

WinCOVID

战胜冠状病毒
ကိုပစ်အောင်နိုင်ခြင်း

Let us overcome COVID-19 together

让我们一起克服冠状病毒

ကိုပစ်-၁၉ ကိုအတူတူဖြတ်ကျော်ရအောင်





Singapore
General Hospital
SingHealth

This Onboarding Booklet belongs to:

这本入住手册属于：

စာအုပ်ပိုင်ဆိုင်သူ၏

Name: 姓名： နာမည်:
NRIC / FIN: 身份证 / 工作准证号码： မှတ်ပုံတင် / အလုပ်လုပ်ပိုင်ခွင့်:
Phone Number: 电话： ဖုန်းနံပါတ်:
Address: 地址： လိပ်စာ:

WIN COVID

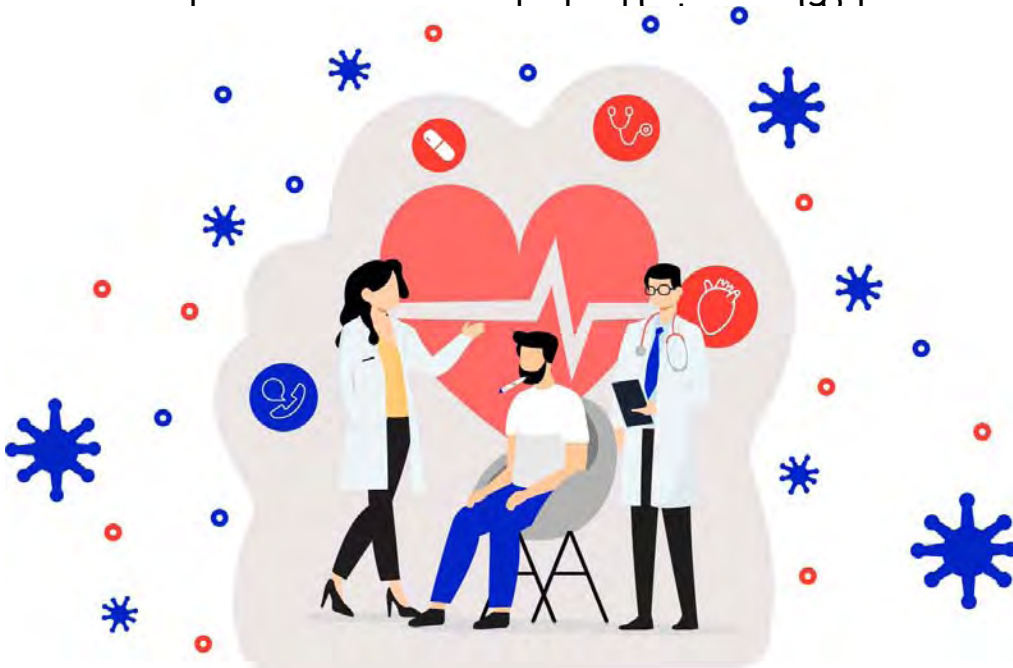
战胜冠状病毒

ကိုဗစ်-၁၉ ကို အတူတူဖြတ်ကျော်ကြရအောင်

A GUIDE TO STAYING WELL

健康指南

နေကောင်းအောင်နေထိုင်နည်းလမ်းညွှန်



Dear _____

亲爱的_____

ချစ်ခင်ရပါသော _____

You are not alone. We are here to help you and take care of you.

您并不孤独。我们会在这儿帮助和照顾您。

သင်တစ်ယောက်ထဲမဟုတ်ပါဘူး သင့်ကိုကူညီရန်အတွက် ငါတို့ရှိနေပါတယ်

Together, we will overcome COVID-19.

我们会一起克服冠状病毒。

ငါတို့အတူတူ ကိုဗစ်-၁၉ ကိုကျော်ဖြတ်ကြရအောင်

We want to reassure you that your infection is mild.

我们请您放心，您现下的感染病属于轻微。

သင်ရဲ့ ရောဂါကူးစက်မှုဟာ မပြင်းထန်ဘူးဆိုတာငါတို့သေသေချာချာပြောနိုင်ပါတယ်

And we are confident that you will make a full recovery.

我们有信心您会痊愈。

သင်ဟာပြန်လည်ကျန်းမာလာမယ်လို့ ငါတို့ကြိမ်းသေပြောလို့ရပါတယ်

In this guide, we will share with you how to:

我们会通过这本手册与您分享如何：

အခု ငါတို့မင်းကို အတူတူဝေငှချင်တာကဘယ်လို

- Stay healthy and recover fully
 - 保持身心健康以便痊愈
 - स्वस्थ रहे और पूरी तरह से ठीक हो जाये
- Stay connected with your loved ones
 - 同您的亲人保持联系
 - သင်ရဲ့ ချစ်ခင်ရသူတွေနဲ့ အမြဲထိတွေ့နေအောင်
- Stay positive and happy
 - 保持乐观
 - စိတ်ကျန်းမာပျော်ရွှင်နိုင်အောင်

We wish you a speedy recovery!

