

# Advisory for Foreign Workers/ Foreign Domestic Workers on Precautionary Measures for MERS-CoV

In view of the recent developments on the Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) situation, the Ministry of Manpower (MOM) is issuing this advisory to foreign workers/ foreign domestic workers to protect themselves and others in the event the MERS-CoV situation escalates.



**Keep your living environment clean and observe good personal hygiene at all times to minimise the transmission of MERS-CoV.**

**Wash your hands frequently with soap and water.**



**Monitor your health closely, especially if you have travelled to a MERS-CoV affected area in the past 2 weeks.**

**Wear a surgical mask and seek medical attention promptly if you become unwell with fever and cough. Inform the doctor of the areas that you have travelled to.**



**Inform your employer if you are unwell to go to work. Stay in your dormitory to rest.**

**Avoid close contact with persons who are unwell, especially if they have just travelled to MERS-CoV affected areas in the past two weeks.**



MINISTRY OF  
MANPOWER

As the MERS-CoV situation is evolving, please refer to the latest updates, announcements and advisories from the Ministry of Health (MOH) at <http://www.moh.gov.sg>.

For further clarification or advice, foreign workers/ foreign domestic workers may contact the Ministry of Manpower Call Centre at 6438 5122.

## 外籍工友/外籍女佣须知 有关中东呼吸系统综合症病毒预防措施

针对近期中东呼吸系统综合症病毒 (MERS-CoV) 的扩散, 新加坡人力部 (MOM) 提醒外籍工友/外籍女佣: 若 MERS - CoV 疫情恶化, 要采取预防措施保护自己及他人。



保持居住环境清洁并注意个人卫生, 以减少 MERS - CoV 病毒的传播。

勤用香皂和清水洗手。



密切关注自己的健康状况。如您过去两周内曾去过 MERS - CoV 疫区, 应更加留意。

若感觉不适, 并有发烧、咳嗽的症状, 请戴上医用口罩并立即就医。告诉医生您曾去过的地方。



若感觉不适且无法上班, 请通知您的雇主。待在宿舍休息。

避免接触身体不适的人, 尤其要远离近两周内曾去过 MERS - CoV 疫区并有不适症状的人。



MINISTRY OF  
MANPOWER

由于 MERS - CoV 疫情不断变化, 请查询卫生部 (MOH) 最新的消息、声明和公告: <http://www.moh.gov.sg>。

如需进一步的说明或建议, 外籍工友/外籍女佣可以拨打 6438 5122 向新加坡人力部联系中心求助。

# Saran untuk Pekerja Asing/Pembantu Rumah Tangga Asing terkait Tindakan Pencegahan MERS-CoV

Melihat perkembangan situasi Sindrom Pernapasan Timur Tengah yang disebabkan oleh Virus Korona (MERS-CoV), Kementerian Tenaga Kerja (Ministry of Manpower/MOM) menerbitkan saran ini, yang ditujukan kepada pekerja asing/pembantu rumah tangga asing untuk melindungi mereka dan orang lain apabila situasi MERS-CoV semakin parah.



Jaga kebersihan lingkungan dan perhatikan kebersihan diri Anda setiap saat untuk meminimalkan penularan MERS-CoV.

Sering-seringlah mencuci tangan dengan air dan sabun.



Pantau kesehatan Anda dengan cermat, terutama jika pernah melakukan perjalanan ke daerah yang terjangkit MERS-CoV dalam 2 minggu terakhir.

Kenakan masker bedah dan segera cari pertolongan medis jika Anda mengalami sakit dengan gejala demam dan batuk. Laporkan kepada dokter, daerah yang telah Anda kunjungi.



Laporkan kepada majikan Anda jika Anda sakit dan tidak bisa masuk kerja. Istirahatlah di penginapan Anda.

Hindari kontak dengan orang yang sakit, terutama ketika mereka baru kembali dari daerah yang terjangkit MERS-CoV dalam dua minggu terakhir.



MINISTRY OF  
MANPOWER

Karena situasi MERS-CoV terus berkembang, mohon baca pembaruan informasi, pengumuman, dan saran terkini dari Kementerian Kesehatan (Ministry of Health/MOH) di <http://www.moh.gov.sg>.

Untuk penjelasan atau nasihat lebih lanjut, pekerja asing/pembantu rumah tangga asing bisa menghubungi Pusat Informasi Kementerian Tenaga Kerja di nomor 6438 5122.



# Paalala para sa Mga Dayuhang Manggagawa / Mga Dayuhang Kasambahay tungkol sa Mga Hakbang Upang Maiwasan ang MERS-CoV

Dahil sa mga kaganapan kamakailan sa sitwasyon ng Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV), inilalabas ng Ministry of Manpower (MOM) ang paalalang ito para sa mga dayuhang manggagawa / mga dayuhang kasambahay upang maprotektahan nila ang kanilang mga sarili at ang iba pa kung sakaling lumala ang sitwasyon ng MERS-CoV.



