WinCOVID

MenangCOVID

কভিড-জয়

Let us overcome COVID-19 together

Marilah kita bersama-sama mengatasi COVID-19

আসুন আমরা একসাথে ‘‘করোনা’’ মোকাবেলা

This Onboarding Booklet belongs to:

INI BUKU PANDUAN MILIK KEPADE:

এ বইটির মালিক হলেন:

Name: **Nama:** নাম :
NRIC / FIN: **NRIC / FIN:** আইসি / ফিন নাম্বার :
Phone Number: **Telephone:** মোবাইল নাম্বার :
Address: **Alamat:** ঠিকানা :

WIN COVID MENANG COVID কভিড-জয়

A GUIDE TO STAYING WELL

Tip untuk Menghadapi dan Menjaga Kesejahteraan Diri ভাল থাকার জন্য একটি গাইড

Dear Salam প্রিয় ____________

You are not alone. We are here to help you and take care of you.
Anda tidak bersendirian. Kami ingin membantu.
আপনি একা না আপনাকে সাহায্য করার জন্য আমারা এখানে আছি

Together, we will overcome COVID-19.
Bersama-sama, kami akan mengatasi COVID-19.
আমরা একত্রে কভিড-১৯ (করোনা) কাটিয়ে উঠবো

We want to reassure you that your infection is mild. Kami ingin beritahu jangkitan ini adalah ringan. আমরা আপনাকে নিশ্চিন্ত করতে চাই যে আপনার ইনফেকশনটি হালকা
And we are confident that you will make a full recovery. Dan kami yakin kamu akan pulih secepat mungkin. এবং আমরা নিশ্চিত যে আপনি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠবেন

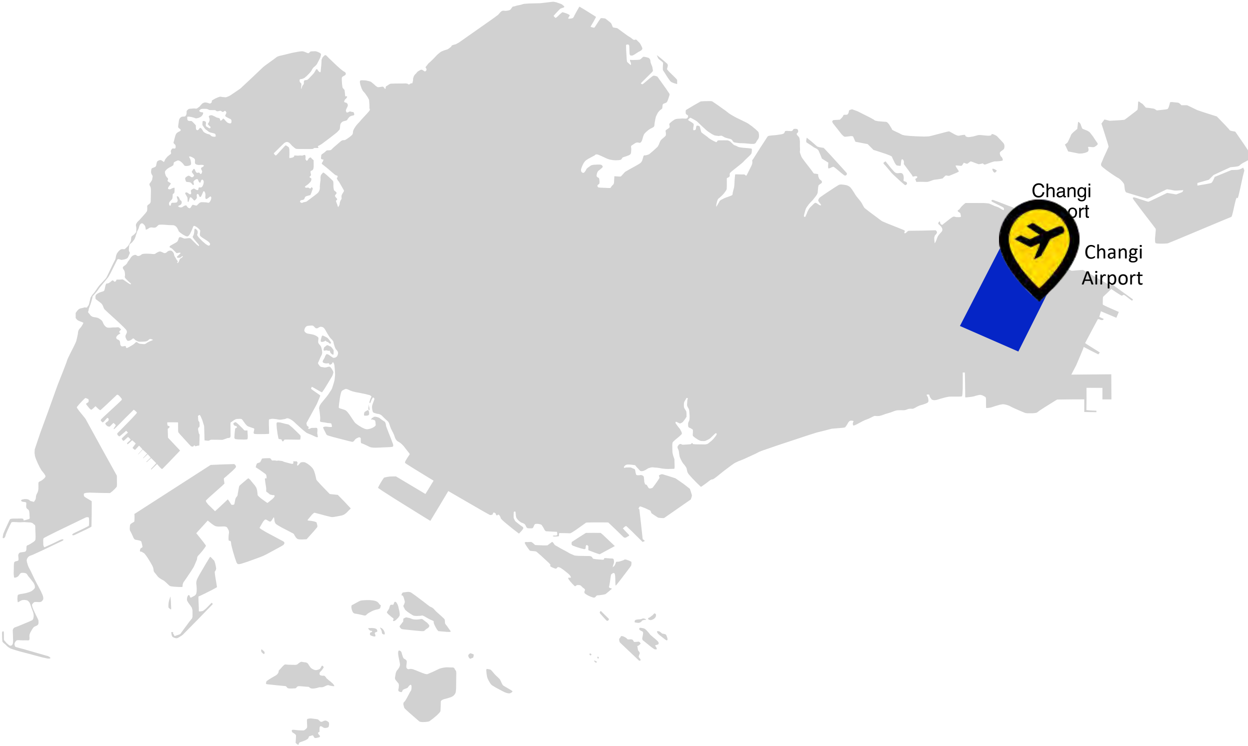
In this guide, we will share with you how to Dalam paduan ini, kami akan mengonsikan cara untuk এই গাইডটির মাধ্যমে আমরা আপনাকে জানাব কিভাবে

- Stay healthy and recover fully Hidup sihat dan pulih স্বাস্থ্য ভাল রাখতে হয় ও সুস্থ হতে কি কি করতে হয়
- Stay connected with your loved ones Tetap berhibung dengan orang yang tersayang আপনার প্রিয়জনের সাথে কিভাবে যোগাযোগ রাখতে হয়
- Stay positive and happy Tetap positif dan gembira হাসি খুশি থাকতে হয় কিভাবে

We wish you a speedy recovery! Kami Doakan anda cepat sembuh! আমরা আশা করছি আপনি দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠবেন !

WHERE AM I NOW? **Dimana kamu sekarang? আমি এখন কই?**

You are at Singapore EXPO   Kamu berada di Singapore EXPO **আপনি সিঙ্গাপুর এক্সপোতে**



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

Singapore EXPO terletak di bahagian timur Singapura, dekat dengan 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.

Ini adalah tempat yang biasanya mengadakan pertemuan dan pameran besar. Kami telah menghentikan aktiviti ini dan menukarnya menjadi tempat untuk anda tinggal dan pulih dari penyakit anda.

Image from: MCC Singapore

সিঙ্গাপুর এক্সপো সিঙ্গাপুরের পূর্ব দিকে, চাঙ্গি আন্তর্জাতিক বিমানবন্দরের কাছাকাছি অবস্থিত।

এখানে সাধারণত বড় মেলা ও প্রদর্শনী হয়।আমরা শেগুলো স্থগিত করেছি যাতে এই জায়গাটিকে আপনাদের থাকার ও অসুস্থতা থেকে শেরে উঠার মত একটি স্থানে পরিবর্তন করতে পারি।

WHAT DO I EXPECT OF MY STAY HERE?

Apa yang saya harapkan dari penginapan saya di sini?

আমি এখানে থাকা কালীন কি আশা করতে পারি?

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

1. Anda akan tinggal di sini selama lebih kurang 2 - 3 minggu. Seluruh penginapan anda di sini adalah percuma.

1. আপনি এখানে প্রাই দুই থেকে তিন সপ্তাহ থাকবেন । এখানে আপানার থাকা-খাওয়া ফ্রি।

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. Anda boleh mendapatkan lebih banyak maklumat mengenai "Boleh & Tidak boleh" dan apa yang disediakan di kemudahan ini dalam Lembaran Maklumat untuk Perintah Orang-Di Bawah Pengasingan

2. আইসলেশন নির্দেশ-প্রাপ্ত-ব্যক্তির তথ্য পত্র পড়লে আপনি জানতে পারবেন আপনি কি কি করতে পারবেন আর পারবেন না ও এখানে থাকা কালীন আপনাকে কি কি সরবরাহ করা হবে।

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

3. Sebuah bilik akan diberikan kepada anda. Anda mungkin berkongsi bilik dengan orang lain.

3. আপনাকে এখানে একটি রুম দেওয়া হবে। আপনাকে আরেকজন ব্যাক্তির সাথে রুমটি শেয়ার করতে হতেও পারে।

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. Tandas, bilik mandi dan tempat air boleh didapati di 4 sudut Dewan anda. Kemudahan dobi juga terdapat di hujung Dewan anda (lihat gambar yang dilampirkan).

4. হলের চারটি কোনায় পাবেন বাথরুম, গোসল ঘর ও পানি পান করার স্থান। হলের একদম শেষের দিকে পাবেন কাপড় ধোয়ার স্থান (ছবি দিয়ে দেওয়া হয়েছে)।

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

5. Tiga makanan percuma akan disediakan setiap hari. Sekiranya anda memerlukan lebih banyak makanan, sila maklumkan kepada kakitangan.

5. তিন বেলার খাবার প্রদান করা হবে ফ্রি। আপনার যদি আরও খাবারের প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে স্টাফকে জানাবেন।

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

6. Lampu akan menyala antara jam 6 pagi hingga 11 malam

6. সকাল ছয়টা থেকে রাত এগারটা পর্যন্ত লাইট অন থাকবে।

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. Sekiranya anda memerlukan barang-barang tertentu untuk menjadikan penginapan anda lebih selesa, sila hubungi Pusat Operasi (65777005) atau hubungi kakitangan (dengan gaun biru).