我们预祝您早日康复！

**သင်အမြန်ဆုံးပြန်လည်ကျန်းမာလာပါစေလို့
ငါတို့ဆုတောင်းပေးပါတယ်!**

WHERE AM I NOW?

我现处在那里?

ငါဘယ်ရောက်နေပါသလဲဆိုရင်?

You are at Singapore EXPO

您在新加坡展览中心

သင်ဟာ စင်ကာပူ Expo ကိုရောက်နေတာပါ



Singapore EXPO is located at the eastern part of Singapore, near the Changi International Airport.

The halls in this place are usually used for big meetings and exhibitions. We have suspended all these activities and converted them to a place for you to stay and recover from your illness.

新加坡展览中心位于新加坡东部，靠近樟宜国际机场。这儿通常举办大型会议和展览。我们停止了这些活动而把场所改换成一个可以让您暂居和康复的地方。

စင်ကာပူ Expo ဟာစင်ကာပူရဲ့
အရှေ့ဘက်ချန်ကီလေဆိပ်အနီးမှာတည်ရှိပါတယ်
ဒီကခန်းမတွေဟာပုံမှန်ဆိုရင်အစည်းဝေးကြီးတွေ ပြပွဲ
တွေအတွက်အသုံးပြုကြပါတယ်
အခုတော့ အဲ့ဒါတွေအားလုံးကိုခဏရပ်ပြီး မင်းတို့
ပြန်လည်ကျန်းမာလာတဲ့အထိနေထိုင်ဖို့စီစဉ်ထားပါတယ်



Image from: MCC Singapore

WHAT DO I EXPECT OF MY STAY HERE?

在此居住期间，我该预料什么状况？

ီနေရာမှာ နေခြင်းဖြင့် ဘာကို မျှော်လင့်နိုင်မလဲ



1. You will stay here for about 2 - 3 weeks. Your whole stay here will be free-of-charge.

1. 您将会在这儿住 2-3 周。在此逗留期间，您不需要支付任何费用。

1. သင်ဟာဒီနေရာကို နှစ်ပတ်ကနေသုံးပတ်အတွင်းနေရပါမယ်၊ နေထိုင်ခြင်းအတွက်ပိုက်ဆံပေးစရာမလိုပါ။



2. You can find more information about the “dos & don’ts” and what is provided in this facility in the

Information Sheet for Person-Under-Isolation Order

2. 在《被隔离人员信息册》里，您可以找到有关在这场所里该遵守的行为准则和它所提供的设施。

2. သင်ဘာတွေလုပ်ရမယ်/မလုပ်ရဘူးဆိုတာတွေကို သီးသန့်ခွဲခြားပေးခြင်းသတင်းအချက်တွေမှာ ရှာနိုင်ပါတယ်။



3. A room will be assigned to you. You may be sharing the room with another person.

3. 您会被分配一个房间。您也可能会和另一位患者共用一个房间。

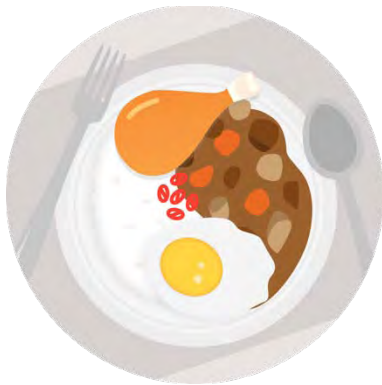
3. သင့်အတွက်သတ်မှတ်ထားတဲ့အခန်းထဲမှာ သင်ဟာတခြားသူတွေနဲ့အတူနေထိုင်ရပါမယ်။



4. Toilets, bathrooms and water points can be found at all 4 corners of your Hall. Laundry facility is also found at the far end of your Hall (see picture attached).