**Panatiliing malinis ang iyong kapaligiran at ang iyong katawan sa lahat ng oras upang mabawasan ang pagkalat ng MERS-CoV.**

**Regular na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig.**



**Bantayang mabuti ang iyong kalusugan, lalo na kung nagpunta ka sa isang lugar na apektado ng MERS-CoV sa nakalipas na 2 linggo.**

**Magsuot ng surgical mask at magpagamot kaagad kung magkaroon ka ng lagnat at ubo. Ipaalam sa doktor ang mga lugar na pinuntahan mo.**



**Ipaalam sa iyong employer kung hindi ka makakapasok dahil may sakit ka. Manatili sa iyong dormitoryo upang magpahinga.**

**Iwasang lumapit sa mga taong may sakit, lalo na kung kagagaling lang nila sa mga lugar na apektado ng MERS-CoV sa nakalipas na dalawang linggo.**



MINISTRY OF  
MANPOWER

Karena situasi MERS-CoV terus berkembang, mohon baca pembaruan informasi, pengumuman, dan saran terkini dari Kementerian Kesehatan (Ministry of Health/MOH) di <http://www.moh.gov.sg>.

Untuk penjelasan atau nasihat lebih lanjut, pekerja asing/pembantu rumah tangga asing bisa menghubungi Pusat Informasi Kementerian Tenaga Kerja di nomor 6438 5122.

## MERS-CoV (மத்திய கிழக்கு சுவாச நோய்க்குறித்தொகுப்பு கோரோனா வைரஸ்)-ஐத் தடுப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் குறித்து வெளிநாட்டுப் பணியாளர்கள்/ வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்களுக்கான அறிவுரை

மத்தியக் கிழக்கு சுவாச நோய்க்குறித்தொகுப்பு கோரோனா வைரஸ் MERS-CoV தொடர்பான சமீபகால மேம்பாடுகளைக் கருத்தில்கொண்டு, MERS-CoV வேகமாகப் பரவத் துவங்கும் நிகழ்வில் வெளிநாட்டுப் பணியாளர்கள்/வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் தங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்காக மனிதவள அமைச்சு (MOM) இந்த அறிவுரைகளை வெளியிடுகிறது.



MERS-CoV பரவுவதைக் குறைப்பதற்கு, அனைத்து நேரங்களிலும் உங்கள் சுற்றுப்புறத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள், மேலும் சிறந்த தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைப் பேணுங்கள்.

உங்கள் கைகளைச் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள்.



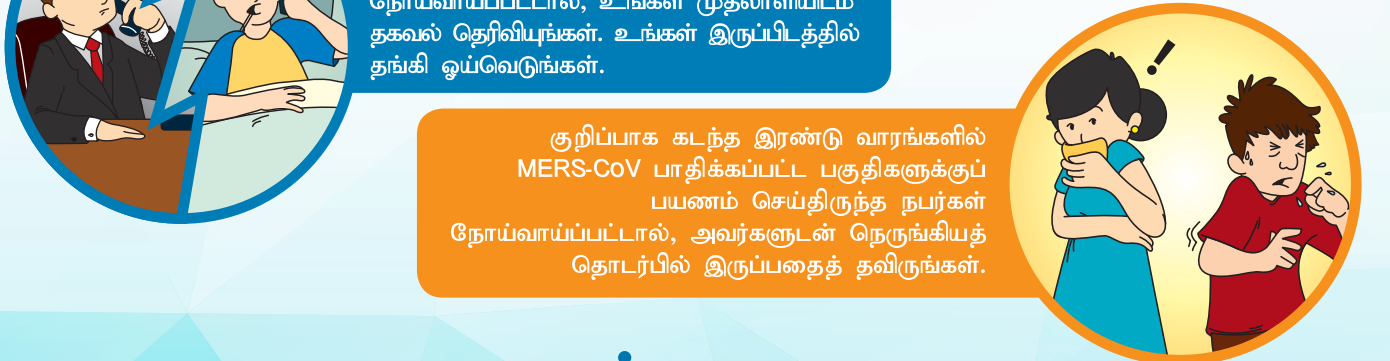
குறிப்பாக, நீங்கள் கடந்த 2 வாரங்களில் MERS-CoV பாதிக்கப்பட்ட ஒரு பகுதிக்குப் பயணம் செய்திருந்தால், உங்கள் உடல்நலனை நெருக்கமாகக் கண்காணியுங்கள்.

காய்ச்சல் மற்றும் இருமலுடன் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால், அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் முகமூடி ஒன்றை அணிந்து கொள்ளுங்கள், மேலும் முறையாக மருத்துவ கவனிப்பை நாடுங்கள். நீங்கள் பயணம் செய்த பகுதிகள் குறித்து மருத்துவரிடம் தெரிவியுங்கள்.



நீங்கள் பணிக்குச் செல்ல இயலாத வகையில் நோய்வாய்ப்பட்டால், உங்கள் முதலாளியிடம் தகவல் தெரிவியுங்கள். உங்கள் இருப்பிடத்தில் தங்கி ஓய்வெடுங்கள்.

குறிப்பாக கடந்த இரண்டு வாரங்களில் MERS-CoV பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளுக்குப் பயணம் செய்திருந்த நபர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால், அவர்களுடன் நெருங்கியத் தொடர்பில் இருப்பதைத் தவிருங்கள்.



MINISTRY OF  
MANPOWER

தற்சமயம் MERS-CoV வேகமாகப் பரவி வருவதால், சுகாதார அமைச்சு (MOH) வெளியிடும் புதிய தகவல்கள், அறிவிப்புகள் மற்றும் அறிவுரைகளை அறிய, <http://www.moh.gov.sg> என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்.

கூடுதல் விளக்கம் அல்லது ஆலோசனைக்கு, வெளிநாட்டுப் பணியாளர்கள்/ வெளிநாட்டுப் பணிப்பெண்கள் 6438 5122 என்ற எண்ணில் மனிதவள அமைச்சைத் தொடர்புகொள்ளலாம்.

# ข้อแนะนำสำหรับคนงานต่างด้าว/คนงานต่างด้าวที่ทำงานในครัวเรือน เกี่ยวกับมาตรการป้องกันโรคเมอร์ส (MERS-CoV)

สืบเนื่องจากสถานการณ์ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์กลุ่มอาการโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (MERS-CoV) เมื่อเร็ว ๆ นี้ กระทรวงแรงงาน (MOM) จัดทำเอกสารข้อแนะนำฉบับนี้สำหรับคนงานต่างด้าว/คนงานต่างด้าวที่ทำงานในครัวเรือน เพื่อปกป้องตัวเองและบุคคลอื่นในกรณีที่โรคเมอร์สเกิดการแพร่ระบาดมากขึ้น



รักษาความสะอาดของสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย  
ปฏิบัติสุขอนามัยส่วนตัวให้ตลอดเวลา  
เพื่อลดการติดต่อของโรคเมอร์ส

ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่



ดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
หากเดินทางไปพื้นที่ ที่ได้รับผลกระทบจากโรคเมอร์สในช่วง  
2 สัปดาห์ที่ผ่านมา



แจ้งนายจ้างหากรู้สึกไม่สบาย ไปทำงานไม่ได้  
จงพักผ่อนอยู่ในห้องของตัวเอง

หลีกเลี่ยงจากการสัมผัสที่ใกล้ชิดกับผู้ที่ไม่สบาย  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคคลที่ได้เดินทางไปในพื้นที่ที่  
ได้รับผลกระทบจากโรคเมอร์สในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมา



MINISTRY OF  
MANPOWER

เมื่อโรคเมอร์สกำลังเคลื่อนไหวยู่ กรุณาติดตามสถานการณ์โดยอ่านข้อมูล ประกาศ  
และข้อแนะนำล่าสุดจากกระทรวงสาธารณสุข (MOH) ที่ <http://www.moh.gov.sg>.

สำหรับคำชี้แจงหรือคำแนะนำเพิ่มเติม คนงานต่างด้าว/คนงานต่างด้าวที่ทำงานใน  
ครัวเรือนสามารถติดต่อศูนย์ข้อมูลกระทรวงแรงงานที่ 6438 5122.



# বিদেশী শ্রমিক/বিদেশী গৃহকর্মীদের জন্য MERS-CoV সংক্রান্ত পূর্বসতর্কতামূলক পরামর্শ

Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)-জনিত সাম্প্রতিক অবস্থা, এবং MERS CoV পরিস্থিতি অবনতির পরিপ্রেক্ষিতে Ministry of Manpower (MOM) বিদেশী শ্রমিক/বিদেশী গৃহকর্মী ও সংশ্লিষ্ট সবার সুরক্ষার জন্য এই পরামর্শপত্রটি প্রণয়ন করেছে।



MERS-CoV ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে আপনার বাসস্থান পরিষ্কার রাখুন এবং সবসময় ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সুবক্ষা মেনে চলুন।

