

What can I do while I am here?

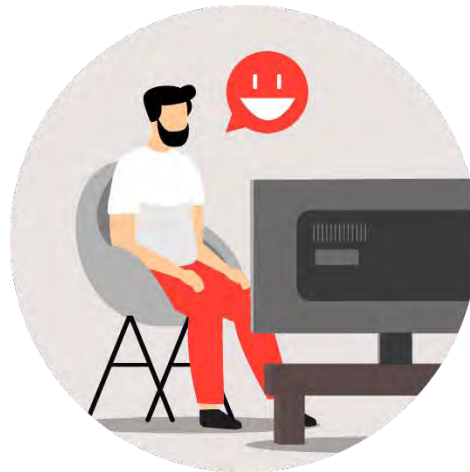
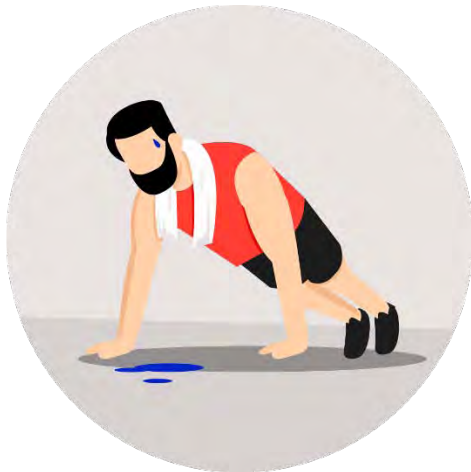
我在这儿能做什么？

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

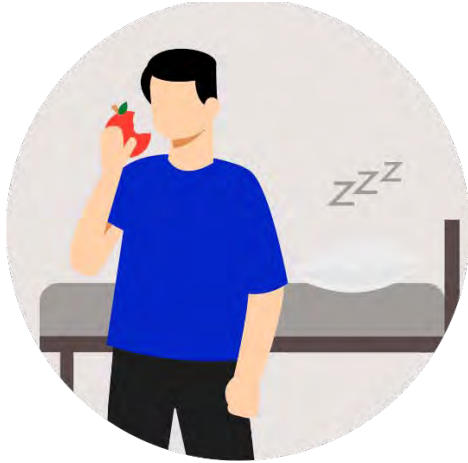
1 强健身体，按时做体育锻炼

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:

为了帮助您在这段时间保持身心健康，请考虑以下：

ငါတို့နဲ့အတူတူရှိနေချိန်မှာမင်းကိုကောင်းစွာနေနိုင်အောင်ကူညီ ပေးပါမယ်။

6件可以在这儿做的事

လက်နာလုပ်ဆောင်ရန် (၆)ချက်သင်ဒီမှာရှိနေစဉ်

<p>保持忙碌 ကိုယ့်ကိုကိုယ်အလုပ်များနေပါစေ</p> <p>做自己喜欢的活动 ပျော်စရာကောင်းသော လှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ပါ / ပျော်ပျော်နေပါ</p> 	<p>分散注意力 အာရုံလွှဲနေပါ</p> <p>玩手机游戏 စိတ်ပြေလက်ပျောက် ဂိမ်းကစားပါ</p> 
<p>询问 မေးမြန်းပါ</p> <p>向医疗团队获取正确的讯息 ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းထံမှ တိကျသောသတင်းအချက်အလက်ကို မေးမြန်းပါ</p> <p>避免看令人担忧的报道 စိတ်ပူပန်စေသော သတင်းများကို ရှောင်ရှားပါ</p> 	<p>寻求帮助 ရင်ဖွင့်ပါ</p> <p>跟您信任的人谈谈您的感受 သင်ခံစားရမှုကို ယုံကြည်သူအားပြောပြပါ</p> 
<p>保持忙碌 စိတ်အေးအေးထားပါ</p> <p>不确定的状态能令人担忧 မသေချာသောသဘာဝသည် (စိတ်)တုန်လှုပ်စေနိုင်သည်</p> <p>您心里的感受是正常的 သင်ခံစားချက်များအတွေ့အကြုံဟာ ပုံမှန်ပါ</p> 	<p>向前看 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 ကပ်ရောဂါကျော်လွန်သွားချိန် ဘဝနှင့် ပြုလုပ်မည့်အစီအစဉ်များကို အာရုံစူးစိုက်ပါ</p>

记住，这只是暂时的 **ဤအရာသည် ခဏတာယာယီပဲလို့ တွေးတောပါ**

资料来源新加坡中央医院心理学部提供
SGH (စိတ်ပညာဌာန) 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

