WinCOVID

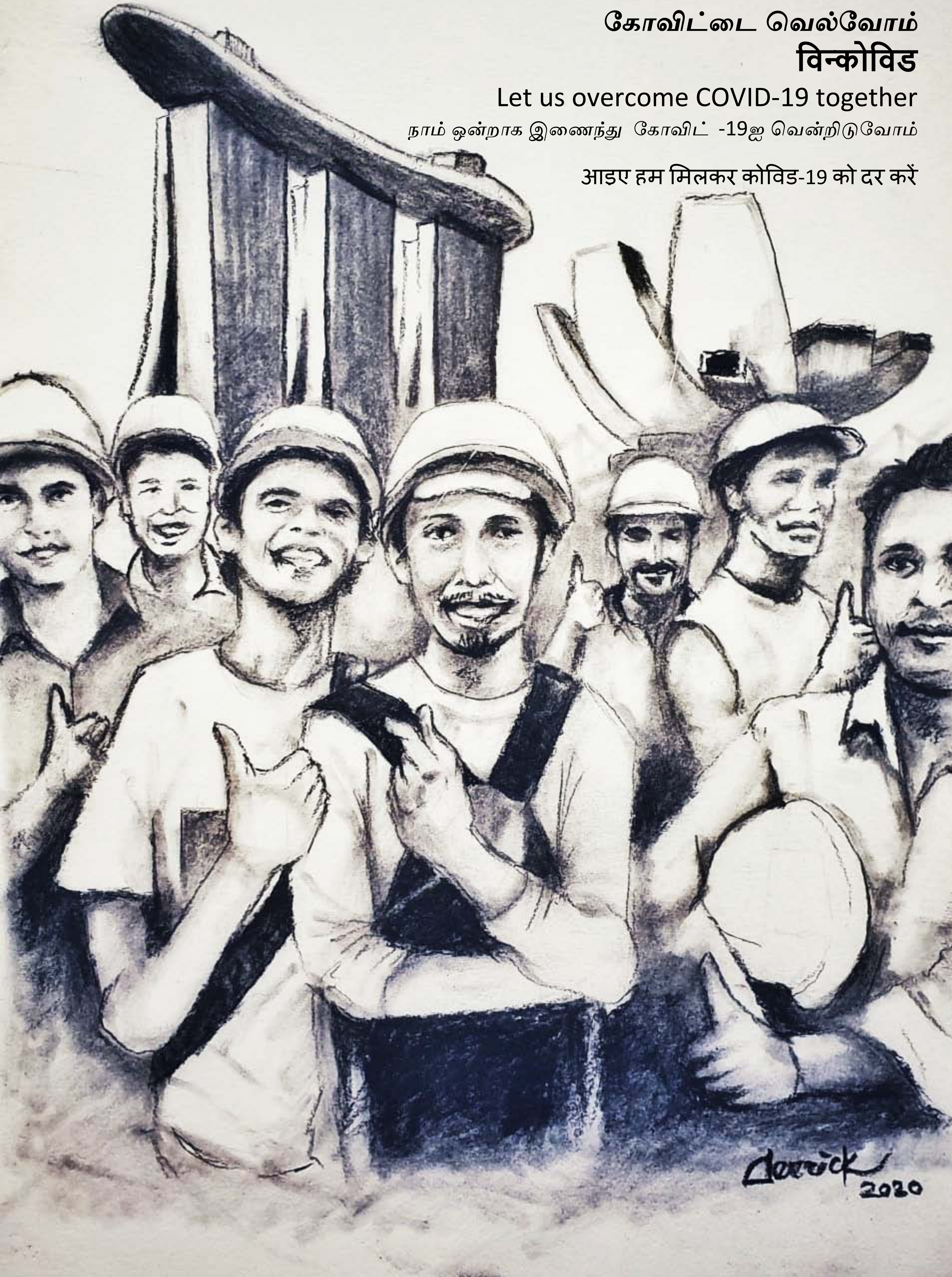
கோவிட்டை வெல்வோம்

विन्कोविड

Let us overcome COVID-19 together

நாம் ஒன்றாக இணைந்து கோவிட் -19ஐ வென்றிடுவோம்

आइए हम मिलकर कोविड-19 को दर करें



This Onboarding Booklet belongs to:

இப்புத்தகத்தின் உறிமையாளர்:

यह पुस्तिका किसकी हैं

Name: பெயர் नाम	
NRIC / FIN: அடையாள அட்டை எண் ऍन.आर.आय.सी / फिन नंबर	
Phone Number: தொலைபேசி எண் **फ़ोन नंबर**	
Address: முகவரி **फ़ोन नंबर**	

WIN COVID

கோவிட்டை வெல்வோம்

विन्कोविड

A GUIDE TO STAYING WELL

ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்கான வழிகாட்டி

स्वस्थ रहने का मार्गदर्शक

Dear ________________________

அன்பார்ந்த ______________________

प्रिय ______________________________

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

நீங்கள் தனிமையில் இல்லை. உங்களுக்கு உதவவும் உங்களைப் பாதுகாக்கவும் நாங்கள் இருக்கிறோம்.

