இன்றே உங்கள் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி பயணத்தைத் தொடங்குங்கள்

40 வயதுக்கு மேற்பட்ட சிங்கப்பூரர்களுக்கு நாள்பட்ட நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம். அதனால், நீண்டகால மருத்துவக் கவனிப்பு தேவைப்படும். ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்தின் மூலம், அவ்வாறு ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.

படிநிலை 1: பதிவுசெய்தல்

பதிவுசெய்தல் எளிது

எளிய முறையில் HealthHub செயலிவழி நேரடியாகப் பதிந்துகொள்ளுங்கள். அல்லது உங்களுக்கு வசதியான மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்திற்குச் செல்லுங்கள். 1,000க்கும் மேற்பட்ட மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகங்களிலிருந்து, உங்கள் தேவைகளை ஈடுசெய்யக்கூடிய ஒரு மருத்துவரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

படிநிலை 2: உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்து, உங்கள் சுகாதாரத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்

முழு நிதியுதவியுடன் கூடிய உங்களின் முதல் சுகாதாரத் திட்டக் கலந்தாலோசனைக்குப் பதிவு செய்யுங்கள்

உங்கள் மருத்துவருடன் இணைந்து உங்களுக்கான தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டத்தை வகுத்திடுங்கள்: உங்கள் தற்போதைய சுகாதார நிலையைப் புரிந்துகொண்டு, உங்கள் சுகாதார இலக்குகளை வகுத்திடுங்கள்.

- முழு நிதியுதவியுடன் கூடிய, தேசிய அளவில் பரிந்துரைக்கப்படும் சுகாதாரப் பரிசோதனைகள், தடுப்பூசிகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- CHAS, முன்னோடித் தலைமுறை, மெர்டேக்கா தலைமுறை அட்டைகளைக் கொண்டு பொது நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகங்களில் நிதியுதவியுடன் கூடிய சேவைகளைப் பெற்றிடுங்கள்.

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி நாள்பட்ட நோய் வகைப்பாடு கொண்டு நாள்பட்ட நோயை நிர்வகிப்பதற்கான மேம்பட்ட உதவி:

- பலதுறை மருந்தகங்களுக்கு ஓரளவு நிகரான விலையில், மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி தனியார் மருந்தகங்களில், குறிப்பிட்ட நாள்பட்ட நோய்களுக்கான மருந்துகளைப் பெற்றிடுங்கள்.
- நாள்பட்டநோயைச் சமாளித்தல், திட்டத்தின்கீழ் இடம்பெற்றுள்ள நாள்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கான சிகிச்சை செலவுகளை, உங்கள் மெடிசேவ் கணக்கின்மூலம் முழுமையாகச் செலுத்திடுங்கள் - வரம்புநிலைகளுக்கு உட்பட்ட வகையில்.

படிநிலை 3: உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்குப் பொறுப்பேற்றுக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் சுகாதார இலக்குகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்

வேடிக்கையான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுங்கள்: Healthy 365 செயலி வழியாகப் பலதரப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள், சவால்கள், பயிற்சிப் பட்டறைகள் ஆகியவற்றில் கலந்துகொள்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழுங்கள்.

கவனம் சிதறாது இருங்கள்: HealthHub செயலியில் உங்கள் சுகாதாரத் திட்டத்தை அவ்வப்போது பாருங்கள்.

படிநிலை 4: மேலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்திடுங்கள்

உங்கள் நல்வாழ்வுக்குரிய வெற்றியைக் கொண்டாடுங்கள்

முழு நிதியுதவியுடன் கூடிய வருடாந்தர ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகள்:

உங்கள் சுகாதார வளர்ச்சி பற்றி அறிந்துகொள்ளவும், உங்கள் சுகாதார இலக்குகளைப் புதுப்பித்துக்கொள்ளவும், ஒவ்வோர் ஆண்டும் உங்கள் தனியார் மருத்துவரைச் சந்திப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். வேகம் குறையாமல், தொடர்ந்து துடிப்பாகச் செயல்படுங்கள்!

உங்கள் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி பயணத்தில் தொடர்ந்து கடப்பாடு கொண்டிருங்கள் - ஏனெனில், நீங்கள் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு முயற்சியும், நீங்கள் மூப்படையும்போது மேம்பட்ட வாழ்க்கையை வாழ உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும்.

இப்போதே மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்தில் பதிந்துகொள்ளுங்கள்.

Healthier SG

ஏற்பாடு

MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE