

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:

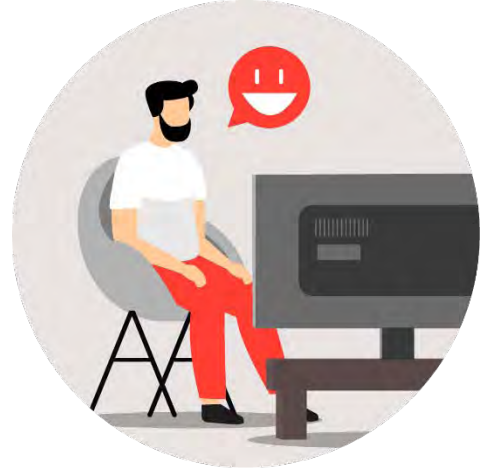
आप ऐसा कर सकते हैं:



1. keeping yourself fit and doing some physical exercise regularly

1. அடிக்கடி உடற்பயிற்சி செய்து உங்கள் உடலை உறுதியாக வைத்துக்கொள்ளலாம்

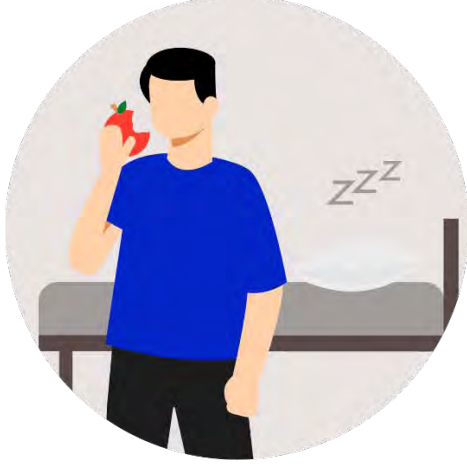
1. खुद को फिट रखना और नियमित तौर पर शारीरिक व्यायाम करना।



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.
கூடிய <ExpoCare> நெடவர்க் குனெ
- The password is care@expo
கடவுச்சொல் care@expo
பாசவர்ட் ஃ 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:

செய்ய வேண்டிய ஆறு விஷயங்கள்

நீங்கள் இங்கே இருக்கும் வரை & सुझाव आपके लिए जब तक आप यहाँ है

உங்கள் மனநிலையை திசை திருப்பவும் अपना मन बहलाये रखिए

உங்கள் கை தொலைபேசியில் விளையாடுகளை விளையாடுங்கள்
मोबाइल पे गेम्ज़ खेलिये

உங்கள் மனநிலையை திசை திருப்பவும்
अपने आप को बहलाये रखिए

கவராயமான செயல்களில் ஈடுபடுங்கள்
ऐसे काम कीजिये जिससे आपका मनोरंजन हो

உங்கள் கை தொலைபேசியில் விளையாடுகளை விளையாடுங்கள்
मोबाइल पे गेम्ज़ खेलिये

கேளுங்கள் பூछியே

மருத்துவ ஊழியர்களிடமிருந்து துளியம்மனே தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்
मेडिकल टीम से सही जानकारी लीजिये

கவலை தரக்கூடிய செய்திகளை தவிர்கவும்
मेडिकल टीम से सही जानकारी लीजिये

உதவியை நாடுங்கள்
मोगों से अपना दुःख बाँटिये

நம்பகமானவரோடு உங்கள் உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்
विश्वसनीय लोगों से अपनी मन की बात कीजिये

முன்வருவதை எதிர்கொள்ளுங்கள்
आने वाले दिनों के बारे में सोचिये

நிதானமாக இருங்கள் ஶாட் ரஹியே

உறுதியில்லாத தகவல்கள் குழப்பத்தை உண்டாக்கும்
अनिश्चितता से मन घबरा सकता है

இச்சூழலையில் உங்கள் உணர்வுகள் ஏற்றத்தக்கது
ऐसा महसूस करना बिल्कुल स्वाभाविक है

கோவிட் நிலவரத்திற்குப்பின் வரும் வாழ்வை குறித்து சிந்தியுங்கள்
कोविड बीमारी से स्वस्थ होने के बाद के भविष्य के बारे में सोचिये

இது தற்காலிகமானது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்
याद रखिये, यह कुछ ही दिनों की बात है

இந்த தகவல்களை உங்களுக்கு கொண்டு வரவது 2021 உள்வரையில் துறை
यह जानकारी एक ही हो

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

மனதை ஒருநிலை படுத்திக்கொள்ளவும்
मन में ठहराव लाने के लिये



கால்பாதத்தை தரையில் அழுத்தவும்
अपने पांव से ज़मीन को दबाइयें

உங்கள் முதுகை நேராக்குங்கள்
पीठ सीधी कीजिए



உங்கள் மூச்சை நன்றாக இழுத்து வெளியே சுவாசிக்கவும்

धीरे-धीरे सांस लीजिये

உங்களை சுற்றி இருக்கும் ஐந்து விஷயங்களை
கண்டறியுங்கள்

आपको कौनसी ५ चीज़ें दिखाई दे रहीं हैं?



உங்களை சுற்றி இருக்கும் ஐந்து விஷயங்களை
கேட்டறியுங்கள்
आपको कौनसी ५ आवाज़ें सुनाई दे रहीं हैं?

நான் இப்போது எங்கே இருக்கிறேன்? இப்போது
என் மனநிலை எப்படி இருக்கிறது?
मैं कहाँ हूँ? मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ?



வழங்குவது சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை உளவியல் பிரிவு
जी एच - मनोविज्ञान विभाग की तरफ से

Helping you to stay well while you are with us:

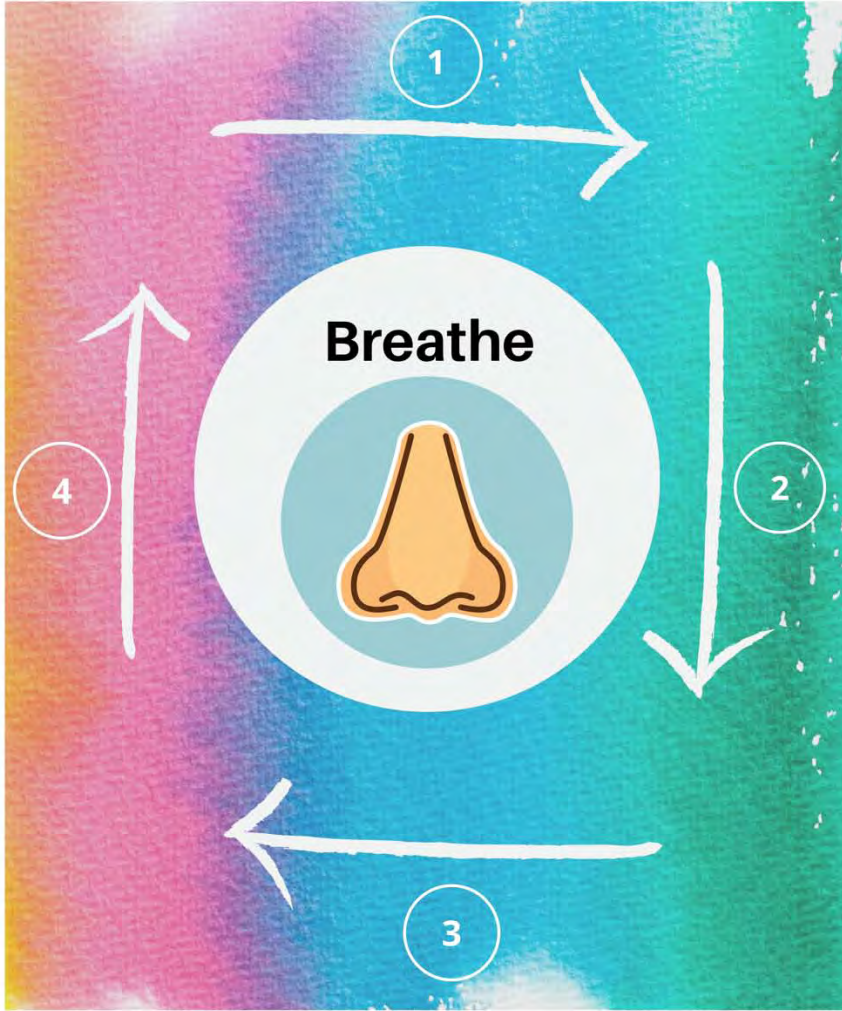
எங்களுடைய ஆதரவில் நீங்கள் நலத்துடன் இருக்க உதவுபவை:

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



மூக்கின் வழியாக 4 விநாடிகள் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
8 சেকெண்ட் ஏர் ஜனெய் நாக் டியெ நிஷாஸ் நின

மூச்சை 4 விநாடிகள் பிடித்திருக்கவும்.
8 சேகெண்ட் டயெ ராஷூன்



மூச்சை 4 விநாடிகள் பிடித்திருக்கவும்.
8 சேகெண்ட் டயெ ராஷூன்

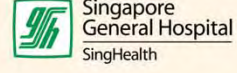
வாயின் வழியாக 4 விநாடிகள் மூச்சை விடவும்.
8 சேகெண்ட் ஏர் ஜனெய் மூத் டியெ நிஷாஸ் ஞாடூன்

வழங்கியவர்கள் SGH உளவியல் துறை
एस जी एच - मनोविज्ञान विभाग की तरफ 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:



அமைதியாக இருக்கவும் मन शांत रखने के सुझाव

1. உங்கள் படுக்கையில்/நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொள்ளவும். अपनी कुर्सी या बिस्तर पर बैठिये



2. சுவற்றில் சாய்ந்து கொள்ளவும். நீங்கள் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் படுக்கை அல்லது நாற்காலியை உணரவும்.