आप अकेले नहीं हैं। हम यहां आपकी मदद करने और आपकी देखभाल करने के लिए हैं।

Together, we will overcome COVID-19.

நாம் ஒன்றிணைந்து கோவிட் -19ஐ வென்றிடுவோம்.

हम एक साथ कोविड-19 को दूर करेंगे ।

We want to reassure you that your infection is mild.

உங்களுடைய கிருமி தொற்று கடுமையானது அல்ல என்று நாங்கள் உறுதி அளிக்கிறோம்.

हम आपको यकीन दिलाना चाहते हैं की आपके रोग हल्का हैं।

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

நீங்கள் முழுமையாக குணமடைவீர்கள் என்று நாங்கள் உறுதியாக உள்ளோம்.

और हमें विश्वास हैं की आप वापिस पूरा स्वस्थ हो जाएंगे।

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

இவ்வழிகாட்டியில், உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளும் தகவல்கள்:

इस मार्गदर्शक में हम आपको यह बतायेंगे की आप कैसे

- Stay healthy and recover fully
  - *ஆரோக்கியத்தைக் கடைபிடித்து முழுமையாக நலம் பெறுவதற்கான வழிகள்*
  - स्वस्थ रहे और पूरी तरह से ठीक हो जाये
- Stay connected with your loved ones
  - *உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பதற்கான வழிகள்*
  - अपने प्रियजनों के साथ जुड़े रहे
- Stay positive and happy
  - *மன உறுதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருப்பதற்கான வழிகள்*
  - सकारात्मक और खुश रहे

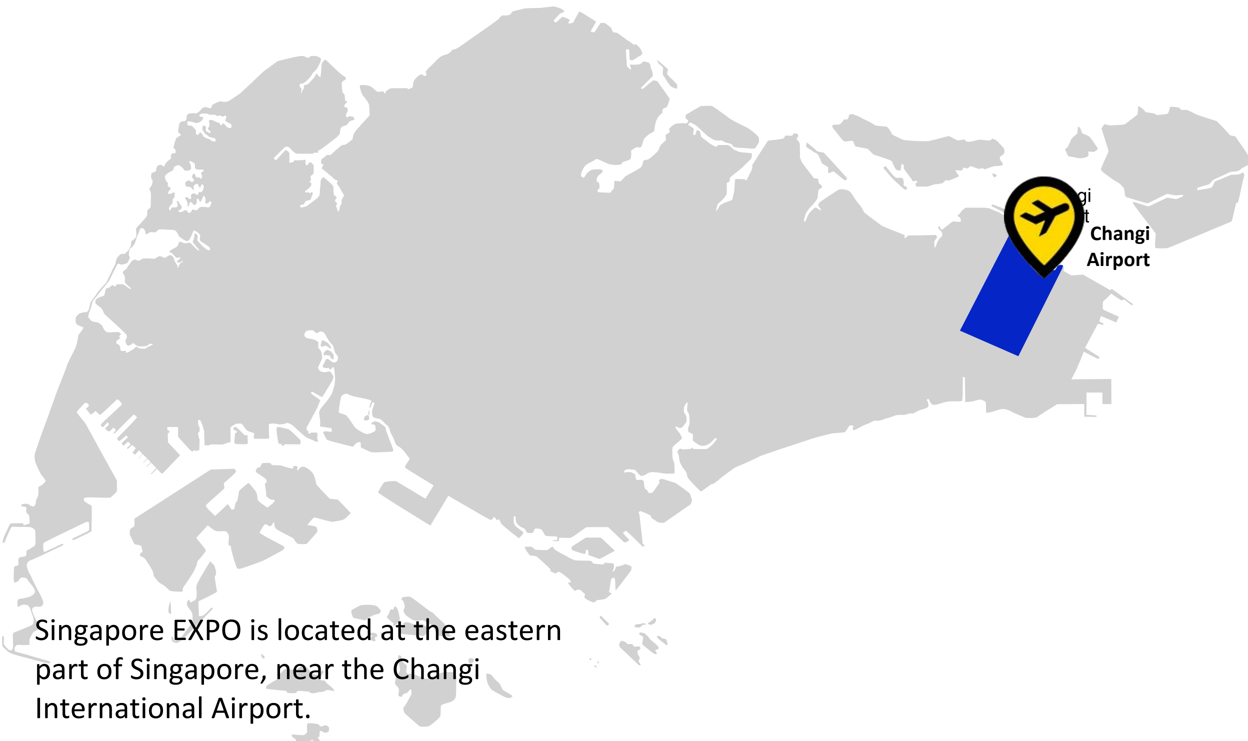
We wish you a speedy recovery!

நீங்கள் விரைவில் குணமடைய நாங்கள் விரும்புகிறோம்!

हम आपके शीघ्र स्वस्थ होने की कामना करते हैं!

WHERE AM I NOW?
நான் தற்போது எங்கே இருக்கிறேன்?
मैं अब कहाँ हूँ?

You are at Singapore EXPO
நீங்கள் இப்போது சிங்கப்பூர் எக்ஸ்போவில் இருக்கிறீர்கள்
आप सिंगापुर एक्सपो में हैं।



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.

சிங்கப்பூர் எஸ்போ சிங்கப்பூரின் கிழக்குப் பகுதியில் உள்ள சாங்கி விமான நிலயத்திற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது.

இவ்விடத்தில் வழக்கமாகப் பெரிய அளவிலான சந்திப்புகளும் கண்காட்சிகளும் இடம்பெறும். நீங்கள் உடல் நலம் பெறுவதற்கு உகந்த இடமாக இவ்விடத்தை மாற்றி இந்நடவடிக்கைகளைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தியுள்ளோம்.

सिंगापुर एक्सपो सिंगापुर के पूर्वी भाग में चांगी हवाई अड्डे के पास स्थित हैं। इस जगह के हॉल बड़ी बैठकों और प्रदर्शनियों केलिए इस्तमाल किया जाता हैं। हमनें इन सब गतिविधियों को बांध कर दिए हैं और उन्हें आपको आराम करके स्वस्थ होने का जगह बना दिए हैं।

Image from: MCC Singapore

WHAT DO I EXPECT OF MY STAY HERE?

இவ்விடத்தில் நான் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

मुझे अपने यहाँ रहने की क्या उम्मीद हैं?

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

1. நீங்கள் இவ்விடத்தில் சுமார் 2-3 *வாரங்கள் தங்குவீர்கள். இங்கு தங்குவதற்கான வசதிகள் இலவசமாக வழங்கப்படும்.*

1.. आप यहाँ दो से तीन हफ़्तों तक रहेंगे। यहां आपका प्रवास पूरी तरह से मुफ्त रहेगा।

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. இவ்விடத்தில் வழங்கப்படும் வசதிகளைப்பற்றியும் தங்குபவர்களுக்கான விதிமுறைகளைப்பற்றியும் மேல் விவரங்களை அறிய தனிமைப்படுத்தப்பட்டோருக்கான தகவல் ஏட்டில் காணலாம்.

2. आप "पर्सन-अंडर-आइसोलेशन" यानी "अलगाव के तहत लोग" सूचना पत्रक से इस सुविधा के बारे में ज़्यादा जानकारी प्राप्त कर सकते हो।

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

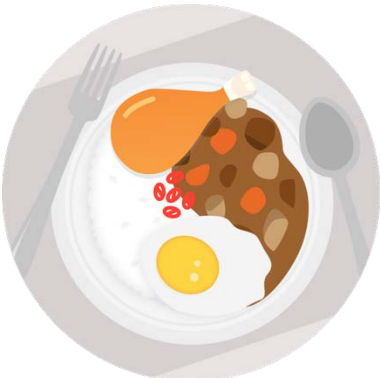
3. உங்களுக்கு ஒரு அறை ஒதுக்கிவைக்கப்படும். இவ்வறையை நீங்கள் மற்றொருவருடன் பகிர்ந்துகொள்ள சொல்லப்படலாம்.

3. एक कमरा आपको सौंपा जाएगा। आप किसी अन्य व्यक्ति के साथ कमरा सांझा कर रहे होंगे।

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. கழிப்பறைகள், குளியலறைகள் மற்றும் தண்ணீர் முனைகள் இவ்வரங்கின் நான்கு மூலைகளிலும் அமைந்துள்ளன. துணிச் சலவை வசதியும் இவ்வரங்கின் கடைசிப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. (இணைக்கப்பட்ட புகைப்படத்தை காணவும்.)

4. शौचालय, स्नानघर और पानी के बिंदु आपके हॉल के सभी 4 कोनों में पाए जा सकते हैं। कपडे धुलाने की सुविधा भी इस हॉल के दूर के छोर पर पायी जाती हैं। (जुड़ा हुआ तस्वीर देखिये)



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

5. *தினந்தோறும் உங்களுக்கு மூன்று வேளை உணவு இலவசமாக வழங்கப்படும்.* *உங்களுக்குக் கூடதலாக உணவு தேவைப்படுமெனில் இங்குள்ள ஊழியரை அணுகவும்.*

5. आपको प्रतिदिन तीन बार भोजन मुफ्त में दिया जाएगा । अगर आपको और खाना चाहिए तो कृपया स्टाफ को बताइये।

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

6. காலை 6 மணியிலிருந்து இரவு 11 மணிவரைக்கும் விளக்குகள் திறந்திருக்கப்படும்.

6. लाइट् सुबह 6 से रात 11 तक चालु रहेगा।

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. உங்களுக்கு ஏதேனும் தேவைப்பட்டால் இந்த எண்ணை (65777005)அழைக்கவும் அல்லது எங்களது ஊழியர்களை அணுகவும். (நீல நிற உடை அணிந்திருப்பவர்கள்)

7. अगर अपने ठहरने को और अधिक आरामदायक बनाने के लिए कुछ वस्तुओं की आवश्यकता होती है, तो कृपया संचालन केंद्र (65777005) को कॉल करने या कर्मचारियों (नीला गाउन में) से संपर्क करने में संकोच न करें।

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

8. இவ்விடத்தில் இலவச ‘வைஃபை’ வழங்கப்படும். நீங்கள் கட்டுப்பாடின்றி உங்கள் கைத்தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தலாம். <ExpoCare> என்ற இணைய கட்டமைப்பைத் தேர்ந்தெடுங்கள். care@expo என்ற கடவுச்சொல்லைப் பயன்படுத்துங்கள்.

8. इस जगह मैं आपको मुफ़्त मैं वाई-फाई मिलेगी, और आप अपने मोबाइल फ़ोन को खुला इस्तेमाल कर सकते हैं। कृपया <ExpoCare> नेटवर्क चुनें. पासवर्ड care@expo हैं।

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. நீங்கள் தினமும் உங்கள் இரத்த அழுத்தம் , இதயத் துடிப்பின் வேகம்,உடல் வெப்பநிலை (காய்ச்சல்) மற்றும் ஆஸ்சிஜன் அளவையும் கண்காணிக்க வேண்டும். உங்களுடைய உடல் நிலைக்கு தகுந்தபடி எங்கள் மருத்துவர்கள் மற்றும் தாதியர்கள் எத்தனை முறை இவற்றை கண்காணிக்க வேண்டும் என்று கூறுவார்கள். இது இப்புத்தகத்தின் “முக்கிய அறிகுறிகளின் பதிவுகள்” என்னும் பக்கத்தின் மேற்பகுதியில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றது.

9. आपको हर दिन अपने रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), हृदय गति, तापमान (बुखार के लिए) और ऑक्सीजन के स्तर/ ऑक्सीजन लेवल (यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके फेफड़े अच्छी तरह से काम कर रहे हैं) की जांच करनी चाहिए। आपकी स्थिति के आधार पर, डॉक्टर या नर्स आपको सलाह देंगे कि आपको प्रति दिन कितनी बार इन जांचों को करना चाहिए। यह इस पुस्तक में "वाइटल साइन्स रिकॉर्ड्स" पृष्ट के शीर्ष पर सूचित किया गया है।

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. உங்களுக்கு உடல் நலமாக இல்லாவிட்டால் இங்குள்ள மருத்துவர்களும் தாதியர்களும் உங்களை கவனித்துக்கொள்வார்கள். உங்களுக்கு அல்லது உங்களுக்கு தெரிந்த யாருக்காவது உடல் நலம் சரியில்லை என்றால் இங்குள்ள மருத்துவ உதவியாளர்களிடம்(மஞ்சள் நிற உடை அணிந்திருப்பவர்கள்) தெரியப்படுத்துங்கள்.

10. अगर आप ठीक महसूस नहीं करते हैं तो आपकी सहायता करने के लिए हॉल में नर्स और डॉक्टर शामिल हैं। और अगर आप ठीक महसूस नहीं करते हैं यानि कोई व्यक्ति को ठीक महसूस नहीं करते हुए देखते हैं तोह कृपया किसी भी मेडिकल स्टाफ को (पीले गाउन में) बताईये।

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

இவ்விடத்திலிருந்து நான் எப்பொழுது வெளியேறலாம்? அதன் பின்னர் என்ன நடக்கும்?

मैं इस जगह को कब छोड़ सकता हूं? उसके बाद क्या होगा?

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

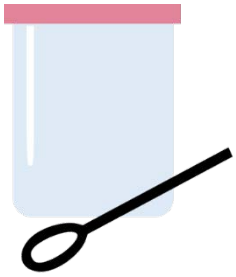
உடல் நலம் பற்றாக்குறை ஏற்பட்ட நாள் முதல் சுமார் 14 நாட்களுக்கு நீங்கள் இவ்விடத்தில் இருக்க வேண்டும்.

जिस दिन आप बीमार हुए उस दिन से लगभग 14 दिनों तक आप इस सुविधा में रहेंगे।

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).

இக்கட்டத்தில் உங்களது உடல்நலம் நிலையாக இருக்க வேண்டும். உங்களுக்கு உடல் நலமில்லை என்றால் எங்களது மருத்துவ உதவியாளர்களிடம் (மஞ்சள் நிற உடை அணிந்திருப்பவர்கள்) தெரியப்படுத்துங்கள்.

इस स्तर पर, आपकी चिकित्सा हालत स्थिर है। अगर आप जब यहाँ पहली बार आये थे उससे ज़्यादा अस्वस्थ महसूस करते हैं, तो कृपया मेडिकल स्टाफ (पीले गाउन



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.

நீங்கள் இங்கிருக்கும் காலக்கட்டத்தில் உங்களது உடல் நிலையைப் பொறுத்து உங்களுக்கு எச்சில் / சளி மாதிரிகளைக் கொண்டு மேற்கோள்ளப்படும் சுகாதாரப் பரிசோதனை நடத்தப்படலாம். இப்பரிசோதனை அனைவருக்கும் அவசியமானதல்ல.

यहाँ रहने के दौरान आपको स्वैब टेस्ट हो सकता है, लेकिन यह आपकी स्थिति पर निर्भर करेगा। इस जगह को छोड़ने से पहले हर किसी को एक सवाब टेस्ट की आवश्यकता नहीं होगी।

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.

இக்காலக்கட்டத்திற்குப் பிறகு , முழுமையாக குணமடைய காத்திருக்கும் வேளையில் நீங்கள் இடம் மாற்றம் செய்யப்படலாம். நலம் பெறுவதற்காக இதற்கு முன்பு நீங்கள் தங்கியிருந்த இடத்திற்கே மீண்டும் உங்களை நாங்கள் அனுப்பலாம். முழுமையாக குணமடைந்தபின் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பது எங்களுடைய விருப்பம்.

इस अवधि के बाद, आपको पूर्ण पुनर्प्राप्ति की प्रतीक्षा करते हुए, दूसरी सुविधा में ले जा सकता है। आपको पुनर्प्राप्ति के लिए अपने पिछले निवास पर भी वापस भेजा जा सकता है। एक बार जब आप ठीक हो जाते हैं, तो हम आपसे अच्छे से बने रहने की उम्मीद करते हैं।

What can I do while I am here?

இங்கிருக்கும் காலக்கட்டத்தில் நான் என்ன செய்யலாம்?

मैं यहाँ क्या कर सकता हूँ?

Please make yourself comfortable and concentrate on getting well when you are here.

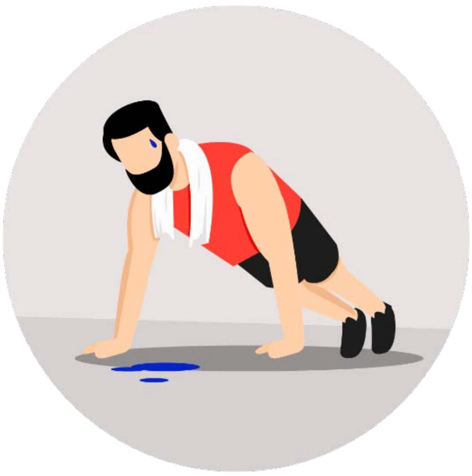
இவ்விடத்தில் சுகமாக இருப்பதோடு நலம் பெறுவதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

कृपया अपने आप को सहज बनाएं और जब आप यहां हों तब अच्छी तरह से स्वस्थ हो जाने पर ध्यान रखें।

You can do that by:

இதைச் சாத்தியமாக்க:

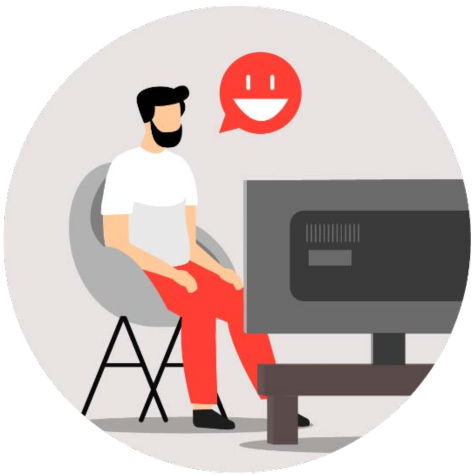
आप ऐसा कर सकते हैं:



1. keeping yourself fit and doing some physical exercise regularly

1. அடிக்கடி உடற்பயிற்சி செய்து உங்கள் உடலை உறுதியாக வைத்துக்கொள்ளலாம்

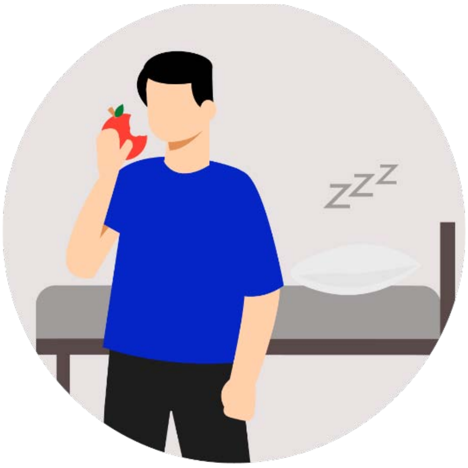
1. खुद को फिट रखना और नियमित तौर पर शारीरिक व्यायाम करना।



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

2. மனஅமைதியோடு இருப்பதோடு ஓய்வெடுக்க உதவும் நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடலாம்

2. शांत दिमाग रखें और जिन गतिविधियों में आपको आराम मिलती हैं उनमें शामिल हो जाएं।



3. eating adequately and having enough sleep

3. போதுமான அளவு உண்பதோடு போதுமான தூக்கமும் பெறலாம்

3. पर्याप्त भोजन करना और पर्याप्त नींद लेना।

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

4. கைகளை அடிக்கடி கழுவுவது போன்ற நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கலாம்

4. स्वच्छता की अच्छी आदतें रखना, जैसे कि अपने हाथों को नियमित रूप से धोना।

What can I do while I am here?