7. আপনার এখানে থাকাকে আরামদায়ক করার জন্য যদি আপনার নির্দিষ্ট কোন কিছুর প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে কল করবেন অপারেশান সেন্টারে (নাম্বারঃ ৬৫৭৭৭০০৫) বা নীল গাউন পরা স্টাফকে জানাবেন।

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

8. Tempat ini menyediakan WiFi percuma, anda boleh menggunakan telefon bimbit anda dengan bebas.

Sila pilih rangkaian <ExpoCare>. Kata laluan adalah care @ expo.

৪. এই জায়গাটি বিনামূল্যে ওয়াইফাই সরবরাহ করা আছে, আপনি আপনার হ্যান্ডফোনটি নিশ্চিন্তায় ব্যবহার করতে পারেন। নেটওয়ার্ক অপশনে গিয়ে **<ExpoCare>** সিলেক্ট করুন। পাসওয়ার্ডটি হচ্ছে ***care@expo***

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. Anda harus memeriksa tekanan darah, degupan jantung, suhu (untuk demam) dan tahap oksigen (untuk memastikan paru-paru anda berfungsi dengan baik) setiap hari. Bergantung pada keadaan anda, doktor atau jururawat akan memberitahu anda berapa kali sehari anda melakukan pemeriksaan ini. Ini ditunjukkan di bahagian atas halaman "Vital Signs Records" dalam buku ini.

9. প্রতিদিন আপনার রক্তচাপ, হার্টের রেট, শরীরের তাপমাত্রা (জ্বরের জন্য) এবং অক্সিজেনের মাত্রা পরীক্ষা করা উচিত (আপনার ফুসফুস ভালভাবে কাজ করছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য)। আপনার অবস্থার উপর ভিত্তি করে, ডাক্তার বা নার্স আপনাকে জানাবেন দিনে কয়বার আপানকে এই পরীক্ষাগুলো করতে হবে। এটি এই বইয়ের "গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ রেকর্ডস" পৃষ্ঠার উপরে নির্দেশ দিয়ে দেওয়া আছে।

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.

Terdapat jururawat dan doktor di Balai untuk membantu anda dan membantu anda sekiranya anda tidak berasa sihat. Sila maklumkan kepada mana-mana kakitangan perubatan (dengan gaun kuning) jika anda merasa tidak sihat, atau jika anda melihat seseorang tidak sihat.

হলে ডাক্তার ও নার্স আছে আপনাকে সহায়তা করার জন্য এবং আপনার শরীর খারাপ লাগলে আপনাকে দেখার জন্য। আপনার শরীর খারাপ লাগলে বা যদি আপনি খেয়াল করেন অন্য একজন ব্যক্তির শরীর খারাপ লাগছে, অনুগ্রহ করে হলুদ গাউন পরা মেডিকেল স্টাফকে জানাবেন।

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

Bilakah saya boleh meninggalkan tempat ini? Apa yang berlaku selepas itu?

আমি এই জায়গাটি ছেড়ে কখন যেতে পারি? এরপর কি হবে?

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

Anda akan berada di kemudahan ini selama kira-kira 14 hari dari hari anda jatuh sakit.

আপনি অসুস্থ হয়ে পড়ার পর থেকে প্রাই ১৪ দিন এখানে থাকবেন।

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).

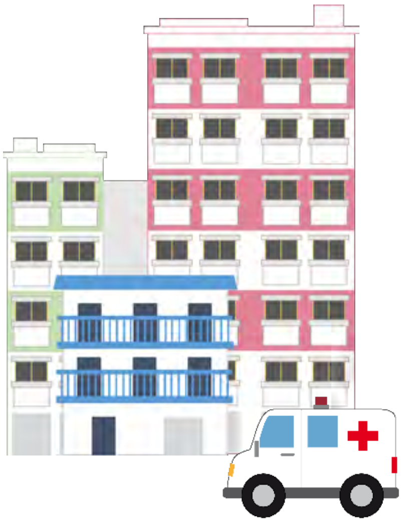
Pada peringkat ini, keadaan perubatan anda stabil. Sekiranya anda merasa tidak sihat atau kurang sihat daripada ketika pertama kali tiba di sini, sila maklumkan kepada kakitangan perubatan dengan gaun kuning.

এই পর্যায় আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা স্টেবল। আপনার যদি আগের তুলনায় শরীর খারাপ লাগে, অনুগ্রহ করে হলুদ গাউন পরা মেডিকেল স্টাফকে জানাবেন।

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.

Anda mungkin melakukan pembersihan selama anda tinggal di sini, tetapi ini bergantung kepada keadaan anda. Tidak semua orang memerlukan sapuan sebelum meninggalkan tempat ini.

এখানে থাকাকালীন আপনার সোয়াব পরীক্ষা করা হতে পারে, কিন্তু তা নির্ভর করবে আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থার উপর। এই জায়গাটি ছেড়ে যাওয়ার আগে সবার সোয়াব পরীক্ষার প্রজয়ন নাও হতে পারে।



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.

