொடர்வினைப் பரிசோதனையில் (C+) உங்களுக்குத் தொற்று உள்ளது</u> என்று பரிசோதனை முடிவுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. உங்களுக்கு லேசான அல்லது அறிகுறிகள் ஏதுமில்லை. பொதுவாக நீங்கள் நன்றாக உள்ளீர்கள்.** <u>• உங்களுக்குத் தொற்று உள்ளது(Ag+/C+) என்று பரிசோதிக்கப்பட்டால், நீங்கள் குணமடைய, மத்திய குணமடைதல் வசதியில் (CRF) 7 நாள்கள் வரை தங்குவீர்கள்.</u> <u>• உங்கள் முதலாளிக்கு மனிதவள அமைச்சு மின்னஞ்சல் மூலம் தெரிவிக்கும்.</u> • குணமடைய, CRF இல் நீங்கள் தங்க வேண்டும். உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட அறைக்கு வெளியே யாருடனும் தொடர்பு கொள்ளாதீர்கள். அவ்வாறு செய்தால் மற்றவர்களுக்குத் தொற்று பரவும் அபாயம் உள்ளது. • உங்கள் அறை நன்கு காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும். ஜன்னல்(கள்) திறக்கப்பட்டு, மின் காற்றாடி ஓடிக்கொண்டு இருக்க வேண்டும்.
2.	**பின்வருவன உங்களுக்குப் பொருந்துவதால், நீங்கள் CRF இல் தங்கியுள்ளீர்கள்.** • Moderna,Pfizer-BioNTech/Comirnaty அல்லது Sinovac-CoronaVac தடுப்பூசி அல்லது உலக சுகாதார அமைப்பின் அவசரகால பயன்பாட்டு பட்டியலில் இடம்பெறும் (EUL) தடுப்பூசிகள் (எ.கா. கோவிஷீல்டு) உங்களுக்கு முழுமையாக போடப்பட்டுள்ளது • லேசான சுவாசத் தொற்று (ARI) அல்லது கடுமையான சுவாசத் தொற்று அறிகுறிகள் ஏதுமின்றி (எ.கா. மருந்து சாப்பிடுவதால் எளிதில் குணமடையக்கூடிய காய்ச்சல், இருமல், மூக்கு ஒழுகுதல் அல்லது தொண்டை புண் போன்றவை) பொதுவாக நன்றாக உள்ளீர்கள் • வேறு எந்த குறிப்பிடத்தக்க மருத்துவ நிலைமைகள் உங்களுக்கு இல்லை (எ.கா. உடல் பருமன் குறியீடு > 35 அல்லது எடை > 100 கிலோ, நீரிழிவு, தீவிர புற்றுநோய், இதய நோய், நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகம் அல்லது நரம்பியல் நோய் போன்ற நாள்பட்ட நோய்) அல்லது தீவிர அறிகுறிகள் (எ.கா. நெஞ்சு வலி, மூச்சுத் திணறல்)
3.	**நீங்கள் CRF இல் தங்கியிருக்கும் போது, நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கவ வேண்டும்** • கொவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஆனால் லேசான சுவாசத் தொற்று அல்லது சுவாசத் தொற்று அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லாத, பொதுவாக நலமாக இருப்பவர்களுடன் நீங்கள் அதே அறையில் தங்கியிருக்கக்கூடும். • உங்களுக்காகவே நியமிக்கப்பட்ட தோழர் ஒருவர், உங்களுடன் அதே அறையில் தங்கி உங்களைக் கவனித்துக் கொள்வார். அறையில் யாருக்காவது உடல் நலமின்றி மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால், தங்கும் விடுதி நடத்துநர் (DO)/ நிர்வாக முகவருக்குத் (MA) தெரிவிக்கவும். • சோப்புடன் உங்கள் கைகளைத் தவறாமல் கழுவி, உயர்தர தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும்

	• அறைக்குள் யாருடனும் உணவு, குடிநீர் கோப்பைகள், துண்டுகள் அல்லது தனிப்பட்ட பொருட்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம் • உங்கள் அறை கதவைத் திறக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால், வெளியில் யாரும் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும் • நீங்கள் ஏதேனும் பொருட்களை (எ.கா. உணவு) பெற்றுக் கொள்ள கதவைத் திறக்கும்போது அல்லது அறைக்கு வெளியே ஏதேனும் பொருட்களை வைக்கும்போது (எ.கா. குப்பை), தயவுசெய்து **மருத்துவ முகக் கவசத்தை அணியவும்.**
4.	**உங்கள் அன்றாட தேவைகள்** • ஒரு நாளைக்கு 3 முறை உங்களுக்கு உணவு வழங்கப்படும் • உங்கள் குப்பைகளை இரட்டைப் பைகளில் பாதுகாப்பாகக் கட்டி, தினமும் காலை 10 மணிக்குள் அறைக்கு வெளியே வைக்கவும் • நீங்கள் CRF இல் தங்கும்போது உங்களுக்கு ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால் உங்கள் DO/MA வைத் தொடர்பு கொள்ளவும்
5.	**உங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தை அக்கறையுடன் கண்காணிக்கவும்** • உங்கள் அன்றாட முக்கிய அளவீடுகளைப் பரிசோதிப்பதற்கான சாதனங்கள் உங்களுக்கு வழங்கப்படும். அல்லது உங்கள் உடல்நிலையைப் பரிசோதித்து உங்கள் அன்றாட முக்கிய அளவீடுகளை எடுக்க DO/MA வருகை புரிவார்: ✓ உடல் வெப்பனமானியைக் கொண்டு உடல் வெப்பநிலையைப் பரிசோதிக்கவும் ✓ ஆக்சிமீட்டர் மூலம் உங்கள் உயிர்வாயு செறிவு நிலை மற்றும் இதயத் துடிப்பை அளவிடவும் • அன்றாடம் மூன்று முறை **காலை 10 மணி, மதியம் 2 மணி மற்றும் இரவு 8 மணிக்குள்** FWMOMCare செயலி மூலம் பின்வரும் முக்கியமான அளவீடுகளை சமர்ப்பித்து **உங்கள் உடல்நிலையைப் பற்றி தெரிவிக்கவும்:** ✓ உடல் வெப்பநிலை ✓ இதயத் துடிப்பு ✓ உயிர்வாயு செறிவு நிலை (SpO2) உங்கள் முக்கிய அளவீடுகள் வரம்பிற்கு வெளியே இருந்தால், தகுந்த மருத்துவ வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளவும் (கீழே **இணைப்பு A** பார்க்கவும்). • நீங்கள் யாருடனாவது பேச விரும்பினால் அல்லது மன அழுத்தத்துடனோ மனப்பதற்றத்துடனோ இருந்தால், கீழே உள்ள உதவி எண்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்: ✓ ஹெல்த்சர்வ் நேரடி எண: +65 3129 5000 ✓ குடிபெயர்ந்த ஊழியர் நிலையம்: +65 6536 2692
6.	**உங்களுக்கு உடல்நலமில்லை எனில்** • **கடுமையான சுவாசத் நோய்த்தொற்றுக்கான (ARI) லேசான அறிகுறிகளுடன் கூடிய** அவசரமில்லாத சம்பவங்களுக்கு, உங்கள் DO/MA வைத் தொடர்புகொண்டு நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிவிக்கவும். **தாதிமை நிலையங்கள் அல்லது குடிபெயர்ந்த ஊழியர்களுக்கான**

