சிங்கப்பூரர்களுக்கு, மேலும் ஆரோக்கியமான SG* திட்டத்தின்கீழ் பரிசோதனைகள் மற்றும் தடுப்பூசிகளுக்கு சிறப்பு மானியம் வழங்கப்படும்

தடுப்பூசிகள்

தடுப்பூசி	40-64 வயது	> 65 வயது
இன்ஃபுளுயன்ஸா (INF)	1 மருந்தளவு ஓர் ஆண்டுக்கு அல்லது ஒரு பருவத்துக்கு	1 மருந்தளவு ஓர் ஆண்டுக்கு அல்லது ஒரு பருவத்துக்கு
நீமோகோகல் : • PCV20 அல்லது • PCV13 மற்றும்/அல்லது PPSV23	1 டோஸ் PCV20 அல்லது 1 டோஸ் PCV13 மற்றும்/அல்லது 1 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட PPSV23 டோஸ்கள் (வயதையும் மருத்துவ நிலை(களை)யும் பொறுத்தது)	
ஷிங்கள்ஸ் (மறுசேர்க்கை ஹெர்பெஸ் ஸோஸ்டர் தடுப்பூசி – (RHZV))*	40-59 வயது 2 மருந்தளவுகள்	≥ 60 வயது
டெட்டனஸ், மிதமான டிப்தீரியா மற்றும் எசெல்லுலர் பெர்ட்டசிஸ் (Tdap)	ஒவ்வொரு கர்ப்பத்திலும் 1 மருந்தளவு	
ஹெப்பட்டைட்டிஸ் பி (HepB)	3 டோஸ்கள் [மருந்தளவுகள்] (சிறுநீரகச் செயலிழப்பால் பாதிக்கப்பட்ட பெரியவர்களுக்கு 4 டோஸ்கள் [மருந்தளவுகள்])	
தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி மற்றும் ரூபெல்லா (MMR)	2 மருந்தளவுகள்	
வேரிசெல்லா (VAR)	2 மருந்தளவுகள்	

*ஷிங்கள்ஸ் தடுப்பூசிக்கு சிறப்பு மானியங்கள் பொருந்தாது.

- வயது வரம்பைப் பூர்த்தி செய்யும் வயதுவந்தோருக்காகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- குறிப்பிட்ட மருத்துவ நிலைமை அல்லது நோய்க்குறி உள்ள வயதுவந்தோருக்காகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- முன்பு தடுப்பூசி போடப்பட்ட அல்லது கடந்தகாலத் தொற்று அல்லது நோயெதிர்ப்பு பற்றிய சான்று இல்லாத வயதுவந்தோருக்காகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது

பரிசோதனை செய்ய வேண்டியவை

ஆண் மற்றும் பெண்	இடைவெளி (40 முதல் 49 வயது வரை)	இடைவெளி (50 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்)
நீரிழிவு நோய் **பரிசோதனை:** HbA1c[1] அல்லது விரதமிருந்து எடுக்கும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மதிப்பீடு[1]	3 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை	
உடல் பருமன்[1] **பரிசோதனை:** இடுப்புச் சுற்றளவுடன் உடல் எடைக் குறியீடு (BMI)	வருடத்திற்கு ஒரு முறை	
உயர் இரத்த அழுத்தம்[1] **பரிசோதனை:** இரத்த அழுத்த அளவீடு	வருடத்திற்கு ஒரு முறை	
உயர் இரத்தக் கொழுப்பு பரிசோதனை: இரத்தக் கொழுமிய இயல்புநிலை[1]	3 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை	
பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய் **பரிசோதனை:** 2-நாள் மல நோயெதிர்ப்பு இரசாயனப் பரிசோதனை (FIT)		ஆண்டுக்கு ஒரு முறை
பெண் மட்டும்		
மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனை: மெமொகிராம் பரிசோதனை[2]	ஆண்டுக்கு ஒரு முறை	2 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை
கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் பரிசோதனை[3]: HPV சோதனை[4]	5 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை	

குறிப்பு: பரிசோதனையைக் குறைந்த வயதிலிருந்தே தொடங்கலாம் அல்லது ஒருவருக்கு நோய்க்கான அபாயக் குறியீடுகள் இருந்தால் குறைந்த இடைவெளியில் பரிசோதனையைச் செய்யலாம். இது குறித்து உங்கள் மருத்துவருடன் மேலும் கலந்தாலோசியுங்கள்.

[1] ஆரோக்கியமான SG பரிசோதனையின் கீழ், மூன்றாண்டுகளுக்கு ஒருமுறை செய்யப்படும் பரிசோதனையின் ஒரு பகுதியாக இருதய நோய் அபாயப் பரிசோதனைத் தொகுப்பில், உடல் பருமன் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான பரிசோதனைகளும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. .

[2] 75 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு, அவர்களின் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்ற பின்னர், அவர்களின் இடர் விவரத்தின் அடிப்படையில் பரிசோதனை வழங்கப்படலாம்.

[3] முழுக் கருக்குழாய் நீக்க அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்ட பெண்கள், கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய்க்கான பரிசோதனையைச் செய்துகொள்ள வேண்டியதில்லை. மேலும் விவரங்கள் அறிய, உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

[4] ஏதேனும் பாலியல் நடவடிக்கையில் எப்பொழுதாவது ஈடுபட்டுள்ள பெண்களுக்கானது.

இப்போதே உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்

படிநிலை 1: மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி -க்குத் தகுதியானவரா? நீங்கள் 40 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதினராக இருந்தால், பதிவு செய்யுங்கள்

HealthHub செயலியைப் பதிவிறக்குங்கள்

இந்தப் பட்டியலில் இருந்து நீங்கள் விரும்பும் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்தைத் தேர்வு செய்யுங்கள்

படிநிலை 2: உங்கள் ஆரோக்கியத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்

- உங்கள் மருத்துவர் மூலம் ஓர் ஆரோக்கியத் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்
- முதல் ஆலோசனை மற்றும் அதைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படும் ஆரோக்கியத் திட்ட உடல் நல-ஆய்வுகளுக்கு முழு மானியம் வழங்கப்படும்

படிநிலை 3: உங்கள் ஆரோக்கியத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள்

Healthy 365 செயலியைப் பதிவிறக்கி, பரந்த அளவிலான செயல்பாடுகளில் பங்கு பெறுங்கள்

உங்கள் வருடாந்தர ஆரோக்கியத் திட்ட உடல் நல-ஆய்வுகளை நிறைவுசெய்து, உங்கள் தொடர்ச்சியான கவனிப்புத் தேவைகளுக்காக அதே மருத்துவரை அணுகுங்கள்

Healthier SG | ஏற்பாடு MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE

நலமுடன் வாழ இன்றே தயாராகுங்கள்.

40 வயதுக்கு மேற்பட்ட சிங்கப்பூரர்களுக்கு நாள்பட்ட நோய்கள் ஏற்படும் சாத்தியம் அதிகம். அதனால், நீண்டகால மருத்துவக் கவனிப்பு தேவைப்படும்.

ஆனால், அது கட்டாயம் அல்ல. இப்போது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை அளித்திடுங்கள்.

உங்கள் ஆரோக்கியப் பயணம் ஓர் ஆரோக்கியத் திட்டத்துடன் தொடங்குகிறது.

உங்கள் மருத்துவ வரலாற்றைப் புரிந்துகொண்டு, உங்களுக்காகத் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆரோக்கியத் திட்டத்தை உருவாக்கும், உங்களுக்கு விருப்பமான குடும்ப மருத்துவரின் கவனிப்புடன் உங்கள் ஆரோக்கியப் பயணத்தைத் தொடங்குங்கள். நோய்த் தடுப்புக் கவனிப்பு குறித்து உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வழிகாட்டுவதுடன், உங்களுக்கு இருக்கும் நாள்பட்ட பிரச்சினைகளை (ஏதேனும் இருந்தால்) எவ்வாறு நிர்வகிக்கலாம் என்பதையும் விளக்குவார்.

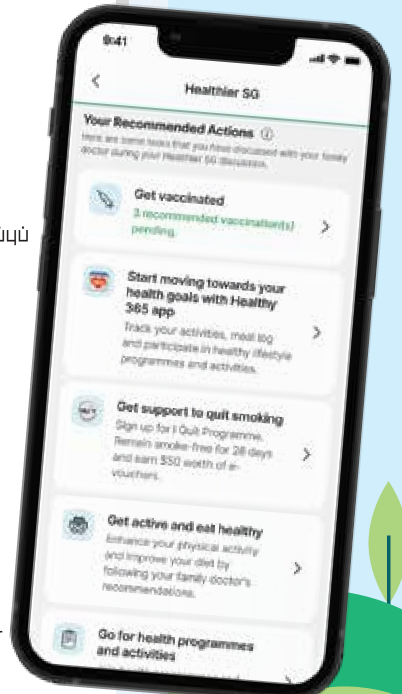
உங்கள் ஆரோக்கியத் திட்டம் என்பது, உங்களாலும் உங்கள் மருத்துவராலும் வழிநடத்தப்படும் உங்கள் ஆரோக்கியப் பயணம் குறித்த ஓர் எளிய கண்ணோட்டமாகும்.

அது உங்கள் தற்போதைய ஆரோக்கியத்தைக் காண்பிப்பதுடன், நீங்கள் விரும்பும் ஆரோக்கியத்திற்கான ஆரோக்கிய இலக்குகளையும் அமைக்கிறது. வரவிருக்கும் ஆண்டுகளில் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்காக நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவருடன் இணைந்து நீங்கள் செயலாற்றுவீர்கள்.