Selepas tempoh ini, anda mungkin dipindahkan ke kemudahan lain, sementara menunggu pemulihan sepenuhnya. Anda juga mungkin dihantar kembali ke tempat penginapan anda sebelumnya untuk pemulihan. Setelah anda pulih, kami mengharapkan anda kekal sihat.

এই সময়ের পর, আপনাকে অন্য কোন স্থানে পাঠান হতেও পারে যেখানে আপনি থাকবেন সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়া পর্যন্ত। বা আপনাকে আপনার বাসস্থানে পাঠান হবে সুস্থ হওয়ার জন্য। আমরা আশা করছি আপনি সুস্থ হয়ে উঠার পর সেই অবস্থাতেই থাকবেন।

What can I do while I am here?

Apa yang boleh saya buat semasa saya di sini?

আমি এখানে থাকাকালীন কি করতে পারি?

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

Harap buat diri anda selesa dan tumpu perhatian untuk menjadi sihat ketika anda berada di sini. Anda boleh melakukannya dengan:

অনুগ্রহ করে আপনি আরাম করুন এবং সুস্থ হয়ে উঠার চেষ্টা চালিয়ে যান। আপনি যার দ্বারা তা করতে পারেন তা হল:

1. keeping yourself fit and doing some physical exercise regularly

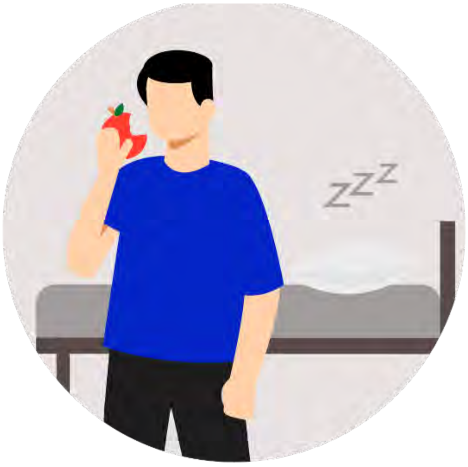
1. Menjaga kesihatan diri dan melakukan senaman fizikal secara berkala

1. নিজেকে ফিট রাখুন ও নিয়মিত কিছু শারীরিক ব্যায়াম করুন ।

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

2. Menjaga minda yang tenang dan melibatkan diri dalam aktiviti yang membantu anda berehat

2. মনকে শান্ত রাখুন ও এমন কাজে জড়িত থাকুন যা আপনাকে মানসিক চাপ দূর করতে সহায়তা করে ।



3. eating adequately and having enough sleep

3. Makan dengan secukupnya dan cukup tidur

3. পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার খাবেন ও ঘুমাবেন ।

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

4. Menjaga kebiasaan kebersihan yang baik, seperti mencuci tangan dengan kerap.

4. ভালভাবে হাইজিন মেইনটেইন করবেন, যেমন নিয়মিত হাত ধুবেন ।

What can I do while I am here?

Apa yang boleh saya buat semasa saya di sini?

আমি এখানে থাকাকালীন কি করতে পারি?

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

Berikut adalah pautan yang akan menghubungkan anda dengan maklumat yang berkaitan dengan COVID-19, petua gaya hidup sihat dan pelbagai hiburan (mis. Rancangan TV filem, dan saluran muzik): **www.sgh.com.sg/wincovid**

নীচের লিঙ্কটি আপনাকে কভিড-১৯ (করোনা), স্বাস্থ্যকর জীবনধারা সম্পর্কিত টিপস এবং বিভিন্ন বিনোদন (যেমন চলচ্চিত্র, নাটক, টেলিফিল্ম এবং সঙ্গীত চ্যানেল) সম্পর্কিত তথ্যের সাথে সংযুক্ত করবে: **www.sgh.com.sg/wincovid**

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

- Please select <ExpoCare> network.
- The password is care@expo

Untuk mendapatkan akses ke semua maklumat dan hiburan di atas, anda harus berhubung dengan sistem Wifi percuma:

- Sila pilih rangkaian <ExpoCare>

- Kata laluan adalah care @expo

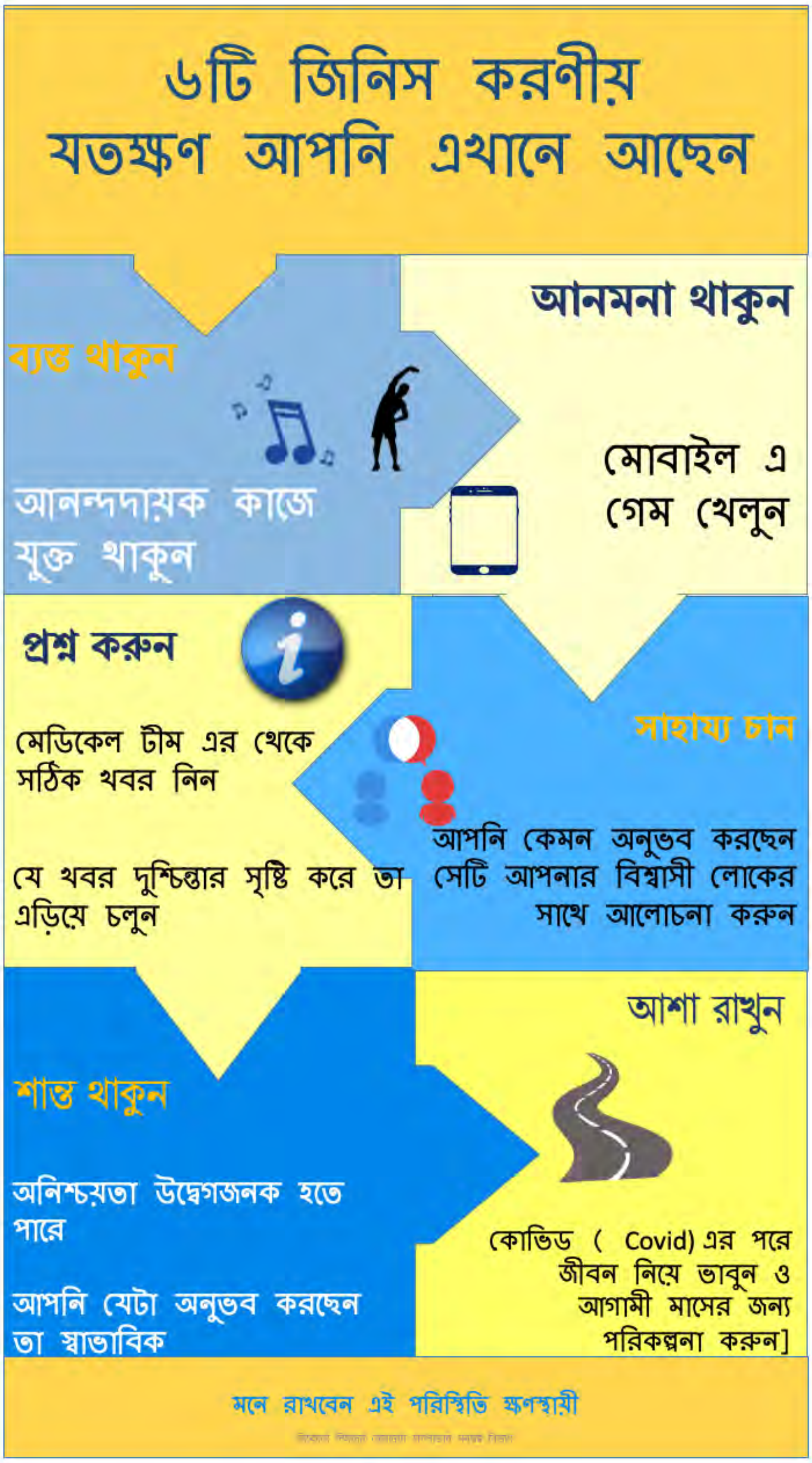
উপড়ে উল্লেখিত সমস্ত তথ্য ও বিনেদনের অ্যাক্সেস পেতে, আপনি **ফ্রি ওয়াইফাইতে কানেক্ট** করতে পারেন:

- সিলেক্ট করুন <ExpoCare> নেটওয়ার্কটি
- পাসওয়ার্ডটি হল ***care@expo***

Helping you to stay well while you are with us:

Membantu anda untuk kekal sihat semasa anda bersama kami:

আপনি আমাদের সাথে থাকাকালীন আপনাকে ভাল থাকতে সহায়তা করতে:



Helping you to stay well while you are with us:

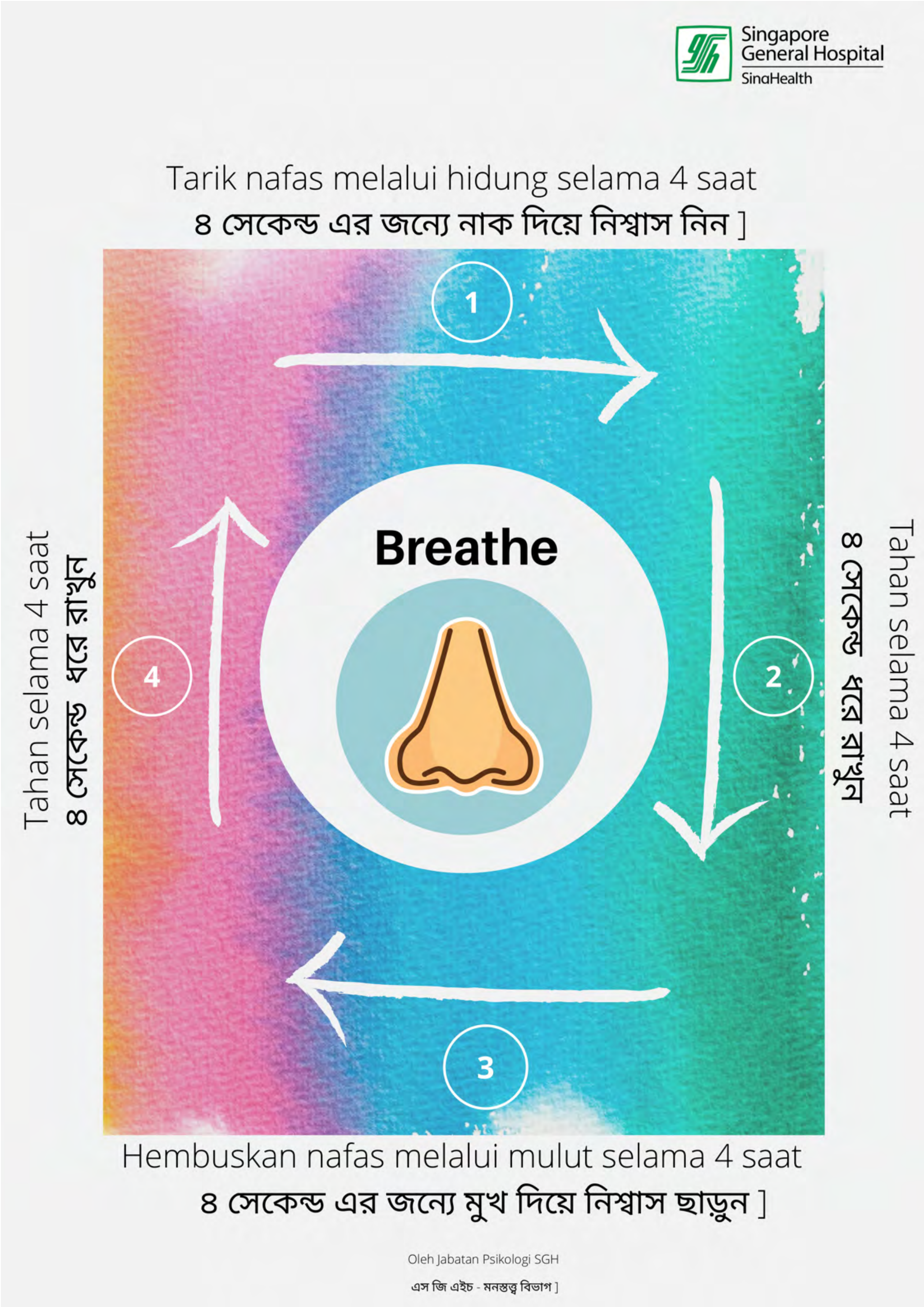
Membantu anda untuk kekal sihat semasa anda bersama kami:

আপনি আমাদের সাথে থাকাকালীন আপনাকে ভাল থাকতে সহায়তা করতে:

Helping you to stay well while you are with us:

Membantu anda untuk kekal sihat semasa anda bersama kami:

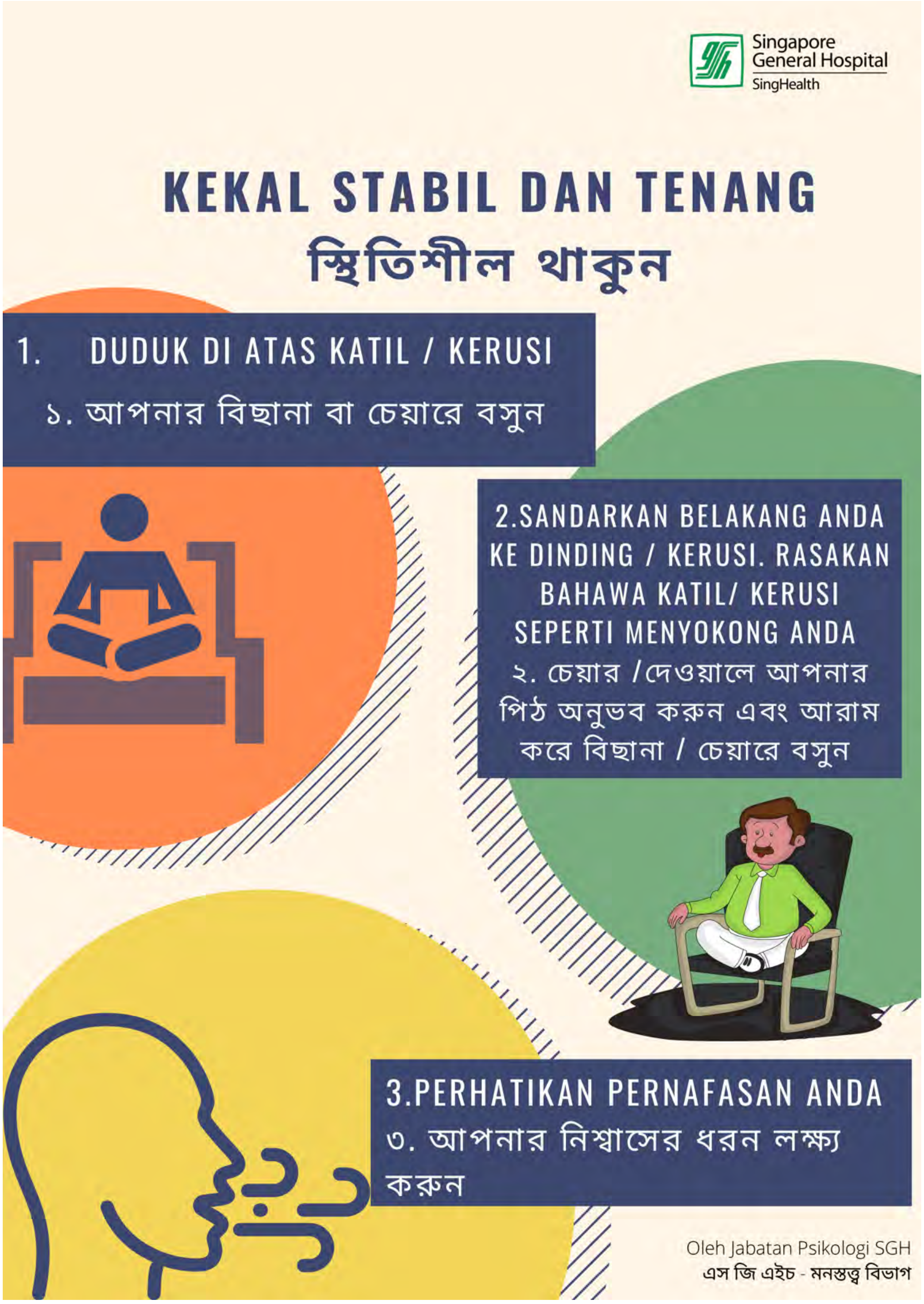
আপনি আমাদের সাথে থাকাকালীন আপনাকে ভাল থাকতে সহায়তা করতে:



Helping you to stay well while you are with us:

Membantu anda untuk kekal sihat semasa anda bersama kami:

আপনি আমাদের সাথে থাকাকালীন আপনাকে ভাল থাকতে সহায়তা করতে:



Helping you to stay well while you are with us:

Membantu anda untuk kekal sihat semasa anda bersama kami:

আপনি আমাদের সাথে থাকাকালীন আপনাকে ভাল থাকতে সহায়তা করতে:

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

Adakah anda suka bercakap atau berkongsi kisah anda dengan seseorang?

আপনি কি কারো সাথে কথা বলতে বা আপনার গল্প শেয়ার করতে আগ্রহী?

Keeping track of your well-being

Menjejaki kesejahteraan anda

আপনার স্বাস্থ্যের পর্যবেক্ষণ

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.

Untuk memastikan anda kekal sihat sepanjang penginapan anda, dan untuk memastikan bahawa anda telah pulih dan bersedia meninggalkan tempat ini, anda harus memeriksa tekanan darah, degupan jantung, suhu (untuk demam) dan tahap oksigen (untuk memastikan paru-paru anda berfungsi dengan baik) setiap hari.

আপনি এখানে থাকাকালীন আপনার সুস্থতা নিশ্চিত করতে, এবং আপনি সুস্থ হয়ে এই স্থানটি যাতে পরিত্যাগ করতে পারেন, সেজন্য আপনার উচিত প্রতিদিন পরীক্ষা করা আপনার রক্তচাপ, হার্ট রেট, শরীরের তাপমাত্রা (জ্বর) ও অক্সিজেনের মাত্রা/ লেভেল (আপনার ফুসফুস ভালভাবে কাজ করছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য)।

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.

Bergantung pada keadaan anda, doktor atau jururawat akan memberitahu anda berapa kali setiap hari anda melakukan pemeriksaan ini: anda harus mengikuti berapa kali untuk memeriksa mengikut kotak yang dicentang di atas halaman Rekod Tanda Vital.