	மருத்துவ நிலையங்களுக்கு (MCMWs) நீங்கள் செல்ல அவர்கள் ஏற்பாடு செய்வார்கள். சில அறிகுறிகள் இதோ: ✓ காய்ச்சல் ✓ இருமல், தொண்டை வலி, சளி, தலைவலி ✓ தசை வலி அல்லது சோர்வு ✓ வயிற்றுப்போக்கு • உங்களுக்கு உடல் நலமில்லை, ஆனால் **ARI அறிகுறிகள் இல்லை.** இப்படிப்பட்ட அவசரமில்லா சம்பவங்களுக்கு (எ.கா. இரைப்பை வலி), FWMOMCare செயலியைப் பயன்படுத்தி 24 மணிநேரம் செயல்படும் **தொலைமருத்துவ வழங்குநரைத்** தொடர்புகொள்ளலாம். • இந்த அறிகுறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவை மோசமானால், உடனடியாக 995 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது உங்கள் DO/MA/FAST(ஃபாஸ்ட்) குழுவினருக்குத் தெரிவிக்கவும்: ✓ மூச்சுத் திணறல் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் ✓ நெஞ்சு வலி அல்லது உங்கள் மார்பில் அழுத்தம் ஏற்படுவது ✓ படபடப்பு (வேகமான அல்லது அதிவேகமான இதயத் துடிப்பு) உங்களுக்குத் தொற்று உள்ளது என்றும் நடமாட்டக் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளீர்கள் என்றும் துணை மருத்துவர்களுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.
7.	**<u>உங்களுக்குத் தொற்று உள்ளது என்றால் (Ag+ or C+),</u> 4ஆம் நாள் மற்றும் 5ஆம் நாள் என்டிஜன் விரைவு பரிசோதனையை (ART) மீண்டும் செய்ய வேண்டும்** • தொற்று இல்லை எனில், நீங்கள் CRF இலிருந்து வெளியேறலாம் இல்லையெனில், நீங்கள் CRF-ல் இருப்பீர்கள். எந்தவித பரிசோதனையும் செய்யாமல் 7ஆம் நாளில் நீங்கள் வெளியேறலாம்
8.	**வெளியேறுதல்** • நீங்கள் வெளியேறியவுடன் உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளை மீண்டும் தொடங்கலாம். வேலைக்கும் செல்லலாம் • உங்களுக்கு இன்னமும் உடல்நலமில்லை எனில் DO, MA அல்லது ஃபாஸ்ட் குழுவினருக்குத் தெரிவித்து, அவர்களின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்

<u>இணைப்பு ஏ</u>

உங்கள் முக்கிய அறிகுறிகளின் வாசிப்புகள்

படிக்கும் வகை	**சாதாரண வரம்பிற்கு வெளியே**	**நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?**
உடல் வெப்பநிலை	>37.5 & <38.5 deg C ≥ 38.5 deg	ஒவ்வாமை இல்லை என்றால் பாராசிட்டமால் (எ.கா. பனாடோல்) மாத்திரை சாப்பிடவும். பனாடோல் மாத்திரை கிடைக்கவில்லை என்றால், மருத்துவரை நாடவும். நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிவிக்க DO/MA வைத் தொடர்பு கொள்ளவும். தாதிமை அல்லது மருத்துவ நிலையத்திற்குச் செல்லவும்
(அமைதியாக இருக்கும் நிலையில்)	92-95% இடையே	1. அமைதியாக இருக்கவும். 15 நிமிடங்கள் கழித்து மீண்டும் பரிசோதிக்கவும் 2. இன்னமும் அளவீடு 92-95% க்கு இடையில் இருந்தால், தயவுசெய்து DO/MA வைத் தொடர்புகொண்டு நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிவிக்கவும். தாதிமை அல்லது மருத்துவ நிலையத்திற்குச் செல்லவும்
	≤92%	மீண்டும் மீண்டும் பரிசோதித்தப் பிறகும் அளவீடு இன்னும் ≤92% ஆக இருந்தால் மற்றும் மூச்சுத் திணறல், வேகமான இதயத் துடிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் 995 என்ற எண்ணை அழைக்குமாறு DO/MA க்குத் தெரிவிக்கவும்.
இதயத் துடிப்பு	90-120	1. அமைதியாக இருக்கவும். 15 நிமிடங்கள் கழித்து மீண்டும் பரிசோதிக்கவும் 2. அளவீடு இன்னமும் இதே வரம்புக்குள் இருந்தால், தயவுசெய்து DO/MA வைத் தொடர்புகொண்டு நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிவிக்கவும். தாதிமை அல்லது மருத்துவ நிலையத்திற்குச் செல்லவும்
	>120	மீண்டும் மீண்டும் பரிசோதித்தப் பிறகும் அளவீடு இன்னும் >120 ஆக இருந்தால் மற்றும் மூச்சுத் திணறல், வேகமான இதயத் துடிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், 995 என்ற எண்ணை அழைக்க DO/MA க்குத் தெரிவிக்கவும்.

কেন্দ্রীয় আরোগ্য লাভের স্থানে থাকা প্রবাসী শ্রমিকদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয় (আপডেট: ২২ মার্চ ২০২২)