உங்கள் ஆரோக்கியத் திட்டத்தின் மூலம், உங்களால் செய்ய முடிபவை:

- ✓ பல ஆண்டுகளுக்கு உங்கள் ஆரோக்கிய இலக்குகளை நோக்கிச் செயல்படுவது
- ✓ மேலும் ஆரோக்கியமான SG திட்டத்தின் கீழ் பரிசோதனைகள் மற்றும் தடுப்பூசிகளை அணுகி, தொடர்ச்சியாக புதுப்பித்த நிலையில் இருங்கள் (சிங்கப்பூரர்களுக்கு சிறப்பு மானியங்கள் வழங்கப்படும்)
- ✓ உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைகள் மூலம், மானியம் கிடைக்கக் கூடிய பிறக் கவனிப்பு வழங்குநர்கள்/சேவைகளின் தொடர்கவனிப்புப் பெறுதல்
- ✓ நாள்பட்ட பிரச்சினைகளை நிர்வகிப்பது
- ✓ உங்கள் ஆரோக்கியம் அல்லது நாள்பட்ட நோயை நிர்வகிப்பதற்கு வழக்கமான தொடர்கவனிப்புப் பரிசோதனைகளைத் திட்டமிடுவது
- ✓ முழு மானியத்துடன் கூடிய வருடாந்தர உடல் நல-ஆய்வுகளின்* போது உங்கள் முன்னேற்றத்தை உங்கள் மருத்துவர் மூலம் மதிப்பாய்வு செய்வது
- ✓ தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு Healthy 365 செயலி வழியாகப் பலதரப்பட்ட கேளிக்கை நிகழ்ச்சிகள், சவால்கள், பயிற்சிப் பட்டறைகளில் கலந்துகொள்வது

*மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி வரம்பெல்லைக்கு அப்பாற்பட்ட சேவைகளுக்குத் தற்போதைய கட்டணங்கள் பொருந்தும்.



மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி தனியார் மருந்தகங்களில், நாள்பட்ட பிரச்சினைகள் உள்ள நோயாளிகளுக்கு மேம்படுத்தப்பட்ட மானியங்கள்

CHAS, முன்னோடித் தலைமுறை மற்றும் மெர்டேக்கா தலைமுறை அட்டைதாரர்கள் அரசு சிறப்பு நிபுணர் வெளிநோயாளர் மருந்தகங்களுக்கு மானியத்துடன் கூடிய பரிந்துரைகளைப் பெறலாம்

பலதுறை மருந்தகங்களுடன் ஒப்பிடக்கூடிய விலையில், மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி தனியார் மருந்தகங்களில், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நாள்பட்ட மருந்துகளுக்கு மேம்படுத்தப்பட்ட மானியங்கள் மூலம் பலன்கள்

MediSave

நாள்பட்ட நோய் நிர்வாகத் திட்டத்தின் கீழ் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள நாள்பட்ட நிலைகளுக்கான சிகிச்சைச் செலவுகளை, சம்பந்தப்பட்ட 'மெடிசேவ்' எடுத்தல் வரம்பு வரை, 'மெடிசேவ்'-ஐ பயன்படுத்தி ஈடு செய்யுங்கள்

மானியங்களுக்கான உங்கள் தகுதி குறித்து அறிய, உங்கள் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

நாள்பட்ட பிரச்சினைகளை நிர்வகித்தல்: எவ்வாறு மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி உங்கள் பயணத்திற்கு உதவுகிறது

படிநிலை 1: மானியத்துடன் கூடிய ஆரோக்கியப் பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறிதல்

45 வயதான டேனியலுக்கு நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அதிகக் கொழுப்புச்சத்து போன்ற நாள்பட்ட பிரச்சினைகள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

படிநிலை 2: சிகிச்சை மற்றும் மருந்துகள்

டேனியல் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி நாள்பட்ட நோய் அடுக்கின் கீழ், பலதுறை மருந்தகங்களுடன் ஒப்பிடக்கூடிய விலையில், அவர் பதிவு செய்துள்ள மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி தனியார் மருந்தகத்தில் அவரது நாள்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கான மருந்துகளை அவர் பெறலாம்.

அவர் பதிவு செய்துள்ள தனியார் மருந்தகத்தில் தனது சிகிச்சைச் செலவுகளை ஈடுகட்ட அவரது 'மெடிசேவ்'-ஐயும் அவர் பயன்படுத்தலாம்.

படிநிலை 3: அவருக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள தனியார் மருத்துவர் மூலம் தொடர் கண்காணிப்புகள்

டேனியலின் தனியார் மருத்துவர் அவருக்குத் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உணவுத் திட்ட மற்றும் உடற்பயிற்சிப் பரிந்துரைகளை செய்வதோடு, அவருடைய பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பூசிக் கால அட்டவணைகளையும் பரிந்துரைகளையும் செய்கிறார். கூடவே, அவரது உடல்நிலையைக் கண்காணிக்கும் பரிசோதனைகள் மற்றும் தேவைப்பட்டால் நிபுணரைக் காண அறிவுறுத்தல் போன்ற பரிந்துரைகளையும் செய்கிறார்.

* நிபுணரைக் காண அறிவுறுத்தல்கள் அரசு அல்லது தனியார் மருத்துவ நிபுணர்களுக்கானவையாக இருக்கலாம்.

படிநிலை 4: நோய்ச் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால்

டேனியலின் நாள்பட்ட பிரச்சினைகளால் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால், அவரது CHAS அட்டை அரசு மருத்துவ நிறுவனங்களில் மானியத்துடன் கூடிய சிகிச்சைக்கான உரிமையை அவருக்கு அளிக்கிறது.