MOH-003-T23E_HSG Residents Brochure_TM_v3.ai 1 6/14/23 2:09 PM

HealthHub:
உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் அன்புக்குரியவர்களின் ஆரோக்கியத்தை ஒரே இடத்தில் நிர்வகியுங்கள்

- மேலும் ஆரோக்கியமான SG திட்டத்தில் பதிவுசெய்து, உங்களுக்கு விருப்பமான மருந்தகத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்
- உங்கள் தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டத்தை அணுகுங்கள்
- உங்கள் ஆரோக்கிய இலக்குகளைக் கண்காணியுங்கள்

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

ஆரோக்கியமான 365:
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைத் திட்டங்களை ஆராயுங்கள்

- உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைத் திட்டங்கள் மற்றும் நடவடிக்கைகளுக்குப் பதிவு செய்யுங்கள்
- உங்கள் உடல் செயல்பாடு மற்றும் உணவைக் கண்காணியுங்கள்
- சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியப் புள்ளிகளைப் பெறுங்கள்
- வாழ்க்கைமுறை வெகுமதிகளின் பட்டியலுடன் ஆரோக்கியப் புள்ளிகளை மீட்டெடுங்கள்

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

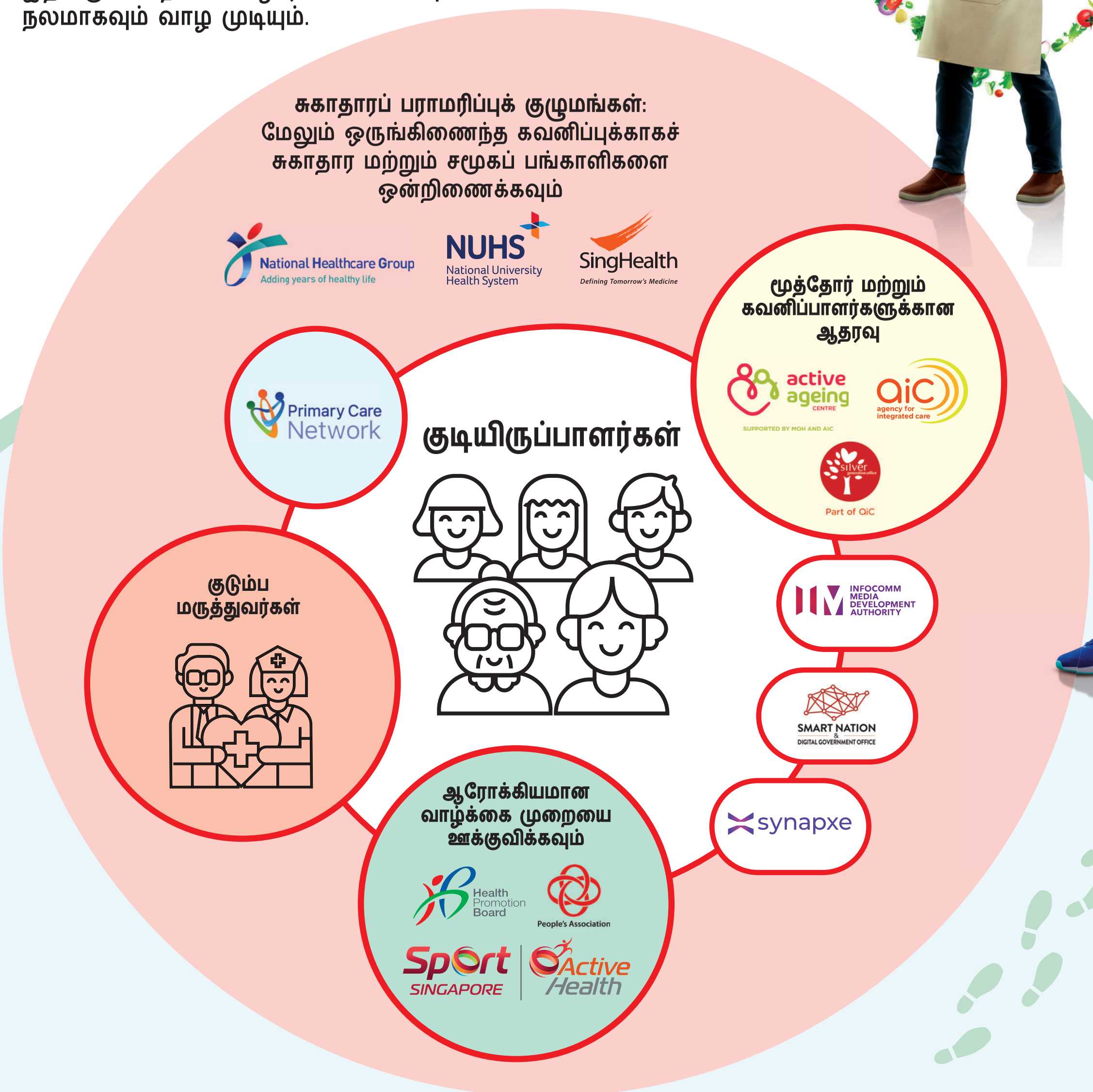
உதவி எண்
6325 9220
www.moh.gov.sg/feedback

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:
https://www.healthiersg.gov.sg/faqs/

குழுமங்கள் மற்றும் சமூகப் பங்காளிகள்

பராமரிப்புச் சமூகம்

மேலும் ஆரோக்கியமான SG, உங்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் சமூகத் தேவைகளைக் கவனித்துக்கொள்வதற்காகப் பொதுநல மருத்துவர்கள், பலதுறை மருந்தகங்கள், மருத்துவமனைகள் மற்றும் சமூகப் பங்காளிகளின் கட்டமைப்பை ஒன்றிணைக்கிறது. இதன்மூலம் நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும் நலமாகவும் வாழ முடியும்.