1.	**আপনার টেস্টের ফলাফল নিশ্চিত করেছে যে আপনি অ্যান্টিজেন র‍্যাপিড টেস্ট (Ag+) বা পলিমারেজ চেইন রিঅ্যাকশন টেস্টের (C+) জন্য পজিটিভ এবং আপনি সাধারণ ভাবে সামান্য বা কোন উপসর্গ ছাড়াই বর্তমানে ভালো আছেন** • যদি আপনার টেস্ট Ag+/C+ হয়, তাহলে আপনাকে কেন্দ্রীয় আরোগ্য লাভের স্থানে (CRF) আরোগ্য লাভ করার জন্য ৭ দিন পর্যন্ত রাখা হবে। • আপনার নিয়োগকর্তাকে MOM ইমেইলের মাধ্যমে জানিয়ে দেবে। • CRF-এ আরোগ্য লাভ করুন, এবং আপনার নির্ধারিত রুমের বাইরে কারও সাথে যোগাযোগ করবেন না কারণ এরকম করলে আপনার দ্বারা অন্যদের সংক্রমিত হওয়ার আশংকা রয়েছে। • নিশ্চিত করুন যে আপনার রুমে ভালভাবে বায়ুচলাচল করছে, জানালা খোলা রাখুন এবং ফ্যান চালু রাখুন।
2.	**আপনি CRF-এ অবস্থান করছেন কারণ আপনি নিচের নির্ণায়কগুলি পূরণ করেছেন** • সম্পূর্ণরূপে Moderna,Pfizer-BioNTech/Comirnaty ভ্যাক্সিন বা Sinovac-CoronaVac ভ্যাক্সিন বা WHO Emergency Use Listing (EUL) ভ্যাক্সিন (যেমন, Covishield) নিয়েছেন। • তীব্র শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের(ARI)উপসর্গ বিহীন বা সামান্য উপসর্গ সহ(যেমন জ্বর, কাশি, নাক দিয়ে পানি পড়া বা গলা ব্যথা যা সহজেই ওষুধ দিয়ে সমাধান করা যায়) সাধারণ ভাবে সুস্থ আছেন • অন্য কোন উল্লেখযোগ্য শারীরিক সমস্যা(যেমন, স্থূলতা BMI >35 বা ওজন >100kg, ডায়াবেটিস, সক্রিয় ক্যান্সার, দীর্ঘ হার্টের রোগ, ফুসফুস, লিভার, কিডনি বা স্নায়বিক রোগ) বা গুরুতর উপসর্গ (যেমন, শ্বাসকষ্ট) নেই
3.	**CRF- এ থাকার সময়, ভাল ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন** • আপনি হয়ত অন্যান্য লোকের সাথে একই রুমে থাকবেন যাদের COVID-19 টেস্ট পজিটিভ হয়েছে কিন্তু তারা ARI-এর সামান্য উপসর্গ সহ বা কোন উপসর্গ ছাড়া সাধারণ ভাবে ভালোই আছে। • আরোগ্য লাভ করছে এমন একজন বন্ধুকে আপনার সাথে একই রুমে থাকতে দেওয়া হয়েছে, তিনি আপনার সুস্থতার দিকে নজর রাখবেন, কিন্তু রুমে কেউ অসুস্থ হলে এবং চিকিৎসার প্রয়োজন হলে ডরমিটরি পরিচালক (DO)/ নিয়ন্ত্রণ প্রতিনিধিকে (MA) অবহিত করুন • নিয়মিত সাবান দিয়ে হাত ধোবেন এবং উঁচু স্তরের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখবেন। • রুমের কারো সাথে খাবার, পানপাত্র, তোয়ালে বা ব্যক্তিগত জিনিস শেয়ার করবেন না • দরজা খোলার প্রয়োজন হলে নিশ্চিত করুন যে রুমের দরজার বাইরে কেউ নেই • কোন জিনিসপত্র (যেমন খাদ্য) সংগ্রহের জন্য দরজা খুললে বা ঘরের বাইরে কোন বস্তু রাখতে গেলে (যেমন আবর্জনা), অনুগ্রহ করে **একটি মুখোশ পরে নিন**
4.	**আপনার নিত্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র** • আপনার কাছে দিনে ৩ বার খাবার পৌঁছে দেওয়া হবে • আপনার আবর্জনা ডবল ব্যাগে বেঁধে ফেলুন এবং প্রতিদিন সকাল ১০ টার মধ্যে ঘরের বাইরে রেখে দিন • CRF-এ থাকার সময় আপনার কোন সাহায্যের প্রয়োজন হলে আপনাকে DO/MA-এর সাথে যোগাযোগ করতে হবে

5.	**ভালোভাবে আপনার নিজের স্বাস্থ্যের প্রতি নজর রাখুন** • আপনার দৈনন্দিন গুরুত্বপূর্ণ রিডিং নেবার জন্য আপনাকে জিনিসপত্র সরবরাহ করা হবে অথবা আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করতে এবং আপনার দৈনন্দিন গুরুত্বপূর্ণ রিডিংগুলি নেবার জন্য DO/MA আপনার কাছে যাবে: ✓ থার্মোমিটার দিয়ে আপনার তাপমাত্রা পরিমাপ করুন ✓ একটি অক্সিমিটার দিয়ে আপনার অক্সিজেন স্যাচুরেশন লেভেল এবং হৃৎস্পন্দন পরিমাপ করুন • **সকাল ১০টা, দুপুর ২ টা এবং রাত ৮ টার** মধ্যে FWMOMCare অ্যাপের মাধ্যমে প্রতিদিন তিনবার নিম্নলিখিত গুরুত্বপূর্ণ রিডিং জমা দিয়ে **আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা আপডেট** করতে হবে: ✓ তাপমাত্রা ✓ হৃৎস্পন্দন ✓ অক্সিজেন স্যাচুরেশন লেভেল (SpO2) যদি আপনার গুরুত্বপূর্ণ রিডিং সীমার বাইরে চলে যায়, তবে অনুগ্রহ করে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন (নিচে সহযোজন A দেখুন) • আপনি যদি কারও সাথে কথা বলতে চান অথবা মানসিক চাপ বা উদ্বেগ অনুভব করেন, তবে নিচের হেল্প-লাইনে যোগাযোগ করতে পারেন: ✓ হেলথসার্ভ হট-লাইন: +65 3129 5000 ✓ প্রবাসী শ্রমিক কেন্দ্র: +65 6536 2692
6.	**যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন** • **শ্বাসযন্ত্রের তীব্র ইনফেকশন (ARI)-এর উপসর্গগুলি যদি তেমন জরুরী সমস্যা না হয়**, অসুস্থতার কথা জানাতে আপনার DO/MA-এর সাথে যোগাযোগ করুন এবং তারা আপনাকে **নার্সিং পোস্ট বা প্রবাসী শ্রমিকদের চিকিৎসা কেন্দ্রে** (MCMWs)নিয়ে যাবার বন্দোবস্ত করবেন। কয়েকটি উপসর্গের মধ্যে রয়েছে: ✓ জ্বর ✓ কাশি, গলা ব্যথা, নাক দিয়ে পানি পড়া, মাথাব্যথা ✓ পেশী ব্যথা বা ক্লান্তি ✓ পেট খারাপ • **ARI উপসর্গ না থাকলে** (যেমন, গ্যাস্ট্রিকের ব্যথা) এবং জরুরী প্রয়োজন না হলে, অসুস্থ বোধ করলে WMOMCare অ্যাপ ব্যবহার করে **টেলি-মেডিসিন প্রদানকারীর** (২৪ ঘন্টা) সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। • অবিলম্বে ৯৯৫ নম্বরে কল করুন, অথবা আপনার DO/ MA/FAST কে অবহিত করুন, যদি আপনি এই লক্ষণগুলির একটি বা একাধিকের অবনতি অনুভব করেন: ✓ শ্বাসকষ্ট, বা শ্বাস নিতে অসুবিধা ✓ বুকে ব্যথা বা বুকে চাপ ✓ বুক ধড়ফড় (হার্ট দ্রুত চলা) আপনাকে অবশ্যই প্যারামেডিক্সকে জানাতে হবে যে আপনি Ag+/C+ এবং MRO-তে আছেন।
7.	**<u>যদি আপনি Ag+ বা C+ হন</u>, তাহলে আপনি চতুর্থ দিন এবং পঞ্চম দিনে একটি করে অ্যান্টিজেন র‍্যাপিড টেস্ট (ART) পুনরায় করবেন**

