What can I do while I am here?

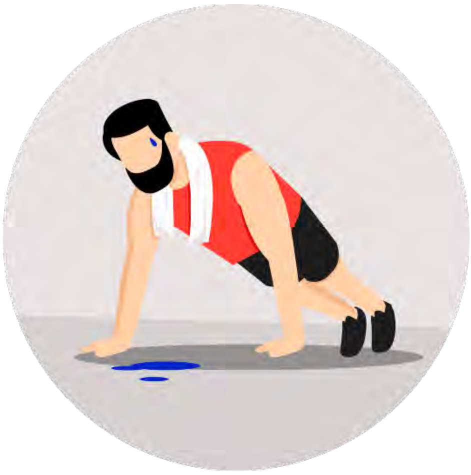
Apa yang boleh saya buat semasa saya di sini?

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

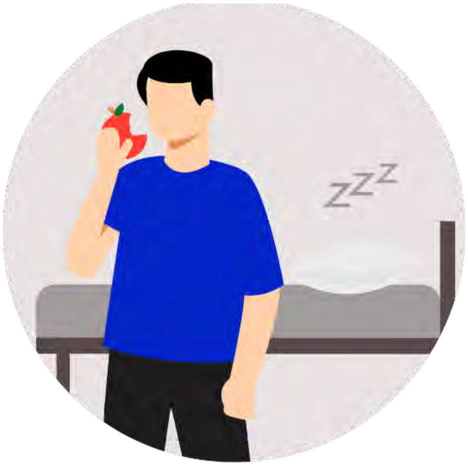
1. Menjaga kesihatan diri dan melakukan senaman fizikal secara berkala

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

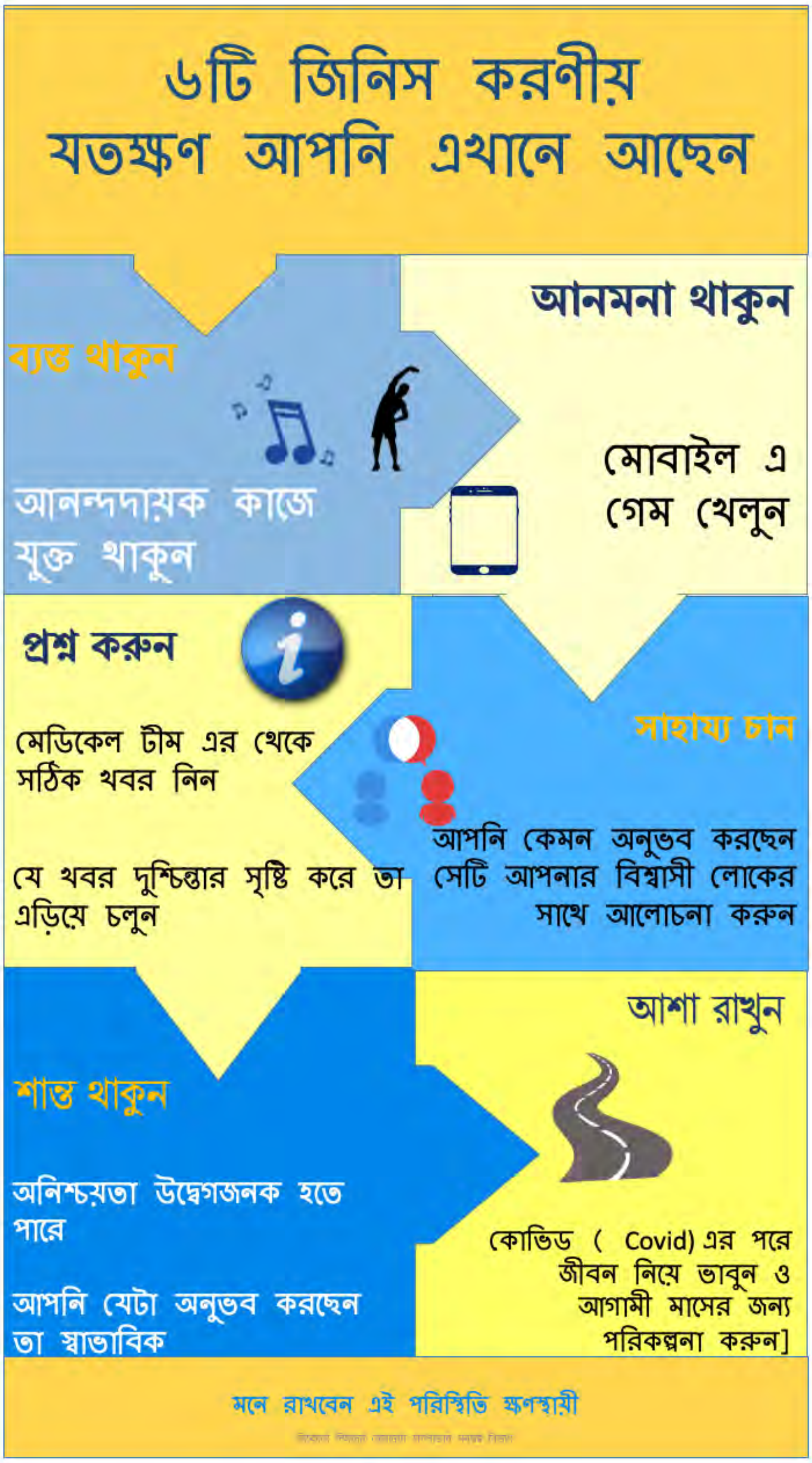
উপড়ে উল্লেখিত সমস্ত তথ্য ও বিনেদনের অ্যাক্সেস পেতে, আপনি **ফ্রি ওয়াইফাইতে কানেক্ট** করতে পারেন:

- 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:

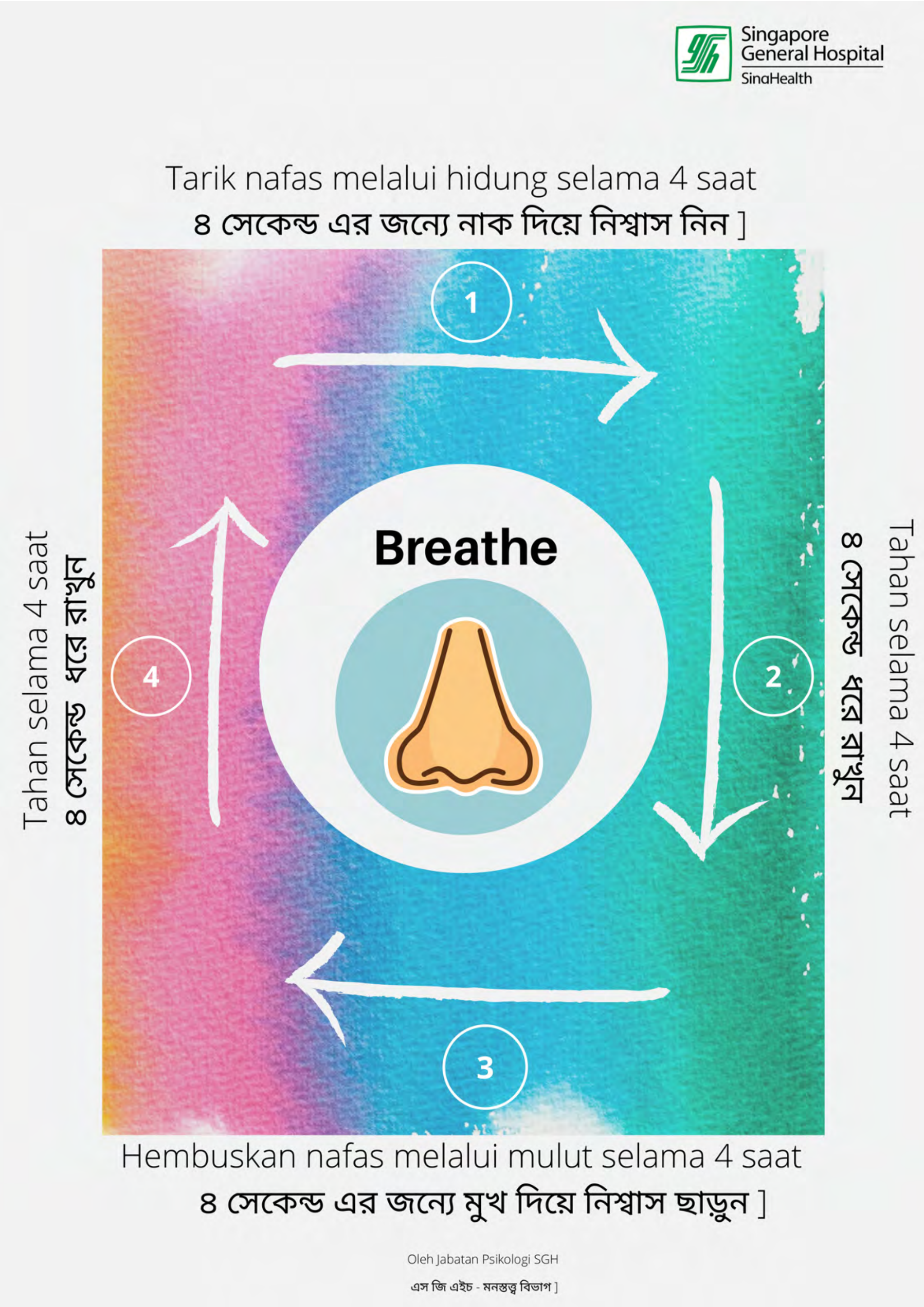
Membantu anda untuk kekal sihat semasa anda bersama kami:

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:

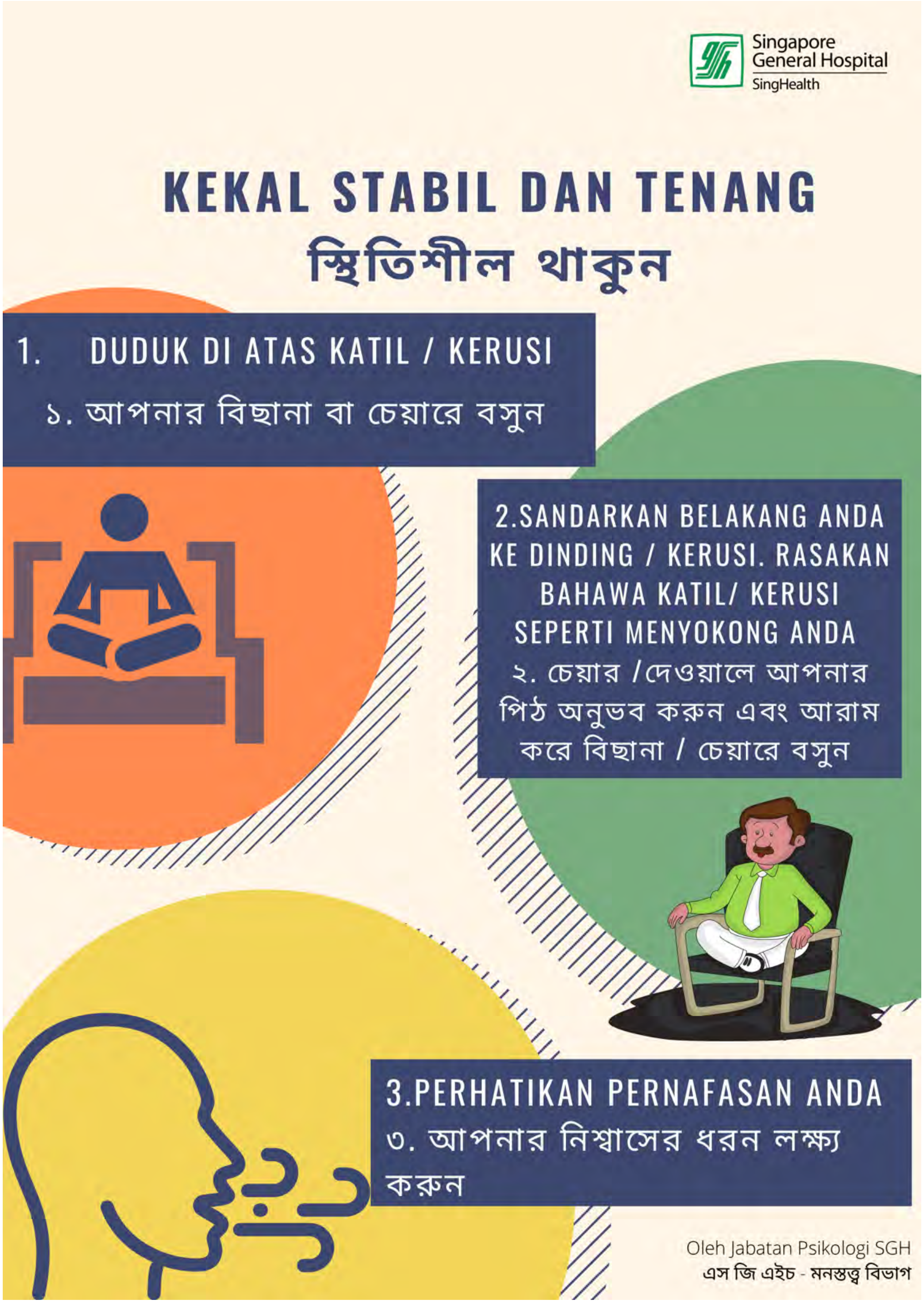
আপনি আমাদের সাথে থাকাকালীন আপনাকে ভাল থাকতে সহায়তা করতে:



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 :

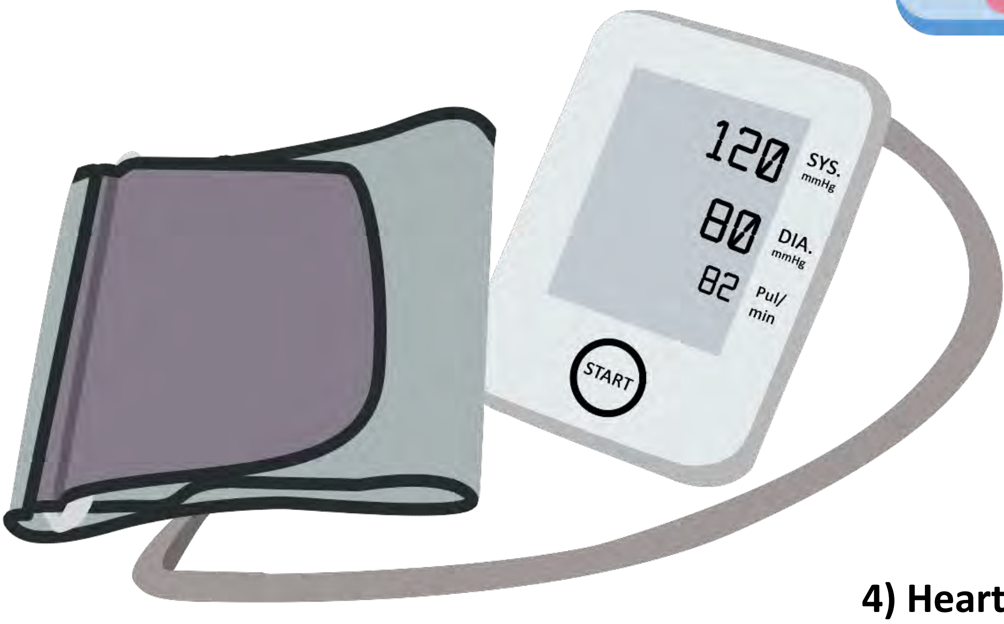
1) Temperature (°C)
Suhu শরীরের তাপমাত্রা

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 :)