4. 厕所，浴室和取水点在大厅的四个角落。洗衣设施在大厅远端（请看图）。

4. အိမ်သာ ရေချိုးခန်းနဲ့
ရေထည့်ရမယ့်နေရာတွေက သင်တို့အခန်းရဲ့
ထောင့်၄ထောင့် လုံးမှာတွေ့နိုင်ပါပြီ။
အဝတ်လျှော်ရမယ့်နေရာကတော့
သင့်အခန်းရဲ့အဆုံးခါတ်ပုံထဲကအတိုင်းတွေ့နိုင်
ပါတယ်။



5. Three free meals will be provided daily. If you need more food, please let the staff know.

5. 这里将免费提供每日三餐。如果您需要多点食物，请通知工作人员。

5. သင့်အတွက် တစ်နေ့ ၃
နှစ်အလကားကျွေးပါမယ်။
အစားအသောက်ပိုပြီးလိုအပ်မယ်ဆိုရင်
ဝန်ထမ်းများကိုပြောနိုင်ပါသည်။



6. Lights will be on between 6 am to 11 pm

6. 每日 11pm 熄灯， 6am 亮灯

6. မနက် ၆ နာရီကနေ ည ၁၁ နာရီ အထိ မီးဖွင့်ထားပါမည်။

或任何一名身穿蓝色制服的工作人员。
7. သင့်ကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမယ့် သင်၏တခြားအသုံးအဆောင်တွေလိုခဲ့ရင် အချိန်မရွေးဝန်ဆောင်မှုဌာနကို ဖုန်းခေါ်ခြင်း (65777005), ဒါမှမဟုတ် အပြာရောင်ဝတ်ဆုံနဲ့ ဝန်ထမ်းများထံ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။



8. This place provides free WiFi, you can use your handphone freely. Please select <ExpoCare> network. The password is care@expo

8. 这里有免费的无线网络，您可以随意用手机。请选择 <ExpoCare> 网络。

8. သင်၏ဖုန်းကို wifi ဖြင့် ချိတ်ဆက်ပြီး အလကားအမြဲသုံးနိုင်ပါသည်။

Network က <ExpoCare> ကို ရွေးချယ်ပါ။

Password က care@expo ကို ရိုက်ထည့်ပါ။



7. If you require certain items to make your stay more comfortable, please feel free to call the Operations Centre (65777005) or approach the staff (in blue gown).

7. 如果您需要一些能让您的居住更舒适的物品，请联络控制中心（65777005）



9. You should check your blood pressure, heart rate, temperature (for fever) and oxygen level (to make sure your lungs are functioning well) every day. Depending on your condition, the doctor or nurse will advise you how many times per day you do these checks. This is indicated at the top of the “Vital Signs Records” page in this book.

9. 您需要每天检测您的血压，心率，体温（发烧）和含氧量（为了确保您的肺功能良好）。医生或护士会根据您的身体状况，告知您一天需要做几次这种检测。这会在这本手册的‘生命体征记录’页上端表明。

9. သင်၏ သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း၊
 နှလုံးခုန်နှုန်းတိုင်းခြင်း
 ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းနှင့်
 အောက်ဆီဂျင်အဆင့်(သင်၏အဆုပ်အလုပ်လုပ်
 ကိုင်မှုကောင်းမွန်ခြင်း)တို့ကို
 နေ့တိုင်းလုပ်ဆောင်ရပါမည်။ သင်၏
 အခြေအနေကိုလိုက်ရှေ့ ဆရာဝန် သူနာပြု တို့မှ
 တစ်နေ့ ဘယ်နှခါလုပ်ဆောင်ရမည်ကို
 ဤစာအုပ်ရဲ့ အရေးကြီးသော လက္ခဏာ
 စာမျက်နှာရဲ့ ထိပ်မှာရေးမှတ်ပါမည်။



10. There are nurses and doctors in the Hall to assist you and attend to you if you do not feel well. Please let any of the medical staff (in yellow gown) know if you do not feel well, or if you notice somebody is not feeling well.

10. 如果您觉得身体不适，大厅里有医生和护士会协助以及照料您。如果您感觉身体不适，或发现他人身体不适，请通知任何一位穿黄色制服的医护人员。

10. သင်နေမကောင်းတာဖြစ်ဖြစ်
 တစ်ခြားတစ်ယောက်ယောက်နေမကောင်းမှန်းသ
 င်သိလျှင် ဤအခန်းထဲမှာရှိတဲ့ အဝါရောင်
 ဝတ်စုံတွေဝတ်ထားတဲ့ သူနာပြုနဲ့
 ဆရာဝန်တွေက လာရောက်ကြည့်ရှုပါလိမ့်မည် ။

When can I leave this place? What happens after that?

我什么时候能离开这里？之后的计划又是什么？

ဘယ်အချိန်ဒီကနေထွက်ခွာသွားပြီးနောက်ဘာများထပ်ဖြစ်နိုင်ပါမလဲ?



You will be in this facility for about 14 days from the day you fell ill.

从您发病时开始计算，您会在这逗留大约十四天。

သင်စပြီးမကျန်းမာတဲ့ နေ့ကနေစပြီး ၁၄ ရက်ဒီမှာနေရပါမယ်။



At this stage, your medical condition is stable. If you feel unwell or less well than when you first arrived here, please inform the medical staff (in yellow gown).