	• যদি এটি নেগেটিভ হয়, তাহলে আপনাকে CRF থেকে ছেড়ে দেওয়া হবে অন্যথায়, আপনি CRF-এ থেকে যাবেন এবং সপ্তম দিনে আর কোন টেস্ট না করেই আপনাকে ছেড়ে দেওয়া হবে।
৪.	**ছাড় পাওয়া** • আপনি ছাড় পাবার পরপরই আপনার দৈনন্দিন কাজকর্ম পুনরায় শুরু করতে পারেন এবং কাজে যেতে পারেন • যদি আপনি তখনও ভাল বোধ না করেন তবে অনুগ্রহ করে DO, MA বা FAST-কে জানান এবং তাদের উপদেশ অনুসরণ করুন।

<u>সহযোজন A</u>

আপনার গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ সমূহের রিডিং

রিডিং-এর ধরন	**স্বাভাবিক সীমার বাইরে**	**আপনার কি করা উচিত?**
তাপমাত্রা	>37.5 & <38.5 deg C ≥ 38.5 deg C	অ্যালার্জি না থাকলে প্যারাসিটামল (যেমন, প্যানাডল) নিন। যদি না পাওয়া যায়, ডাক্তার দেখান। অসুস্থতা জানানোর জন্য অনুগ্রহ করে DO/MA-এর সাথে যোগাযোগ করুন এবং নার্সিং পোস্ট বা মেডিকেল সেন্টারে যান
SpO2 **(বিশ্রাম কালে)**	92-95%-এর মধ্যে	3. শান্ত থাকুন এবং 15 মিনিট পরে পুনরায় রিডিং নিন 4. যদি তখনও 92-95% এর মধ্যে থাকে, অসুস্থতা জানানোর জন্য অনুগ্রহ করে DO/MA-এর সাথে যোগাযোগ করুন এবং নার্সিং পোস্ট বা মেডিকেল সেন্টারে যান
	≤92%	বারবার পরিমাপের পরেও যদি রিডিং ≤92% থাকে এবং যদি আপনার শ্বাসকষ্ট, দ্রুত হৃৎস্পন্দন ইত্যাদি লক্ষণ থাকে তবে ৯৯৫ সক্রিয় করার জন্য DO/MA-কে অবহিত করুন
হৃৎস্পন্দন	90-120	3. শান্ত থাকুন এবং 15 মিনিট পরে পুনরায় রিডিং নিন 4. যদি তখনও এই সীমার মধ্যেই থাকে, অসুস্থতা জানানোর জন্য অনুগ্রহ করে DO/MA এর সাথে যোগাযোগ করুন এবং নার্সিং পোস্ট বা মেডিকেল সেন্টারে যান
	>120	বারবার পরিমাপের পরেও যদি রিডিং>120 হয় এবং সাথে শ্বাসকষ্ট, দ্রুত হৃৎস্পন্দন ইত্যাদি লক্ষণ থাকে, তবে 995 সক্রিয় করার জন্য DO/MA-কে অবহিত করুন

入住集中康复设施(CRF)的客工，必须注意以下重要事项：(更新日期：2022 年 3 月 22 日)

1.	**您的抗原快速检测结果或聚合酶链式反应检测结果都呈阳性（Ag+/ C+）但目前您的身体状况一般上良好，只出现轻微症状或无症状。** • 若是您的检测结果呈 Ag+/C+，您必须在集中康复设施（CRF）康复长达7天。 • 人力部会通过电邮通知您的雇主。 • 请在CRF进行康复，不要和您获分配房间以外的任何人接触。否则会有把冠病病毒传染给别人的风险。 • 请确保您的房间通风良好，把所有的窗口打开，并扭开风扇。
2.	**您入住CRF是因为您符合以下条件** • 已完成接种莫德纳，辉瑞-BioNTech/Comirnaty或科兴-CoronaVac疫苗或经世界卫生组织批准紧急使用的疫苗（例如Covishield） • 一般上身体状况良好，没有或只出现轻微呼吸道感染（ARI）症状（例如发烧，咳嗽，流鼻水或只需服药即可治愈的喉咙痛） • 没有其它重病（例如肥胖，体重指数（BMI）>35 或体重 >100 公斤，糖尿病，活跃癌症，长期心脏，肺脏，肝脏，肾脏或神经病），或其他严重症状（例如胸痛，呼吸急促）
3.	**入住CRF期间，请保持良好的个人卫生习惯** • 您或许会与其他冠病检测结果呈阳性但一般上身体状况良好，只出现轻微或全无呼吸道感染症状的客工同住一房 • 一名康复伙伴将被分配和您同住一房以照顾您的福利。但是如果房内有人身体不适，需要医疗照顾，请立刻通知宿舍业者/管理机构 • 您必须经常用肥皂洗手，维持高度个人卫生水平 • 不要与任何同房的人分享食物，共用水杯，毛巾或个人物品 • 当您需要打开房门时，确保无人在您的房门外 • 当您打开房门以收取任何物品（例如食物）或把任何物品（例如垃圾）放在房外时，请**戴上医用口罩**
4.	**您的日常必需品** • 每日将有人给您送上三餐 • 每日上午 10 时之前，请把您的垃圾放进双层塑料袋里绑紧后放在房门外 • 入住CRF 期间若是需要帮助，请和您的宿舍业者/管理机构联系