আপনার অবস্থার উপর ভিত্তি করে, ডাক্তার বা নার্স আপনাকে জানাবেন দিনে কয়বার আপানকে এই পরীক্ষাগুলো করতে হবে। **গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ রেকর্ডস** লেখা আছে যে পৃষ্ঠায়, সেই পাতার উপরের বাক্সে যে ঘরটিতে টিক (✓) দেওয়া আছে, সেটা অনুস্বারে পরীক্ষাগুলো করবেন ।

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

Dengan instrumen yang disediakan untuk anda, anda harus mencatat:

আপনাকে যে আইটেম গুলো দেওয়া হয়েছে, তা দিয়ে আপনি মাপবেন :

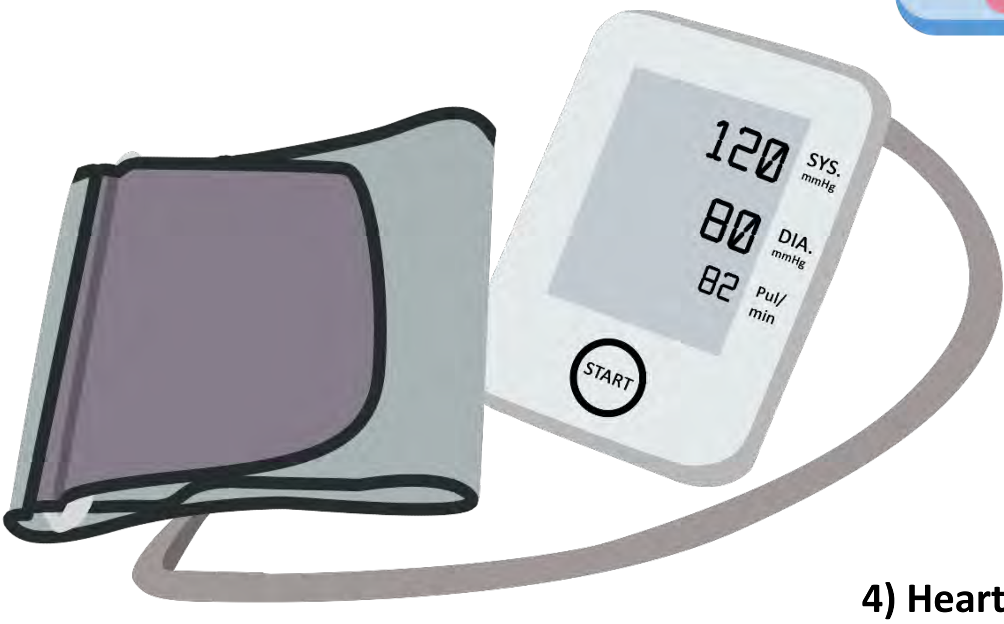
1) Temperature (°C)
Suhu শরীরের তাপমাত্রা

2) Oxygen level (SPO_2)

Tahap oksigen অক্সিজেন মাত্রা (অক্সিজেন লেভেল)

3) Blood pressure (BP)

Tekanan darah রক্তচাপ



4) Heart rate

Kadar nadi

পালস রেট

Keeping track of your well-being

Menjejaki kesejahteraan anda আপনার স্বাস্থ্যের পর্যবেক্ষণ

Vital Signs Records Rekod Tanda Vital গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ রেকর্ডস

Please perform these checks once a day Lakukan pemeriksaan ini sekali sehari অনুগ্রহ করে দিনে একবার পরীক্ষাগুলো করবেন

Please perform these checks at 8am, 2pm, 8pm Lakukan pemeriksaan ini pada jam 8 pagi, 2 petang, 8 malam অনুগ্রহ পরীক্ষাগুলো করবেন সকাল ৮-টা, দুপুর ২-টা ও রাত ৮-টা

Please perform these checks at 8am, 12pm, 4pm and 8pm Lakukan pemeriksaan ini pada jam 8 pagi, 12 malam, 4 petang dan 8 malam অনুগ্রহ পরীক্ষাগুলো করবেন সকাল ৮-টা, দুপুর ১২-টা, বিকাল ৪-টা ও রাত ৮-টা

Date Tarikh তারিখ	Time Masa সময়	Temp/°C Suhu/°C তাপমাত্রা/°C	Heart Rate Kadar degupan jantung হার্ট রেট (হৃৎপিন্ড গতি)	SpO_2 SpO_2 SpO_2 (অক্সিজেন মাত্রা)	BP Systolic (Top No.) BP Systolic (Atas No.) রক্তচাপ (উপরের নাম্বার)	BP Diastolic (Bottom No.) BP Diastolic (Bawah No.) রক্তচাপ (নীচের নাম্বার)

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