மேலும் ஆரோக்கியம் பெறுங்கள்

MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE

MOH-003-T23E_HSG Residents Brochure_TM_v3.ai 2 6/14/23 2:09 PM

சிறப்பம்சங்கள்

- உங்களுக்கு விருப்பமான குடும்ப மருந்தகத்திலிருந்து பிரத்தியேகக் கவனிப்பு பெறுங்கள்
- நாள்பட்ட நிலைமைகள் மற்றும் சிக்கல்களைத் தடுப்பது அல்லது சமாளிப்பது
- உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் இணைந்து உங்களின் சுகாதாரத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்
- மேம்படுத்தப்பட்ட சுகாதார மானியங்கள் மற்றும் நன்மைகள்

ஜூலை 2023 முதல் பதிவு

- ≥60 வயதுடைய சிங்கப்பூர் வாசிகள் பதிவுசெய்துகொள்ள குறுஞ்செய்தி மூலம் படிப்படியாக அழைக்கப்படுவார்கள்
- 40 முதல் 59 வயது வரை உள்ளவர்கள் பின்னொரு தேதியில் அழைக்கப்படுவார்கள்

மேலும் ஆரோக்கியமான SG திட்டத்தின் முக்கிய நன்மைகள்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையை மேற்கொள்ள உறுதியான நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும், சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை முன்கூட்டியே கண்டறியவும், உங்களை நன்கு அறிந்த குடும்ப மருத்துவரிடம் உங்களுக்கு இருக்கும் மருத்துவ நிலைமைகளை நிர்வகிக்கவும் உதவிபெறுங்கள்.

ஜூலை 2023 முதல்:

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் மற்றும் தடுப்பூசிகளுக்கு உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் உங்களின் தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்

உங்களின் முதல் சுகாதாரத் திட்ட ஆலோசனைக்குப் பிறகு, $20 மதிப்புள்ள சுகாதாரப் புள்ளிகள் (Healthpoints) பெறுங்கள்

முழு-மானியத்துடன் தேசிய அளவில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனைகள் மற்றும் தடுப்பூசிகளைப் பெறுங்கள் (சிங்கப்பூர்க் குடிமக்களுக்கு)

பரிசோதனைகளின் முழுப் பட்டியல்:
https://go.gov.sg/rec-screenings-list

தடுப்பூசிகளின் முழுப் பட்டியல்:
https://go.gov.sg/rec-vaccines-list

2024 முதல்:

மேலும் ஆரோக்கியமான SG நாள்பட்ட அடுக்கு: அதிக மருந்துத் தேவைப்படும் CHAS, Merdeka மற்றும் முன்னோடித் தலைமுறை நோயாளிகள், தாங்கள் பதிவுசெய்துகொண்ட மேலும் ஆரோக்கியமான SG பொதுநல மருந்தகத்திடமிருந்து, பலதுறை மருந்தகங்களுடன் ஒப்பிடக்கூடிய விலையில், பொதுவான நாள்பட்ட மருந்துகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நாள்பட்ட நிலைமைகளின் சிகிச்சைகளுக்கு, ரொக்கக் கூட்டுக் கட்டணம் செலுத்தாமல், MediSave சேமிப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்

உங்களின் மேலும் ஆரோக்கியமான SG பயணத்தைத் தொடங்க மூன்று எளிய படிநிலைகள்!

படிநிலை 1 பதிவு செய்யுங்கள்

- சுகாதார அமைச்சின் குறுஞ்செய்தி அழைப்பைப் பெறும்போது பதிவுசெய்யுங்கள்
- HealthHub செயலியைப் பதிவிறக்குங்கள்
- உங்களுக்கு விருப்பமான மேலும் ஆரோக்கியமான SG மருந்தகத்தைத் தேர்வு செய்யுங்கள்

படிநிலை 2 உங்கள் மருத்துவரைப் பாருங்கள்

- உங்கள் முதல் சுகாதாரத் திட்ட ஆலோசனையைத் திட்டமிடுங்கள், இது முழு மானியத்துடன் வழங்கப்படும்
- உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் உங்கள் சுகாதாரத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்

படிநிலை 3 பங்கெடுங்கள்

- உங்கள் தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள்
- ஆரோக்கியமான 365 செயல்பாட்டின் நடவடிக்கைகளில் பங்கெடுங்கள்
- ஆண்டிற்கு ஒரு முறையாவது உங்கள் குடும்ப மருத்துவரைச் சந்தித்துச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்