在现阶段，您的病情是稳定的。如果您觉得身体不适，或比刚到的时候差，请通知身穿黄色制服的医护人员。

အခုအချိန်မှာ သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေဟာ တည်ငြိမ်မှုရှိသလား၊ ရောက်ခါစထပ်ပိုပြီး ဆိုးလာသလားဆိုတာတွေကို အဝါရောင်ဝတ်စုံနဲ့ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းတွေကိုသတင်းပေးပါ။



You may have a swab done during your stay here, but this will depend on your condition. Not everyone will need a swab before leaving this place.

根据您的身体状况，您可能在此居住期间，需要接受棉签检测。但不是每个人在离开这里前都需要接受棉签检测。

သင်ဟာ **Swab** လုပ်ကောင်းလုပ်ရမယ်
ဒီမှာရှိတဲ့အချိန်မှာ၊ ဒါပေမယ့်
သင်ပြန်တဲ့အချိန်ကျရင် လိုအပ်ချင်မှ
လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ဦးချင်းရဲ့ အခြေအနေရေ
တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးမတူနိုင်ပါ။



After this period, you may be moved to another facility, whilst waiting for full recovery. You may also be sent back to your previous place of accommodation for recovery. Once you have recovered, we expect you to remain well.

当您结束了在这里的监控期，您可能会被转移到另一个设施直到您完全康复。您也可能被送到您之前的住所以待康复。一旦痊愈，我们预期您将会继续维持良好的状态。

ဒီကာလပြီးတဲ့နောက် သင့်ကိုတစ်ခြားတစ်နေရာသို့ ပို့ဆောင်ပြီး အပြည့်အဝကျန်းမာလာတဲ့အထိထားပါမယ်။ သင့်ရဲ့အရင်နေခဲ့တဲ့နေရာကိုလည်းပြန်လည်ပို့ဆောင်ဖို့လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သင်ဟာလုံးဝပြန်လည်ကျန်းမာလာခဲ့ပြီးရင်တော့ ငါတို့သင့်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ကျန်းမာစွာနေစေချင်ပါတယ်။

What can I do while I am here?

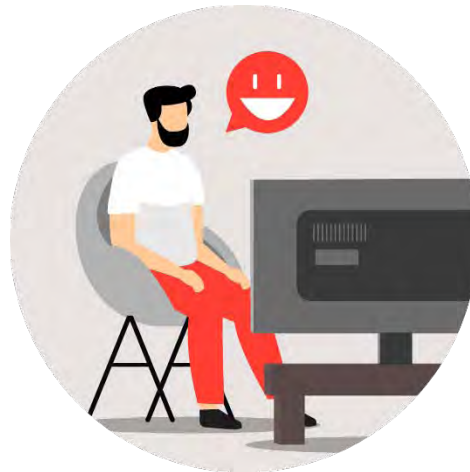
我在这儿能做什么？

ငါဒီမှာရှိတဲ့အချိန်ဘာတွေလုပ်နိုင်ပါသလဲ။?

Please make yourself comfortable and concentrate on getting well when you are here. You can do that by:

在这儿期间，请不必拘束，把精神集中于康复。您可以：

သင့်ကိုယ်ကိုယ်သက်တောင့်သက်သာနဲ့ပြန်လည်ကျန်းမာဖို့အတွက် အာရုံစိုက်ပြီးနေဖို့အတွက် အောက်ပါအချက်အလက်များ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။



1. keeping yourself fit and doing some physical exercise regularly

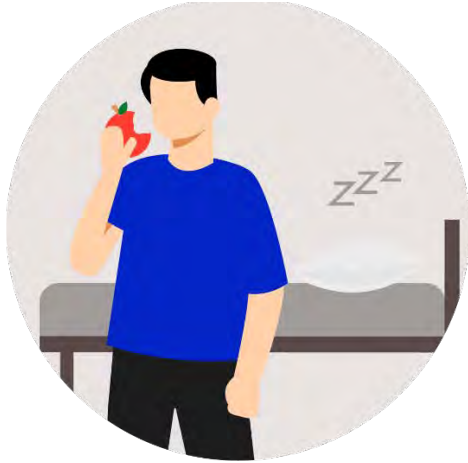
1 强健身体，按时做体育锻炼

1.ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ပါ။

2. keeping a calm mind and involving in activities that help you relax

2. 保持心境平静，做一些有助于放松心情 的活动

2.မိမိ၏ကိုယ်စိတ်နှလုံးအေးဆေးတည်ငြိမ်အောင် ဖြစ်နိုင်မယ့် လှုပ်ရှားခြင်းများလုပ်ဆောင်ပါ



3. eating adequately and having enough sleep

3. 吃饱睡足

3. လုံလောက်သောအစားအစာများစားပြီး ပြည့်ဝစွာအိပ်စက်အနားယူပါ။



4. keeping good hygiene habits, such as wash your hands regularly

4. 保持良好的卫生习惯，比如常洗手。

4. သင်၏လက်များအားအမြဲဆေးကြောခြင်းဖြင့် ကောင်းသောသန့်ရှင်းရေးကိုလုပ်ဆောင်ပါ။

What can I do while I am here?