5.	**密切注意您自己的健康** • 您将获配测量您每日关键读数的仪器或是宿舍业者/管理机构会派人上门检查您的健康状况，为您测量每日的关键读数： ✓ 以温度计测量您的体温 ✓ 以血氧仪测量您的血氧饱和度和脉率 • 您必须按时通过FWMOMCare 手机应用提呈以下关键读数，每日三次，时间**分别是上午10时，下午2时和晚上8时**之前，以更新您的健康状况： ✓ 体温 ✓ 脉率 ✓ 血氧饱和度（SpO2） 若是您的关键读数超标（见以下***附录A***），请联系相关医疗供应商。 • 若是您想和人交谈或感到压力或焦虑，可拨打以下求助热线 ✓ 客工援助组织'康侍'热线：+65 3129 5000 ✓ 外籍劳工中心：+65 6536 2692
6.	**若是您感到身体不适** • 非紧急情况，**仅出现轻微急性呼吸道感染(ARI)症状**，请联系您的宿舍业者/管理机构，向他们报告生病，他们会安排您到**护理站或客工医疗中心**求诊。其中一些症状包括： ✓ 发烧 ✓ 咳嗽，喉咙痛，流鼻水，头痛 ✓ 肌肉酸痛或疲倦 ✓ 腹泻 • 非紧急情况，**无急性呼吸道感染(ARI)症状**（例如胃痛），但您觉得身体不适，可通过FWMOMCare 手机应用联系**远程医疗供应商**（24小时服务）。 • 若是您觉得以下任何状况恶化，请立刻拨打995或通知您的宿舍业者/管理机构/前线保障支援小组（FAST）： ✓ 呼吸急促或呼吸困难 ✓ 胸痛或感到胸部有压力 ✓ 心悸（心跳急速或心脏蹦蹦跳） 您必须通知医护人员您的冠病检测结果呈 Ag+/C+ 而且您正在履行行动限制令（MRO）。
7.	**<u>若您的检测结果呈Ag+或C+</u>，您必须在第4和第5天重复抗原快速检测** • 若是结果呈阴性，您将获准离开CRF

	否则，您必须留在CRF，直至第7天才能离开，无需再做检测
8.	**获准离开** • 一旦获准离开，您即可恢复您的日常活动，回去上班 • 若是您仍觉得身体不适，请通知宿舍业者，管理机构或 FAST 并听从他们的忠告

附录 A

您的关键迹象读数

读数种类	**超出正常范围**	**您该怎么办?**
体温	>37.5 和 <38.5 摄氏度 ≥ 38. 摄氏度	若无过敏症，可服用止痛药（例如 Panadol）。若无止痛药，请去看医生。 请向宿舍业者/管理机构报告生病并到护理站或医疗中心求诊
血氧饱和度（SpO2）***(在休息时)***	介于 92-95%	5. 保持冷静并在 15 分钟后再测量 6. 若还是介于 92-95%，请向宿舍业者/管理机构报告生病并到护理站或医疗中心求诊
	≤92%	若重复测量后读数还是≤92%，而接着您出现呼吸短促，心跳急速之类的症状，请通知宿舍业者/管理机构启动 995
脉率	90-120	5. 保持冷静并在 15 分钟后再重复测量。 6. 若还是在这个范围以内，请向宿舍业者/管理机构报告生病并到护理站或医疗中心求诊
	>120	若重复测量后读数还是>120，而接着您出现呼吸短促，心跳急速之类的症状，请通知宿舍业者/管理机构启动 995

ประเด็นสำคัญสำหรับคนงานต่างด้าวที่เข้าพักฟื้นใน/สถานที่ศูนย์รวม(ปรับปรุงแก้ไขเมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2022)

๑	**ผลการทดสอบของคุณยืนยันว่าคุณมี<u>ผลบวกต่อ Antigen Rapid Test (Ag+) หรือปฏิกิริยาลูกโซ่โพลีเมอเรส (C+)</u>** **และโดยทั่วไปคุณจะสบายดีโดยมีอาการอ่อน ๆ หรือไม่มีเลยในปัจจุบัน** • <u>หากคุณได้รับการทดสอบเป็นผล Ag+/C+ คุณจะถูกกักขังนานถึง 7 วัน ณ สถานที่พักฟื้นส่วนกลาง (CRF)</u> • <u>นายจ้างของคุณจะถูกรับแจ้งทางอีเมลจาก MOM</u> • ให้แยกตัวอยู่ต่อใน CRF ห้ามติดต่อกับบุคคลภายนอกห้องกำหนดของคุณเพื่อไม่ให้คุณเอาเชื้อไปแพร่กับผู้อื่น • ให้ตรวจอย่างแน่ใจว่าห้องของคุณมีอากาศถ่ายเทสะดวก ให้เปิดหน้าต่างและเปิดพัดลม
๒	**คุณอยู่ใน CRF ได้เนื่องจากคุณมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ข้างล่าง เช่น** • ได้รับฉีดวัคซีนครบชุดด้วยวัคซีน โมเดิร์นนา หรือ ไฟเซอร์- BioNTech /Comirnaty หรือวัคซีน ซิโนวัค-โคโรนาวัค หรือวัคซีน หรือวัคซีนที่ใช้ในกรณีฉุกเฉินขององค์การอนามัยโลก (EUL) (เช่น โควิชิลด์) • โดยทั่วไแล้วจะสบายดีโดยไม่มีอาการหรือมีอาการออ่อน ๆ ของการติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (ARI) (เช่น มีไข้ ไอ น้ำมูกไหล หรือเจ็บคอซึ่งรักษาได้ง่ายด้วยยาอย่างเดียว) • ไม่มีอาการป่วยที่สำคัญประจำตัวอื่น ๆ (เช่น โรคอ้วนโดยค่าดัชนีมวลกาย >35 หรือน้ำหนัก >100 กก เบาหวาน เป็นมะเร็งอยู่ หัวใจเรื้อรัง ปอด ตับ ไต หรือโรคทางระบบประสาท) หรืออาการร้ายแรง (เช่น เจ็บหน้าอก หายใจไม่ออก)
๓	**ในช่วงพักฟื้นใน CRF ให้รักษาสุขอนามัยส่วนตัวให้ดี** • คุณอาจถูกพักฟื้นในห้องร่วมกับคนอื่น ๆ ที่ได้ตรวจพบว่ามีเชื้อโควิด-19 แต่ไม่มีอาการหรือมีอาการอ่อน ๆ ของ ARI • มีผู้บัดดี้พักฟื้นที่ได้รับมอบหมายซึ่งพักอยู่ในห้องเดียวกันจะคอยดูแลความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ แต่ถ้ามีคนในห้องไม่สบายและ ต้องการการรักษาพยาบาล ขอให้แจ้งเตือนผู้ดำเนินการหอพัก (DO)/ตัวแทนการจัดการ (MA) • ให้รักษาสุขอนามัยส่วนตัวอย่างพิถีพิถันโดยการล้างมือด้วยสบู่สม่ำเสมอ • ห้ามแชร์อาหาร แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว หรือของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น • ดูให้แน่ใจว่าไม่มีใครอยู่นอกห้องเมื่อคุณต้องการเปิดประตูห้อง • เมื่อคุณจะเปิดประตูรับสิ่งของใดๆ (เช่น อาหาร) หรือวางสิ่งของใดๆ นอกห้อง (เช่น ขยะ) **โปรดสวมหน้ากากอนามัย**
๔	**กิจวัตรประจำวัน** • จะมีอาหารส่งถึงคุณวันละ 3 ครั้ง • ให้มัดถุงขยะทำเป็นสองชั้นอย่างแน่นหนาและวางไว้นอกห้องในเวลา 10.00 น. ทุกวัน • ขอให้ติดต่อกับ DO/MA หากคุณต้องการความช่วยเหลือในช่วงพักฟื้นใน CRF