இங்கிருக்கும் காலக்கட்டத்தில் நான் என்ன செய்யலாம்?

मैं यहाँ क्या कर सकता हूँ?

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**

கோவிட்-19 தொடர்பான தகவல்கள், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை குறிப்புகள் மற்றும் பல்வேறு பொழுதுபோக்குகள் (எ.கா. திரைப்படங்கள், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் இசை சேனல்கள்) தொடர்பான தகவல்களைப் பின்வரும் இணையவாசலின் மூலம் பெறலாம்: www.sgh.com.sg/wincovid

निम्नलिखित लिंक है जो आपको कोविड -19, स्वस्थ जीवन शैली युक्तियाँ और विभिन्न मनोरंजन से संबंधित जानकारी से जोड़ेगा (जैसे की फिल्में, टीवी शो और संगीत चैनल: www.sgh.com.sg/wincovid

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

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட அனைத்து தகவல்களும் பொழுதுபோக்குகளும் பெற, நீங்கள் இலவச வைஃபை மூலமாக இணைந்திருக்க வேண்டும்:

सभी जानकारी और मनोरंजन तक पहुंच पाने के लिए, आपको मुफ्त वाईफाई सिस्टम से जुड़ा होना चाहिए:

- Please select <ExpoCare> network.
  <ExpoCare> எனும் பிணையத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
  कृपया <ExpoCare> नेटवर्क चुने
- The password is care@expo
  கடவுச்சொல் care@expo
  पासवर्ड हैं care@expo

Helping you to stay well while you are with us:

எங்களுடைய ஆதரவில் நீங்கள் நலத்துடன் இருக்க உதவுபவை:

हमारे साथ रहने के दौरान आपको अच्छी तरह से रहने में मदद कर रहे हैं:

Helping you to stay well while you are with us:

எங்களுடைய ஆதரவில் நீங்கள் நலத்துடன் இருக்க உதவுபவை:

हमारे साथ रहने के दौरान आपको अच्छी तरह से रहने में मदद कर रहे हैं:

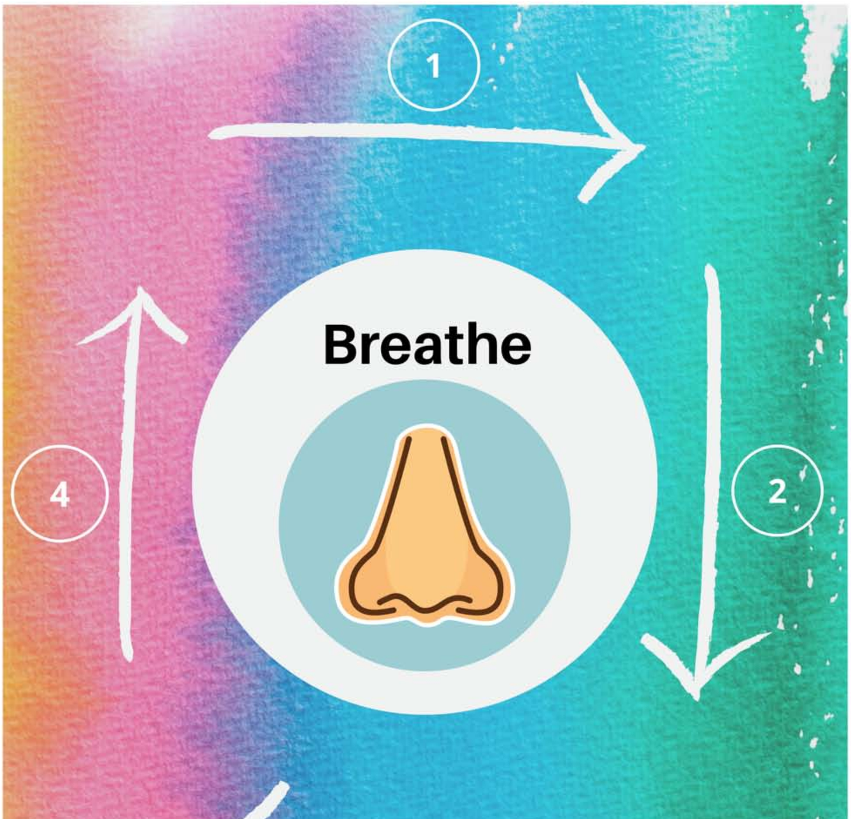
Helping you to stay well while you are with us:

எங்களுடைய ஆதரவில் நீங்கள் நலத்துடன் இருக்க உதவுபவை:

हमारे साथ रहने के दौरान आपको अच्छी तरह से रहने में मदद कर रहे हैं:

Singapore General Hospital
SingHealth

மூக்கின் வழியாக 4 விநாடிகள் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
৪ সেকেন্ড এর জন্যে নাক দিয়ে নিশ্বাস নিন



மூச்சை 4 விநாடிகள் பிடித்திருக்கவும்.
৪ সেকেন্ড ধরে রাখুন

வாயின் வழியாக 4 விநாடிகள் மூச்சை விடவும்.
৪ সেকেন্ড এর জন্যে মুখ দিয়ে নিশ্বাস ছাড়ুন

மூச்சை 4 விநாடிகள் பிடித்திருக்கவும்.
৪ সেকেন্ড ধরে রাখুন

வழங்கியவர்கள் SGH உளவியல் துறை
एस जी एच - मनोविज्ञान विभाग की तरफ़ से

Helping you to stay well while you are with us:

எங்களுடைய ஆதரவில் நீங்கள் நலத்துடன் இருக்க உதவுபவை:

हमारे साथ रहने के दौरान आपको अच्छी तरह से रहने में मदद कर रहे हैं:

Helping you to stay well while you are with us:

எங்களுடைய ஆதரவில் நீங்கள் நலத்துடன் இருக்க உதவுபவை:

हमारे साथ रहने के दौरान आपको अच्छी तरह से रहने में मदद कर रहे हैं:

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

உங்கள் மனத்தில் உள்ளதைப்பற்றி பேச அல்லது பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறீர்களா?

क्या आप किसी से बात करना या अपनी कहानी को साझा करना चाहेंगे?

Keeping track of your well-being

உங்கள் உடல் நலனைக் கண்காணித்தல்

अपनी भलाई का ध्यान रखना:

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.

நீங்கள் தங்கியிருந்த காலம் முழுவதும் நீங்கள் நன்றாக இருப்பதை உறுதிசெய்யவும், நீங்கள் குணமடைந்து இந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறத் தயாராக உள்ளீர்கள் என்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும், ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் இரத்த அழுத்தம், இதயத் துடிப்பின் வேகம், வெப்பநிலை (காய்ச்சலுக்கு) மற்றும் ஆக்ஸிஜன் அளவை சரிபார்க்க வேண்டும் (உங்கள் நுரையீரல் நன்றாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு).

यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप अपने पूरे प्रवास के दौरान अच्छी तरह से बने रहें, और यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप स्वस्थ होकर इस सुविधा को छोड़ने के लिए तैयार हैं, आपको अपने रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), हृदय गति, तापमान (बुखार के लिए) और ऑक्सीजन के स्तर/ ऑक्सीजन लेवल (यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके फेफड़े अच्छी तरह से काम कर रहे हैं) को हर दिन जांच करनी चाहिए।

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.

உங்கள் நிலையைப் பொறுத்து, ஒரு நாளுக்கு எத்தனை முறை இந்த சோதனைகளைச் செய்ய வேண்டும் என்று மருத்துவர் உங்களுக்கு அறிவுரை கூறுவார்கள். நீங்கள் எத்தனை முறை சோதனை செய்ய வேண்டும் என்பதை முக்கிய அறிகுறிகளின் பதிவுகள் என்னும் பக்கத்தின் மேற்பகுதியில் குறிப்பிட்டிருப்பார்கள்.

आपकी स्थिति के अनुसार, डॉक्टर या नर्स आपको सलाह देंगे कि आपको प्रति दिन कितनी बार इन जांचों को करना चाहिए; आपको “वाइटल साइन्स रिकॉर्ड” पेज के ऊपर टिक किए गए बॉक्स के अनुसार कई बार चांच करना चाहिए।

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

உங்களுக்காக வழங்கப்பட்ட கருவிகளைக் கொண்டு,நீங்கள் இவற்றைப் பதிவு செய்ய வேண்டும்:

आपके लिए दिए गए उपकरणों के साथ, आपको अपना निम्नलिखित चीज़ें दर्ज करना चाहिए:

1) Temperature (°C)

உடல் வெப்பநிலை (°C)

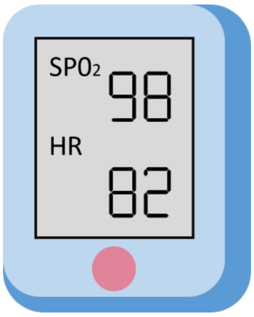
तापमान (°C)

2) Oxygen level (SpO_2)

ஆக்ஸிஜன் அளவு (SpO2)