我在这儿能做什么？

ငါဒီမှာရှိတဲ့အချိန်ဘာတွေလုပ်နိုင်ပါသလဲ။?



The following is the link that will connect you to information related to COVID-19, healthy lifestyle tips and various entertainment (eg. movies TV shows, and music channels): www.sgh.com.sg/wincovid

以下网络连接是提供更多关于新型冠状病毒的资料，健康生活贴士和各种娱乐讯息 (如电影，电视剧，音乐频道): www.sgh.com.sg/wincovid

အောက်ပါရှိတဲ့ link ကနေ ကိုဗစ်-၁၉နဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ကျန်းမာမှု လူနေမှု ပုံစံနမူနာနဲ့ ဖျော်ဖြေရေး အမျိုးမျိုးတို့ကိုကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။ (ရုပ်ရှင်, TV ရှိ နဲ့ သီချင်းလိုင်းများ):

www.sgh.com.sg/wincovid



To get access to all the above information and entertainment, you should get connected to the **free Wifi system**:

要取得以上资料和娱乐讯息，您应该连接到**免费无线网络系统**：

အပေါ်က သတင်းတွေနဲ့ ဖျော်ဖြေရေးများအတွက် **free wifi ကိုဆက်သွယ်ပါ။**

- Please select <ExpoCare> network.
请选择 <ExpoCare>网络
<ExpoCare> network ကိုရွေးချယ်ပါ။
- The password is care@expo
密码是 care@expo
Password က Care@expo ဖြစ်ပါတယ်။

Helping you to stay well while you are with us:

为了帮助您在这段期间保持身心健康，请考虑以下：

ငါတို့နဲ့အတူတူရှိနေချိန်မှာမင်းကိုကောင်းစွာနေနိုင်အောင်ကူညီ ပေးပါမယ်။

6件可以在这儿做的事

လက်နာလုပ်ဆောင်ရန် (၆)ချက်သင်ဒီမှာရှိနေစဉ်

<p style="color: #000080; font-weight: bold;">保持忙碌</p> <p style="color: #000080; font-weight: bold;">ကိုယ့်ကိုကိုယ်အလုပ်များနေပါစေ</p>  <p>做自己喜欢的活动</p> <p>ပျော်စရာကောင်းသော လှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ပါ /ပျော်ပျော်နေပါ</p>	<p style="color: #000080; font-weight: bold;">分散注意力</p> <p style="color: #000080; font-weight: bold;">အာရုံလွှဲနေပါ</p>  <p>玩手机游戏</p> <p>စိတ်ပြေလက်ပျောက် ဂိမ်းကစားပါ</p>
<p style="color: #000080; font-weight: bold;">询问</p> <p style="color: #000080; font-weight: bold;">မေးမြန်းပါ</p>  <p>向医疗团队获取正确的讯息</p> <p>ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံမှ တိကျသောသတင်းအချက်အလက်ကို မေးမြန်းပါ</p> <p>避免看令人担忧的报道</p> <p>စိတ်ပူပန်စေသော သတင်းများကို ရှောင်ရှားပါ</p>	<p style="color: #000080; font-weight: bold;">寻求帮助</p> <p style="color: #000080; font-weight: bold;">ရင်ဖွင့်ပါ</p>  <p>跟您信任的人谈谈您的感受</p> <p>သင်ခံစားရမှုကို ယုံကြည်သူအားပြောပြပါ</p>
<p style="color: #000080; font-weight: bold;">保持忙碌</p> <p style="color: #000080; font-weight: bold;">စိတ်အေးအေးထားပါ</p> <p>不确定的状态能令人担忧</p> <p>မသေချာသောသဘာဝသည် (စိတ်)တုန်လှုပ်စေနိုင်သည်</p> <p>您心里的感受是正常的</p> <p>သင်ခံစားချက်များအတွေ့အကြုံဟာ ပုံမှန်ပါ</p>	<p style="color: #000080; font-weight: bold;">向前看</p> <p style="color: #000080; font-weight: bold;">အနာဂတ်ကိုရှေ့ရှုပါ</p>  <p>集中于新冠病毒后的人生，为未来数月做打算</p> <p>COVID ကပ်ရောဂါကျော်လွန်သွားချိန်အတွက် ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်များကို အာရုံစူးစိုက်ပါ</p>

记住，这只是暂时的 ၍အရာသည် ခဏတာယာယီပဲလို့ တွေးတောပါ

資料由新加坡中央醫院急症部提供
SGH (စိတ်ပညာ) မှ အကြံပြုထောက်ခံပါသည်

Helping you to stay well while you are with us:

为了帮助您在这段时间保持身心健康，请考虑以下：

ငါတို့နဲ့အတူတူရှိနေချိန်မှာမင်းကိုကောင်းစွာနေနိုင်အောင်ကူညီ ပေးပါမယ်။



保持身心健康 စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာရေး


-  双脚紧踩地板上
သင်၏ခြေကိုကြမ်းပြင်ပေါ်ဖိပါ။
-  挺直腰板
သင်၏နောက်ကျောကိုဖြောင့်လိုက်ပါ။
-  呼吸
အသက်ရှူပါ။
-  注意5样您看到的東西
သင်မြင်သောအရာ၅-ခုကိုသတိပြုပါ။
-  注意5样您听到的声音
သင်ကြားရသောအရာ၅-ခုကိုသတိပြုပါ။
-  我现在在哪里？我现在怎么样了？
ငါဘယ်မှာလဲ？ ငါအခုဘယ်လိုနေလဲ？

资料由新加坡中央医院心理学部门提供
စင်ကာပူအထွေထွေဆေးရုံကြီး၊ စိတ်ပညာဌာနမှညွှန်ကြားချက်

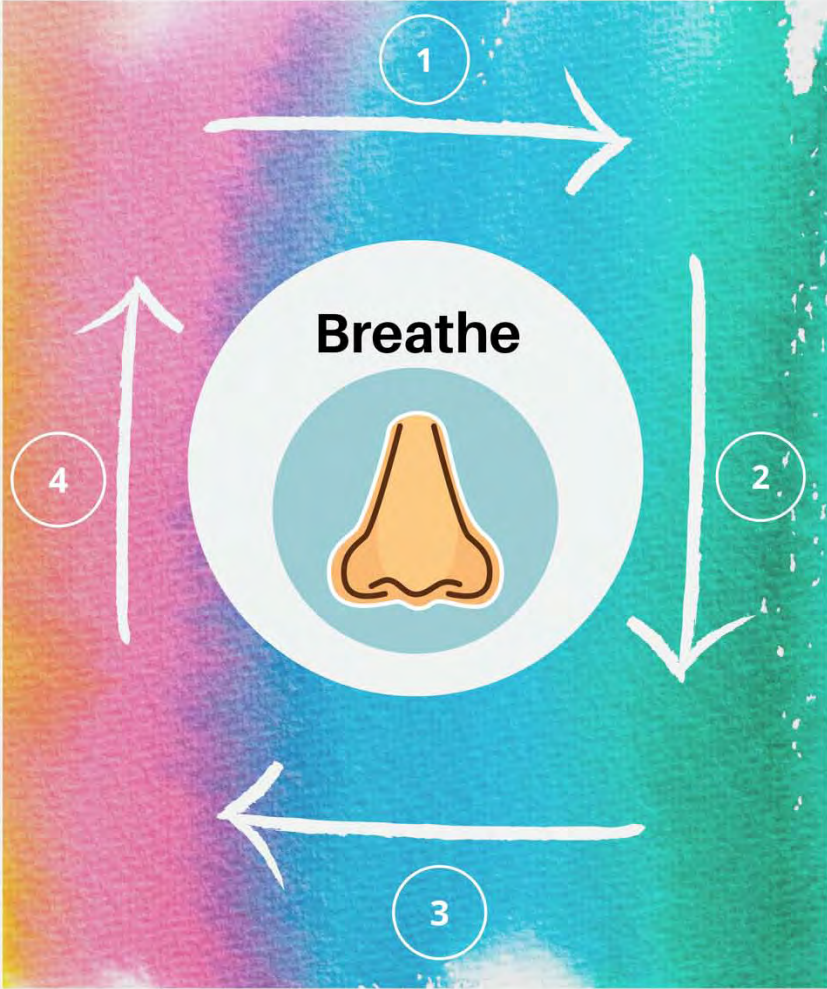
Helping you to stay well while you are with us:

为了帮助您在这段时间保持身心健康，请考虑以下：

ငါတို့နဲ့အတူတူရှိနေချိန်မှာမင်းကိုကောင်းစွာနေနိုင်အောင်ကူညီ ပေးပါမယ်။



用鼻子吸气 4 秒
နှာခေါင်းမှ ၄စက္ကန့်ကြာအောင် အသက်ရှူသွင့်ပါ



用嘴巴呼气 4 秒
ပါးစပ်မှ ၄စက္ကန့်ကြာအောင် အသက်ရှူထုတ်ပါ

资料由新加坡中央医院心理学部门提供
စိတ်ပညာဌာန၊ စင်္ကာပူအထွေထွေဆေးရုံကြီး

Helping you to stay well while you are with us:

为了帮助您在这段时间保持身心健康，请考虑以下：

ငါတို့နဲ့အတူတူရှိနေချိန်မှာမင်းကိုကောင်းစွာနေနိုင်အောင်ကူညီ ပေးပါမယ်။



မိမိကိုယ်ကို 保持身心健康 စိတ်တည်ငြိမ်အောင် နေခြင်း

1. 坐在床或椅子上
၁။ ထိုင်ခုံ သို့မဟုတ် အိပ်ရာပေါ်တွင် ထိုင်ပါ။



2. 感觉您的背靠在椅背/墙壁感觉床或椅子支撑着您
၂။ ထိုင်ခုံ သို့မဟုတ် နံရံကို မှီ၍ သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားတွင် နေပါ။



3. 专注您的呼吸
၃။ သင့်အသက်ရှူပုံကို သတိပြုပါ။ တနည်းအားဖြင့် ဝင်လေထွက်လေ မှတ်ပ



资料由新加坡中央医院心理学部门提供
စိတ်ပညာဌာန

Helping you to stay well while you are with us:

为了帮助您在这段时间保持身心健康，请考虑以下：

ငါတို့နဲ့အတူတူရှိနေချိန်မှာမင်းကိုကောင်းစွာနေနိုင်အောင်ကူညီ ပေးပါမယ်။



睡眠小贴士

ကောင်းမွန်သော အိပ်စက်ခြင်းအတွက်သိကောင်းစရာများ



运动

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း



放松的音乐

သာယာပျော့ပျောင်းသော
ဂီတကို နားဆင်ခြင်း



静音模式

အသံတိတ် ချခြင်း



深呼吸

အသက်
အပြည့်အဝရှူခြင်း



健康饮食

ကျန်းမာရေး အတွက်
ကောင်းသော အစားအစာ
ကိုစားခြင်း



无咖啡

ကော်ဖီ မသောက်ခြင်း

资料由新加坡中央医院心理学部门提供
စိတ်ပညာဌာန - စင်္ကာပူ အထွေထွေရောဂါကုဆေးရုံကြီး

Do you like to talk or share your story with somebody?

您想不想找个人谈谈，或分享您的故事？

မင်းရဲ့အဖြစ်အပျက်ဇာတ်လမ်းတွေကိုတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြချင်နေပါသလား?



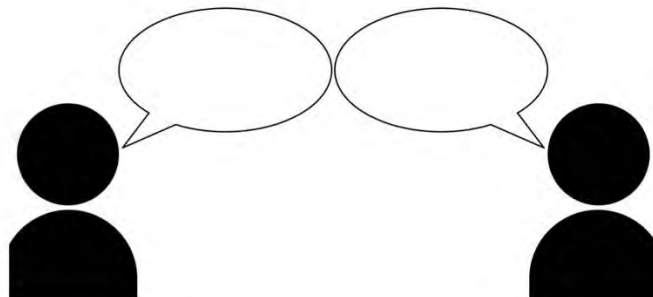
**康侍很希望能倾听您的经历。
请通过您的手机和我们分享您的
故事...**

Whatsapp 康侍援助热线

 **+65 31384443**

或在此报名:

 **bit.ly/hstok2me**



Keeping track of your well-being

监测您的健康状况

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကြည့်ရှုခြင်း

To ensure that you remain well throughout your stay, and to be sure that you have recovered and ready to leave this place, you should check your blood pressure, heart rate, temperature (for fever) and oxygen level (to make sure your lungs are functioning well) every day.

为了确保您在此逗留期间保持健康，并最终确认您已康复并且能离开这里，您需要每天检测您的血压，心率，体温（确定有无发烧）和血氧饱和度（以确定您的肺功能操作良好）。

သင်ဒီမှာရှိနေတဲ့အချိန်မှာ နေကောင်းကျန်းမာဖို့နဲ့ သင်ကျန်းမာစွာဒီကနေထွက်ခွာသွားနိုင်ဖို့အတွက် သင်၏ သွေးပေါင်ချိန် နှလုံးခုန်နှုန်း အဖျားအတွက် ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်းနှင့် အောက်ဆီဂျင်အဆင့်(အဆုပ်ကောင်းမွန်ခြင်းရှိမရှိ) တို့ကို နေ့တိုင်းလုပ်ဆောင်ရပါမယ်။

Depending on your condition, the doctor or nurse will advise you how many times per day you do these checks: you should follow the number of times to check according to the box ticked on top of the **Vital Signs Record** page.