कुर्सी या दीवार को अपनी पीठ पर महसूस कीजिये//बिस्तर या कुर्सी को आपके शरीर को सहारा देते हुए महसूस कीजिये



3. உங்கள் சுவாசத்தைக் கவனிக்கவும். अपनी साँस पर ध्यान केंद्रित कीजिये



வழங்கியவர்கள் SGH உளவியல் துறை
एस जी एच - मनोविज्ञान विभाग की तरफ 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:



சிறந்த தூக்கத்திற்கான குறிப்புகள்
बहतर नींद के लिये कुछ नुस्खे



உடற்பயிற்சி
कसरत कीजिये



இதமான
இசை
आरामदायक
संगीत सुनिये



அமைதியான
பயன்முறை
फोन को साइलेंट
पे रखिये



ஆழமாக
சுவாசிக்கவும்
लम्बी लम्बी
सांसे लीजिये



ஆரோக்கிய
மாக
சாப்பிடவும்
पौष्टिक भोजन



காப்பி
தவிர்க்கவும்
कॉफी मत पीजिये

வழங்கியவர்கள் COVID-19-ஐ விடல் துறை
एस जी एच - मनोविज्ञान विभाग की तरफ से

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?



உங்கள் அனுபவத்தைப் பற்றி தெரிந்துக்கொள்ள
'ஹெல்த்சேர்வ்' அமைப்பு விரும்புகிறது

கைத்தொலைபேசி வழி கீழ்க்குறிப்பிடப்பட்ட
எண்ணைத் தொடர்பு கொண்டு உங்கள் கதைகளை
எங்களுடன் பகிர்ந்துக்கொள்ளுங்கள்

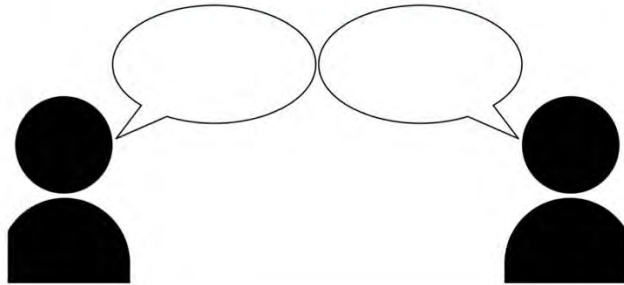
'வாட்ஸ் ஆப்' மூலமாகவும் நீங்கள் எங்களைத்
தொடர்பு கொள்ளலாம்

தொலைபேசி எண்

 **+65 31384443**

அல்லது கீழ்க்குறிப்பிடப்பட்ட இணையத்தளத்தை
நாடுங்கள்

 **bit.ly/hstok2me**



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 जांच 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 चीजें दर्ज करना चाहिए:

1) Temperature (°C)

உடல் வெப்பநிலை (°C)

तापमान (°C)

2) Oxygen level (SpO₂)

ஆக்ஸிஜன் அளவு (SpO₂)

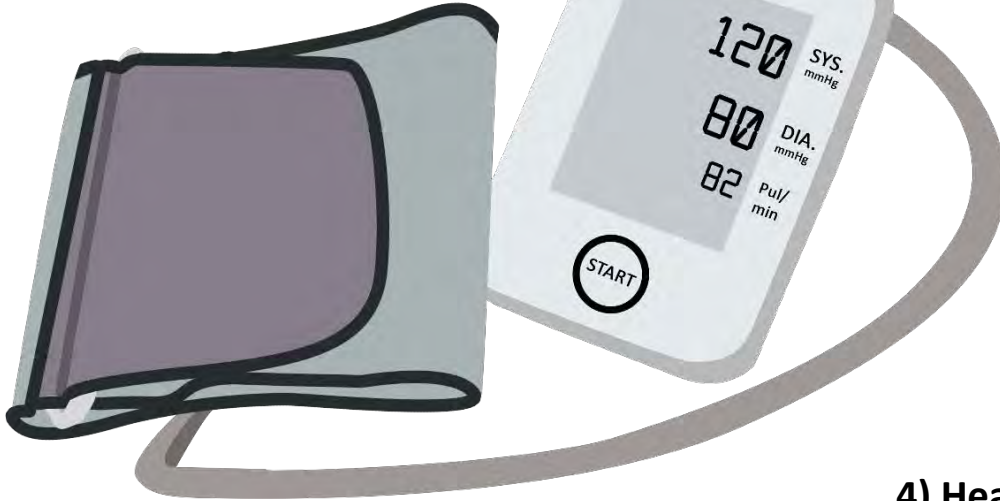
ऑक्सीजन के स्तर/

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 रिकार्ड

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 তারিখ	Time தேதி সময়	Temp/°C உடல் வெப்பநிலை °C तापमान/°C	Heart Rate இதயத் துடிப்பின் வேகம் हृदय गति	SpO ₂	BP Systolic (Top No.) இரத்த அழுத்தம் (மேல் இருக்கும் எண்) बीपी सिस्टोलिक - ऊपर लिखा हुआ नंबर	BP Diastolic (Bottom No.) இரத்த அழுத்தம் (கீழ் இருக்கும் எண்) बीपी डायस्टोलिक - नीचे लिखा हुआ नंबर
-----------------------	----------------------	--	---	------------------	---	---

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