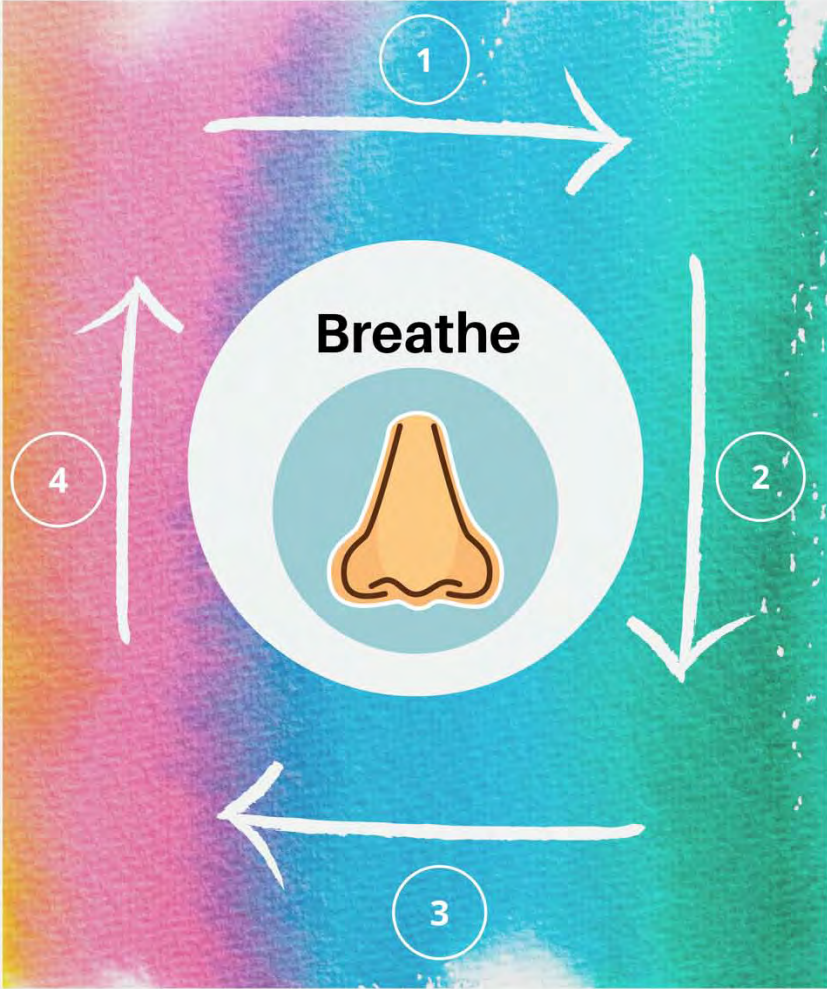
Helping you to stay well while you are with us:

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?



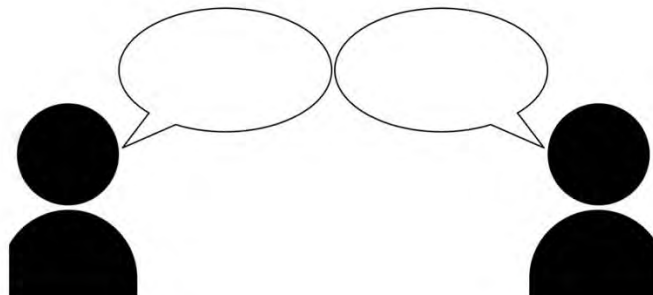
**康侍很希望能倾听您的经历。
请通过您的手机和我们分享您的
故事...**

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)

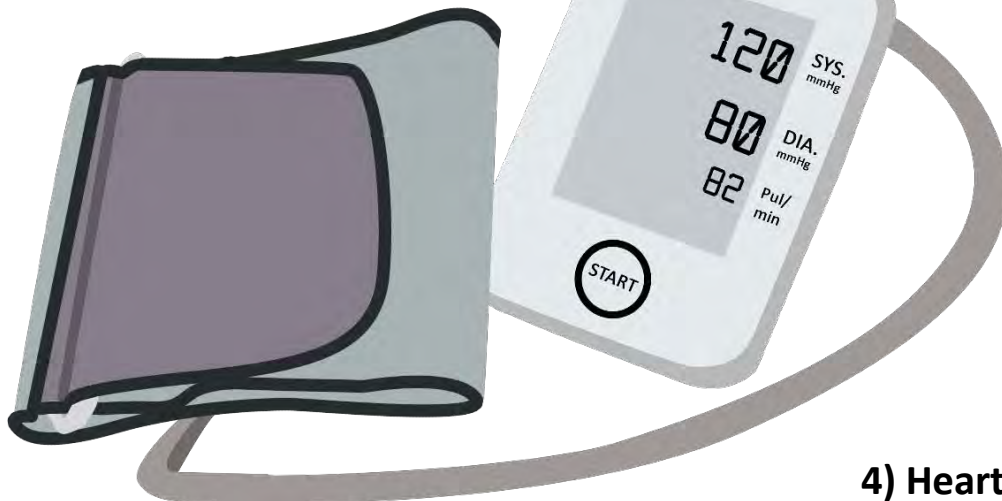
အောက်ဆီဂျင်အဆင့်တို့ကို

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 :)