๕	**หมั่นคอยดูแลสุขภาพตัวเอง** • คุณจะได้รับอุปกรณ์ในการวัดค่าที่อ่านได้ในแต่ละวัน หรือให้ DO/MA เข้าตรวจสถานะสุขภาพของคุณและวัดค่าที่อ่านได้ในแต่ละวัน คือ ✓ วัดอุณหภูมิของคุณกับเครื่องวัดอุณหภูมิ ✓ วัดระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนและอัตราชีพจรของคุณกับเครื่องมือวัดออกซิเจน • คุณ**ต้องอัปเดตสถานะสุขภาพ**ของคุณโดยยื่นส่งผลค่าอ่านได้ที่สำคัญต่อไปนี้วันละสองครั้งผ่านแอพ FWMOMCare ภายในเวลา **10.00 น. 14.00 น. และ 20.00 น.** ✓ อุณหภูมิ ✓ อัตราชีพจร ✓ ระดับความอิ่มตัวของออกซิเจน (SpO2) โปรดติดต่อบริการ telemedicine หากค่าที่อ่านได้ของคุณอยู่นอกระยะที่กำหนดไว้ (ดู**ภาคผนวก ก** ข้างล่าง) • หากต้องการมีคนคุยด้วย หรือรู้สึกเครียด หรือวิตกกังวล ให้ติดต่อตามสายด่วนตามข้างล่างนี้ ✓ HealthServe hotline: +65 3157 4460 ✓ ศูนย์คนงานต่างชาติ: +65 6536 2692
๖	**หากรู้สึกไม่สบาย** • สำหรับกรณีไม่เร่งด่วนที่**มีอาการอ่อน ๆ ของการติดเชื้อทางเดินหายใจเฉียบพลัน (ARI)** ให้ติดต่อ DO/MA ของคุณเพื่อแจ้งความเจ็บป่วยและเจ้าหน้าที่จะจัดเตรียมการไปที่**สถานพยาบาล** หรือ**ศูนย์การแพทย์ของคนงานต่างด้าว** (MCMWs) คือมีอาการบางอย่างรวมถึง เช่น ✓ ไข้ ✓ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ปวดหัว ✓ ปวดกล้ามเนื้อหรือเมื่อยล้า ✓ ท้องเสีย • สำหรับกรณีไม่เร่งด่วนที่**ไม่มีอาการของ ARI** (เช่น ปวดกระเพาะอักเสบ) ให้ติดต่อ**บริการของ Telemedicine** (24 ชม.) โดยใช้แอพ FWMOMCare ถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย • ให้โทร 995 ทันที หรือแจ้ง DO/MA/FAST หากคุณรู้สึกว่ามีอาการใด ๆ ดังต่อไปนี้แย่ลง ✓ หายใจถี่ หรือหายใจลำบาก ✓ เจ็บหน้าอกหรือกดทับที่หน้าอก ✓ ใจสั่น (หัวใจเต้นเร็วหรือเต้นแรง) คุณต้องแจ้งแพทย์ทราบว่าคุณเป็น Ag+/ C+ และยังอยู่ในคำสั่งของ MRO
๗	**<u>หากคุณเป็น Ag+</u> หรือ <u>C+</u> คุณต้องทำการทดสอบของ Antigen Rapid Test (ART) ซ้ำอีกในวันที่ 4 และวันที่ 5** • หากมีผลลบให้คุณออกจาก CRF ได้เลย

	มิฉะนั้นคุณจะยังคงอยู่ใน CRF และจะถูกปลดในวันที่ 7 โดยไม่มีการทดสอบอีก
๘	**การปลดปล่อย** • คุณจะทำกิจกรรมประจำวันต่อได้ทันทีเมื่อได้ถูกปลดปล่อย • โปรดให้แจ้ง DO หรือ MA or FAST หากคุณยังคงรู้สึกไม่สบาย แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของพวกเขา

<u>ภาคผนวก ก</u>

ค่าอ่านได้ที่สำคัญ

ประเภทของค่าอ่าน	**อยู่นอกเกณฑ์ช่วงที่ปกติ**	**คุณควรทำอย่างไร**
อุณหภูมิ	> 37.5 ≤ 38.5 องศาเซลเซียส ≥ 38.5 องศาเซลเซียส	ให้กินพาราเซตามอล (เช่น พานาดอล) ถ้าไม่แพ้ หากไม่มีให้ไปพบแพทย์ โปรดติดต่อ DO/MA เพื่อแจ้งป่วยและไปที่สถานพยาบาลหรือศูนย์การแพทย์
SpO2 (**ตอนพักผ่อน**)	อยู่ระหว่าง 92- 95%	1. สงบสติอารมณ์และทำซ้ำการวัดหลังจาก 15 นาที 2. หากยังอยู่ระหว่าง 92- 95% โปรดติดต่อ DO/MA เพื่อจัดการไปที่สถานพยาบาลหรือศูนย์การแพทย์
	≤92%	ให้แจ้ง DO/MA เพื่อจะได้ติดต่อ 995 หากค่าที่อ่านได้ยังคงอยู่ ≤92% หลังจากการตรวจวัดซ้ำแล้วซ้ำอีก และหากมีอาการมาร่วมด้วย เช่น หายใจถี่ ใจสั่น
อัตราการเต้นของหัวใจ	90-120	๑ สงบสติอารมณ์และทำซ้ำการวัดหลังจาก 15 นาที ๒ หากยังอยู่ในเกณฑ์ช่วงนี้โปรดติดต่อ DO/MA เพื่อจัดการไปที่สถานพยาบาลหรือศูนย์การแพทย์
	>120	ให้แจ้ง DO/MA เพื่อจะได้ติดต่อ 995 หากค่าที่อ่านได้ยังคงอยู่ >120 หลังจากการตรวจวัดซ้ำแล้วซ้ำอีก และหากมีอาการมาร่วมด้วย เช่น หายใจถี่ ใจสั่น

Centralised Recovery Facility CRF တို့တွင်နေစဉ် အခါ ရှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက်အရေးကြီးသောအချက်များ (၂၂ မတ်လ၂၀၂၂ တွင် တိုးမြှင့်ထားသည်)