সাবান ও পানি দিয়ে নিয়মিত হাত ধোত করুন।



আপনার স্বাস্থ্যের দিকে ঘনিষ্ঠভাবে নজর রাখুন, বিশেষ করে গত 2 সপ্তাহের মধ্যে যদি আপনি MERS-CoV আক্রান্ত কোন স্থানে ভ্রমণ করে থাকেন।

সার্বিকাল মুখোশ পরুন এবং আপনার জ্বর ও কাশি হলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হোন। আপনি যেসব স্থানে ভ্রমণ করেছেন সেগুলো ডাক্তারকে জানান।



অসুস্থ হয়ে কাজে যেতে না পারলে আপনার নিয়োগকারী প্রতিষ্ঠানকে জানান। বাসায় বিদ্রাম নিন।

অসুস্থ ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে গত 2 সপ্তাহে যদি তারা MERS-CoV আক্রান্ত কোন স্থানে ভ্রমণ করে থাকে।



MINISTRY OF  
MANPOWER

MERS-CoV পরিস্থিতির উপর নজর রাখতে, <http://www.moh.gov.sg> ওয়েবসাইটে Ministry of Health (MOH)-এর সর্বশেষ আপডেট, ঘোষণা ও পরামর্শসমূহের উপর নজর রাখুন।

আরো তথ্য ও পরামর্শের জন্য, বিদেশী শ্রমিক/বিদেশী গৃহকর্মীগণ 6438 5122-এই নম্বরে Ministry of Manpower-এর কলসেন্টারে যোগাযোগ করতে পারেন।

# MERS-CoV ရောဂါအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများ/နိုင်ငံခြားသား အိမ်အကူ အလုပ်သမားများအတွက် အကြံပြုလွှာ

အရှေ့အလယ်ပိုင်း အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောဂါ(MERS-CoV)နှင့်ပတ်သက်သည့် လတ်တလော ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှုများကို ကြည့်ရှုသုံးသပ်လျက် နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများနှင့် အခြားသူများအား MERS CoV အခြေအနေ အရှိန်မြင့်မားမှုမှ ကာကွယ်ရန် အလုပ်သမား ပန်ကြီးဌာန (MOM) က နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများ/နိုင်ငံခြားသား အိမ်အကူ အလုပ်သမားများအတွက် ဤအကြံပြုလွှာကို ထုတ်ဝေပါသည်။



MERS-CoV ရောဂါကူးစက်ပျံ့နှံ့မှု မရှိစေရန် သင် နေထိုင်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပြီး တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုကိုလည်း အမြဲတမ်း ထိန်းသိမ်းပါ။

သင့်လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေဖြင့် မကြာခဏ ဆေးကြောပါ။



အထူးသဖြင့် MERS-CoV ရောဂါ ကူးစက်ဝင်ရောက်သော နယ်မြေဒေသတစ်ခုသို့ လွန်ခဲ့သော ရက်သတ္တ ၂ ပတ်အတွင်း သင် ခရီးသွားခဲ့လျှင် သင့်ကျန်းမာရေးကို အသေးစိတ် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါ။

ဖျားပြီး ချောင်းဆိုးကာ သင် နေမကောင်းဖြစ်လာလျှင် ခွဲစိတ်ခန်းသုံး မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ပြီး ချက်ချင်း ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။ သင် ခရီးသွားခဲ့သည့် နယ်မြေဒေသအား ဆရာဝန်ကို အသိပေးပါ။



အလုပ်ဆင်းရန် သင် နေမကောင်းလျှင် သင့်အလုပ်ရှင်ကို အကြောင်းကြားပါ။ သင့်အဆောင်တွင် နေကာ အနားယူပါ။

အထူးသဖြင့် MERS-CoV ရောဂါ ကူးစက်ဝင်ရောက်သော နယ်မြေဒေသတစ်ခုသို့ လွန်ခဲ့သော ရက်သတ္တ ၂ ပတ်အတွင်း ခရီးသွားခဲ့ပြီး နေမကောင်းဖြစ်နေသောသူများနှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



MINISTRY OF  
MANPOWER

MERS-CoV အခြေအနေသည် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့် ကျန်းမာရေး ပန်ကြီးဌာန (MOH) မှ ထုတ်ပြန်သည့် နောက်ဆုံး အခြေအနေများ၊ ကြေညာချက်များနှင့် အကြံပြုချက်များကို ကျေးဇူးပြု၍ <http://www.moh.gov.sg> တွင် ရည်ညွှန်းကိုးကားပါ။

ထပ်ဆောင်း ရှင်းလင်းချက် သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်အတွက် နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများ/ နိုင်ငံခြားသား အိမ်အကူ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အလုပ်သမား ပန်ကြီးဌာန၊ ပြန်ကြားရေးဌာနကို ၆၄၃၈ ၅၁၂၂ ဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။