医生或护士会根据您的身体状况，决定您一天需要做几次这类检测。请依据《生命特征监测记录》页上所显示(请看打了勾的格子)的每日检测次数作定时检测。

သင်၏အခြေအနေအရ ဆရာဝန်နှင့် သူနာပြု တို့မှ တစ်နေ့ ဘယ်နှစ်ကြိမ် လုပ်ဆောင်ရမည်တို့ကို အကြံပေးသည့် အတိုင်းလုပ်ဆောင်ရွေးစာအုပ်ရဲ့ ထိပ်က အရေးကြီးသောလက္ခဏာများ စာမျက်နှာမှာဖြည့်စွပ်ပေးပါ။

With the instruments provided for you, you should record your:

利用提供給您的儀器，您需要記錄您的：

သင့်ကိုပေးထားတဲ့ ကိရိယာများကိုအသုံးပြု၍ သင်၏:

1) Temperature (°C)

体温 (°C)

ကိုယ်အပူချိန်တိုင်းတာခြင်း (°C)

2) Oxygen level (SpO₂)

血氧饱和度 (SpO₂)

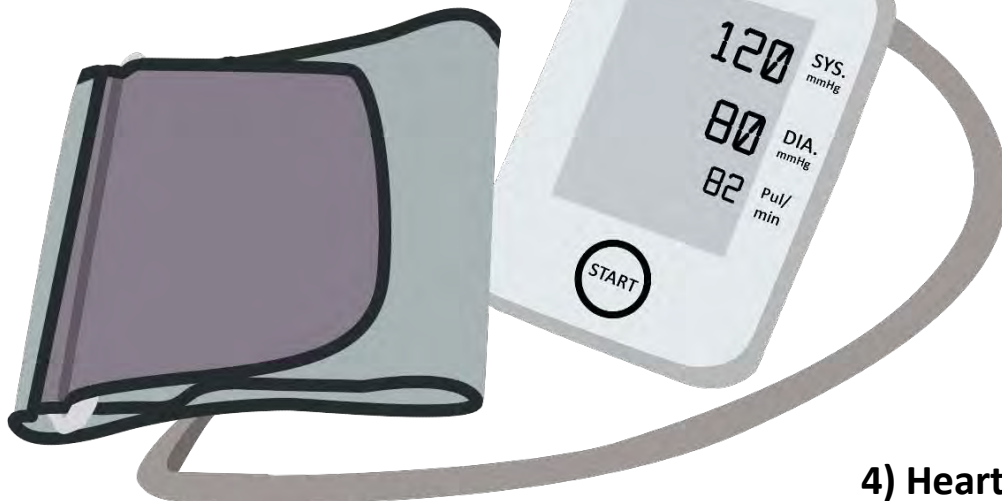
အောက်ဆီဂျင်အဆင့်တို့ကို

တိုင်းတာသတ်မှတ်ပေးပါ။ (SpO₂)

3) Blood pressure (BP)

血压 (BP)

သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာခြင်း (BP)



4) Heart rate

心率

နှလုံးခုန်နှုန်း

Keeping track of your well-being

监测您的健康状况

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကြည့်ရှုခြင်း

Vital Signs Records

生命特征监测记录

အရေးကြီးသောလက္ခဏာမှတ်တမ်း

Please perform these checks once a day

请每天检查一次

ကျေးဇူးပြု၍ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးပါ။

Please perform these checks at 8am, 2pm, 8pm

请在早上八点，下午二点和晚上八点检查

ကျေးဇူးပြု၍ နံနက် ၈နာရီ၊ နေ့ခင်း ၂နာရီ၊ ည ၈နာရီစစ်ဆေးပါ။

Please perform these checks at 8am, 12pm, 4pm and 8pm

请在早上八点，中午十二点，下午四点和晚上八点检查

ကျေးဇူးပြု၍ နံနက် ၈နာရီ၊ နေ့ခင်း ၁၂နာရီ၊ နေ့လည် ၄နာရီ ည ၈နာရီစစ်ဆေးပါ။

Date 日期 နေ့စွဲ	Time 时间 အချိန်	Temp/°C 体温/°C အပူချိန် စင်တီဂရိတ် /°C	Heart Rate 心率 နှလုံးခုန်နှုန်း	SpO ₂ 血氧饱和度 အောက်ဆီဂျင် အဆင့်	BP Systolic (Top No.) 血收缩压 (上方显示) သွေးပေါင်ချိန် အပေါ်သွေး	BP Diastolic (Bottom No.) 血舒张压 (下方 显示) သွေးပေါင်ချိန် အောက်သွေး
----------------------	----------------------	---	---	---	---	--

These translations are done by well-minded volunteers. Please excuse any minor imperfections :)