၁	**<u>သင်သည် Antigen Rapid Test (Ag+)သို့မဟုတ် Polymerase Chain Reaction (C+) စမ်းသပ်မှုအဖြေအရ ရောဂါပိုးရှိကြောင်းသေချာသည်ဟုအဖြေထွက်ပြီး၊သင်နေကောင်းရှိရောဂါလက္ခဏာများအနည်းငယ်သာသို့ မဟုတ်မရှိပါ၊</u>** • **<u>သင်သည်</u>** <u>Ag+/C+ ဟုစမ်းသပ်မှုအဖြေထွက်သဖြင့် centralised recovery facility (CRF) တွင် ၇ ရက်အထိပျောက်ကင်းအောင်နေရမည်၊</u> • <u>သင့်အလုပ်ရှင်အား ဒီအကြောင်းကို MOM ကအီးမေးလ်ဖြင့်သတင်းပို့သည်၊</u> • <u>CRFတွင်ပျောက်ကင်းအောင်နေပါ၊ အခြားသူတဦးအားရောဂါကူးစက်မှုမဖြစ်အောင်၊သင့်အားသီးခြားနေ ရန်ပေးထားသောအခန်းအပြင်ထွက်ပြီးအခြားဘယ်သူနှင့်မှထိတွေ့မှုမပြုပါနှင့်၊</u> • <u>သင့်အခန်းလေဝင်လေထွက်ကောင်းစွာရှိစေပြီး၊ပြူတင်းပေါက်နှင့်ပန်ကာတို့ကိုဖွင့်ထားပါ၊</u>
၂	**<u>သင်သည်အောက်ပါအကြောင်းများနှင့်ပြည့်စုံနေသောကြောင့် CRF တို့တွင်နေရသည်</u>** • <u>Moderna သို့မဟုတ် Pfizer-BioNTech/Cominartyသို့မဟုတ် Sinovac-CoronaVac သို့မဟုတ် WHO ကအရေးပေါ်သုံးခွင့်ပြုထားသော(EUL)ကာကွယ်ဆေးများ(ဥပမာ Covishield) အပြည့်အဝထိုးပြီးခြင်း၊</u> • <u>သင်နေကောင်းရှိအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများဖြစ်သည့်(ဥပမာကိုယ်ပူခြင်း၊နှာရည်ယိုခြင်း၊ချောင်းဆိုးခြင်းစသည်တို့)အနည်းငယ်သာ သို့မဟုတ်ခံစားမနေရခြင်း၊</u> • <u>အခြားထင်ရှားကြီးမားသည့်ရောဂါများဖြစ်သော(ဥပမာ အဝလွန်ခြင်း BMI >၃၅သို့မဟုတ်ကိုယ် အလေးချိန် >၁၀၀ကီလိုရှိခြင်း၊ဆီးချို၊ ပွါးနေသောကင်ဆာရောဂါ၊ နာတာရှည်နှစ်လုံး၊ အဆုတ်၊အသည်း ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊သို့မဟုတ်ဦးကျောက်အာရုံကြောရောဂါ) သို့မဟုတ်အခြားကြီးမားသောလက္ခဏာ များဖြစ်သည့်(ဥပမာ ရင်ပတ်အောင့်ခြင်း အသက်ရှူမဝခြင်း)၊</u>
၃	**<u>CRF တွင်နေစဉ်တကိုယ်ရည်ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကိုဂရုစိုက်ပါ</u>** • <u>သင်သည်သင်ကဲ့သို့ COVID-19 ရောဂါဖြစ်နေသော်လည်းနေကောင်းရှိအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာရောဂါ လက္ခဏာမပြသောအခြားအလုပ်သမားများနှင့်အတူနေရနိုင်သည်၊</u> • <u>ရောဂါပျောက်အောင်သင်နှင့်တခန်းတည်းနေသည့်သင်နှင့်တွဲပေးထားသော Recovery Buddy နှင့်တစ်ဦးကို တစ်ဦးဂရုစိုက်ကူညီပါ၊အခန်းတွင်း၌တစုံတယောက်ကဆေးဝါးကုသရန်လိုအပ်ပါက(DO)/MA အဆောင်တာဝန်ခံ/အေးဂျင့်မန်နေဂျာကိုကြောင်းကြားပေးပါ၊</u> • <u>တကိုယ်ရည်ကျန်းမာသန့်ရှင်းမှုကိုအထူးဂရုစိုက်ပါ၊လက်များကိုဆပ်ပြာနှင့်မကြာခဏဆေးပါ၊</u> • <u>မည်သူမျှနှင့် စားစရာ၊သောက်စရာခွက်များ၊မျက်နှာနှင့်ကိုယ်သုတ်ပုဝါ၊တကိုယ်ရည်သုံးပစ္စည်းများကို အတူမျှဝေမသုံးစွဲပါနှင့်</u> • <u>သင်တံခါးဖွင့်ရန်လိုအပ်လျှင်သင့်အခန်းအပြင်၌မည်သူမျှမရှိကြောင်းသေချာပါစေ၊</u> • <u>အခန်းတခါးဖွင့်ပြီးပစ္စည်းကောက်ယူရန်(ဥပမာ အစားအသောက်များ)သို့မဟုတ်အခန်းအပြင်သို့ပစ္စည်းများ (ဥပမာစွန့်ပစ်ရန်အမှိုက်များ)ထုတ်ရန်လိုအပ်ပါကမျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ပါ၊</u>
၄	**<u>သင်ရဲ့တနေ့တာလုပ်ရန်လိုအပ်သည်များ</u>**