ऑक्सीजन के स्तर/

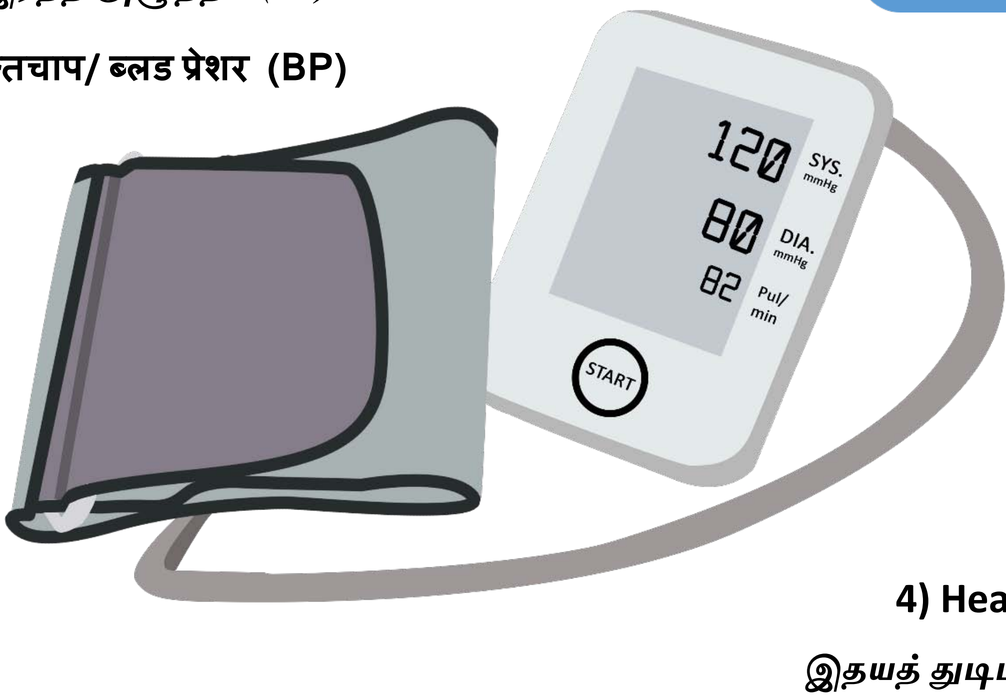
ऑक्सीजन लेवल (SpO2)



3) Blood pressure (BP)

இரத்த அழுத்தம் (BP)

रक्तचाप/ ब्लड प्रेशर (BP)



4) Heart rate

இதயத் துடிப்பின் வேகம்

स्पंद दर/ हृदय गति

Keeping track of your well-being

உங்கள் உடல் நலனைக் கண்காணித்தல்

अपनी भलाई का ध्यान रखना:

Vital Signs Records

முக்கிய அறிகுறிகளின் பதிவுகள்

वाइटल साइन रिकार्ड्

Please perform these checks once a day
இப்பரிசோதனைகளை நாளுக்கு ஒரு முறை செய்யவும்
कृपया दिन में एक बार ये जाँच करें

Please perform these checks at 8am, 2pm, 8pm
இப்பரிசோதனைகளை காலை 8 மணிக்கு, பிற்பகல் 2 மணிக்கு மற்றும் இரவு 8 ணிக்கு செய்யவும்
कृपया इन जाँचों को सुबह 8 बजे, दोपहर 2 बजे और रात 8 बजे करें

Please perform these checks at 8am, 12pm, 4pm and 8pm
இப்பரிசோதனைகளை காலை 8 மணிக்கு, பிற்பகல் 12 மணிக்கு, பிற்பகல் 4 மணிக்கு மற்றும் இரவு 8 மணிக்கு செய்யவும்
कृपया इन जाँचों को सुबह 8 बजे, दोपहर 12 बजे, शाम 4 बजे और रात 8 बजे करें

Date தேதி **तारीख**	**Time** தேதி **समय**	**Temp/°C** உடல் வெப்பநிலை **°C** **तापमान/°C**	**Heart Rate** இதயத் துடிப்பின் வேகம் **हृदय गति**	**SpO_2**	**BP Systolic (Top No.)** இரத்த அழுத்தம் (மேல் இருக்கும் என் **बीपी सिस्टोलिक - ऊपर लिखा हुआ नंबर**	**BP Diastolic (Bottom No.)** இரத்த அழுத்தம் (கீழ் இருக்கும் எ ன்) **बीपी डायास्टोलिक - नीचे लिखा हुआ नंबर**

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

SingHealth
Singapore General Hospital · Changi General Hospital · Sengkang General Hospital · KK Women's and Children's Hospital · National Cancer Centre Singapore · National Dental Centre Singapore
National Heart Centre Singapore · National Neuroscience Institute · Singapore National Eye Centre · SingHealth Community Hospitals · Polyclinics SingHealth · Bright Vision Hospital