	• သင့်ဆီသို့စားစရာတစ်နေ့ ၃ ကြိမ်ပို့ပေးမည်၊ • အမှိုက်များကိုအိတ်နှစ်ထပ်တွင်ခိုင်ခန့်စွာချည်နှောင်ပြီးသင့်အခန်းအပြင်ဖက်တွင်နေ့စဉ်နံက် ၁၀ နာရီမ ထိုးမီထုတ်ထားပါ၊ • CRF တွင်နေစဉ်၊အကူအညီတစုံတခုလိုပါကDO/MA တို့ ကိုဆက်သွယ်ပါ၊
၅	**သင့်ကျန်းမာရေးကိုပိရိယထုတ်ပြီးဂရုစိုက်ပါ** • သင်၏အသက်ရှင်သန်စေသောခန္ဓာကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက်များကိုတိုင်းရန်ကိရိယာများကိုပေးထားပါမည်၊ DO/MA ကလည်းသင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ခန္ဓာကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက်များကိုနေ့စဉ်တို့ကိုတိုင်းတာ ရန်လာရောက်ပါမည် ✓ သာမိုမီတာဖြင့်သင့်ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းပါ ✓ အောက်ဆီမီတာ Oximeter ဖြင့် အောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝမှုနှင့်နှလုံးခုန်နှုန်းတိုင်းပါ • သင်သည်နေ့စဉ်တနေ့ ၃ကြိမ် **နံက်၁၀ နာရီ၊ နေ့လည်၂နာရီ နှင့်ညနေ ၈ နာရီတွင်** FWMOMCare App ဖြင့်အောက်ပါ**ကျန်းမာရေးအခြေအနေတို့ကိုတင်ပြရမည်** ✓ ကိုယ်အပူချိန် ✓ နှလုံးခုန်နှုန်း ✓ အောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝမှုအဆင့်(SpO2) သင်ဖတ်ရသောအချက်အလက်များမှာသာမန်အဆင့်မှကျော်လွန်နေပါကသင်၏ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုတာ ဝန်ခံကိုဆက်သွယ်ပါ(အောက်ပါ **Annex A** တွင်ကြည့်ပါ) • သင်စိတ်ဖိစီးမှုသို့မဟုတ်စိတ်စောမှုတို့ဖြစ်နေပြီးတစုံတယောက်နှင့်စကားပြောလိုပါကအောက်ပါအကူ အညီပေးရေးဖုန်းလိုင်းများကိုဆက်သွယ်နိုင်ပါသည် ✓ HealthServe hotline: +65 3129 5000 ✓ Migrant Workers' Centre: +65 6536 2692
၆	**သင်နေမကောင်းပါက** • အရေးပေါ်အခြေအနေမဟုတ်ဘဲ**အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ အနည်းငယ်(ARI)**ရှိနေပါက DO/MA ကိုနေမကောင်းကြောင်းဆက်သွယ်ပြီးပြောပါ၊သူတို့ကိုသင့်အား **နားဆင်းပိုစ့်သို့မဟုတ်Medical Centres for Migrant Workers (MCMWs)** တွင်ရက်ချိန်းတောင်းခိုင်းပါ၊အချို့သော လက္ခဏာများမှာ ✓ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း ✓ ချောင်းဆိုးခြင်း၊လည်ပင်းနာခြင်း၊နာရည်ယိုခြင်း၊ခေါင်းကိုက်ခြင်း ✓ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း၊ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ✓ ဝမ်းလျှောခြင်း • အရေးပေါ်အခြေအနေမဟုတ်သည့်**အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများမရှိဘဲ**နေမကောင်းဟုခံ စား ရပါက(ဥပမာအစာအိမ်ကြောင့်ဗိုက်နာခြင်း) FWMOMCare App ဖြင့် **Telemedicine ဝန်ဆောင်သူ**ကို (၂၄နာရီ)ဆက်သွယ်နိုင်သည်၊ • အောက်ပါတို့တစ်ခုသို့မဟုတ်တစ်ခုထက်ပိုပြီးအပြင်းအထန်ခံစားရလျှင် ၉၉၉ကိုချက်ချင်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် DO/MA/FAST ကိုအကြောင်းကြားပါ၊

	✓ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းသို့မဟုတ်အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ✓ ရင်ပတ်တွင်းမှနာခြင်းသို့မဟုတ်ရင်ပတ်အောင့်ခြင်း ✓ နှစ်လုံးခုန်မြန်ခြင်း (ရင်ခုန်မြန်ခြင်း) Paramedics တို့အားသင်သည် Ag+/C+ ဖြစ်ပြီး MRO အမိန့်ထုတ်ခံထားရသည်ဟုပြောပြရမည်၊
၇	**<u>သင်သည် Ag+သို့မဟုတ် C+</u> ဖြစ်ပါက ၄ ရက်မြောက်နှင့် ၅ ရက်မြောက်နေ့တို့တွင် Antigen Rapid Test (ART)** **<u>ပြန်စစ်ရမည်</u>** • ရောဂါမရှိဟုအဖြေထွက်ပါက CRF မှထွက်ခွါနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ်ပါက CRF တွင်ဆက်နေရပြီး ၇ ရက်ပြည့်မှထွက်ခွါရမည်၊ထပ်မံစစ် ဆေးရန်မတောင့်ပါ၊
၈	**ထွက်ခွါခြင်း** • ထွက်ခွါပြီးပါကလုပ်နေကျတာဝန်များကိုဆက်လက်ထမ်းဆောင်နိုင်သည်၊ • သင်နေမကောင်းသေးပါက DO/MA သို့မဟုတ် FAST ကိုအကြောင်းကြားပြီး ၎င်းတို့၏အကြံပေး ချက်များ ကိုလိုက်နာပါ၊

<u>Annex A</u>

ခန္ဓာကိုယ်၏လုပ်ဆောင်ချက်များကိုတိုင်းတာခြင်း

တိုင်းတာရသောအမျိုးအစား	**သာမန်မဟုတ်သော**	**သင်ဘာလုပ်သင့်သနည်း**
ကိုယ်အပူချိန်	> ၃၇.၅ & <၃၈.၅ ဒီဂရီ C ≥ ၃၈.၅ ဒီဂရီ C	Paracetamol (eg. Panadol)ဓါတ်မတည့်ခြင်း မဖြစ်လျှင် သောက်ပါ၊သို့မဟုတ်ဆရာဝန်ပြပါ၊ DO/MA ကိုနေမကောင်းဟုအကြောင်းကြားပြီး နားဆင်းပိုစ့် သို့မဟုတ်Medical Centreသို့သွားပါ၊
အောက်ဆီဂျင်ပြည့်ဝမှုအဆင့် **(နားနေစဉ်)**	၉၂ - ၉၅% အတွင်း	၁. စိတ်ကိုအေးအေးထားပြီး၁၅ မိနစ်ကြာလျှင်ပြန်တိုင်းပါ ၂. ပြန်တိုင်းသော်လည်း ၉၂ - ၉၅% အတွင်းဖတ်ရပါကDO/MA ကိုနေမကောင်းဟုအကြောင်းကြားပြီးနားဆင်းပိုစ့်သို့မဟုတ် Medical Centreသို့သွားပါ၊
	≤ ၉၂ %	ပြန်တိုင်းသော်လည်း >120 ဖြစ်နေပြီး အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ နှစ်လုံးခုန်မြန်ခြင်းတို့ဖြစ်နေပါက ၉၉၅ ကိုခေါ်ရန်DO/MA ကိုအကြောင်းကြားပါ၊
နှစ်လုံးခုန်နှုန်း	၉၀-၁၂၀	၁. စိတ်ကိုအေးအေးထားပြီး၁၅ မိနစ်ကြာလျှင်ပြန်တိုင်းပါ ၂. ပြန်တိုင်းသော်လည်း ဒီအတိုင်းဖတ်ရပါကDO/MA ကိုနေမ ကောင်းဟုအကြောင်းကြားပြီး နားဆင်းပိုစ့်သို့မဟုတ်Medical Centreသို့သွားပါ၊

	> ၁၂၀	ပြန်တိုင်းသော်လည်း >120 ဖြစ်နေပြီး အသက်ရှူကြပ်ခြင်း နှစ်လုံးခုန်မြန်ခြင်းတို့ဖြစ်နေပါက ၉၉၅ ကိုခေါ်ရန် DO/MA ကိုအကြောင်းကြားပါ။