மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி என்பது என்ன?

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி என்பது நம்பிக்கைக்குரிய குடும்ப மருந்தகத்தின் துணையுடன் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிக்கவும், ஏற்கனவே இருக்கும் உடல்நலப் பிரச்சனைகளைக் கவனித்துக்கொள்ளவும் உதவும் தேசிய அளவிலான திட்டமாகும்.

சிறப்பம்சங்கள்

- நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்தில் பிரத்யேகக் கவனிப்பு பெறலாம்
- உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் சேர்ந்து தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டம் ஒன்றைத் தயாரிக்கலாம்
- நாட்பட்ட நோய்களையும் அவற்றின் சிக்கல்களையும் தடுக்கலாம் அல்லது கட்டுப்படுத்தலாம்
- மேம்பட்ட சுகாதாரப் பராமரிப்பு மானியங்களும் சலுகைகளும் பெறலாம்
- ஏகப்பட்ட ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறை நடவடிக்கைகளில் இணையலாம்

முக்கிய அனுகூலங்கள்

2023 முதல்:

- உங்களுக்கான தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டம் ஒன்றைத் தயாரிக்க முதல் ஆலோசனை இலவசம். சுகாதார இலக்குகள், வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் மற்றும் சிகிச்சை தொடர்பான அறிவுரை, வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனைகள், தடுப்பூசிகள் ஆகியவை இத்திட்டத்தில் உள்ளடங்கும்
- முதல் இலவச ஆலோசனைக்குப் பிறகு $20 மதிப்புள்ள Healthpoints புள்ளிகள்
- (சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கு) தேசிய அளவில் பரிந்துரைக்கப்படும் பரிசோதனைகளுக்கும் தடுப்பூசிகளுக்கும் முழு மானியம்

2024 முதல்:

- மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி நாட்பட்ட நோய்ப்பிரிவு: சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS), மெர்டேக்கா தலைமுறை, முன்னோடித் தலைமுறை நோயாளிகள் தாங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் தனியார் மருந்தகத்தில் பொதுவான நாட்பட்ட நோய் மருந்துகளை பலதுறை மருந்தகங்களுக்கு நிகரான விலையில் பெறலாம்
- நாட்பட்ட நோய்களுக்கான சிகிச்சைக்கு ரொக்க இணைக்கட்டணம் செலுத்தாமல் மெடிசேவ் சேமிப்பைப் பயன்படுத்தலாம்

நீங்கள் தகுதி பெறுகிறீர்களா?

60 வயது முதலான சிங்கப்பூர் குடியிருப்பாளர்கள், திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்ய சுகாதார அமைச்சிடமிருந்து குறுந்தகவல் அழைப்பைப் பெறுவார்கள்

40 முதல் 59 வயதானவர்கள் தங்களுக்கான குறுந்தகவல் அழைப்பைப் பிற்பாடு பெறுவார்கள்



சுகாதாரத் திட்டம் என்பது என்ன?

முதல் ஆலோசனையின்போது, உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் சுகாதாரத் திட்டம் ஒன்றைத் தயாரிப்பீர்கள். அதில் உள்ளடங்கக்கூடியவை:

1. தனிப்பட்ட சுகாதார இலக்குகள், எடுத்துக்காட்டாக -

- உங்கள் உடல் எடையை 3 மாதத்திற்குள் 65 கிலோகிராமுக்குக் குறைக்க வேண்டும் அல்லது அந்த எடையை நிலைநாட்ட வேண்டும்
- 31 டிசம்பர் 2023 தேதிக்குள் புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும்
- உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை 6 மாதத்திற்குள் 140/90 mmHg அளவுக்குக்கீழ் கொண்டு வரவேண்டும் அல்லது அந்த அளவில் நிலைநாட்டவேண்டும்
- வாரத்தில் 3 நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும்
- பின்வரும் திட்டங்களில் பங்குபெறவேண்டும்:
  i. புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தைக் கைவிடுவதற்கான திட்டம்

2. தேசிய நிலையில் பரிந்துரைக்கப்படும் பரிசோதனைகளும் தடுப்பூசிகளும்

3. உங்கள் முன்னேற்றத்தை மறுஆய்வு செய்ய குடும்ப மருத்தவரிடம் திரும்பிச்செல்ல பரிந்துரைப்புகள்

4. குடும்ப மருத்துவருடன் கலந்துபேசிய விவரங்களின் குறிப்புகள்

5. ஹெல்த்ஹப் (HealthHub), Healthy 365 செயலிகளில் பரிந்துரைக்கப்படும் சுகாதாரக் கட்டுரைகள் மற்றும் திட்டங்கள்

உங்களை ஆரோக்கியமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

மேலும் ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பளிக்க சுகாதார, சமூகப் பங்காளிகளை ஒன்றிணைக்கிறோம்

National Healthcare Group
Adding years of healthy life

NUHS
National University Health System

SingHealth
Defining Tomorrow's Medicine

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி பயணத்தை 3 எளிய படிநிலைகளுடன் தொடங்கிட அழுத்துங்கள்



பராமரிப்புக் கட்டமைப்பு

Primary Care Network

Family Doctors



RESIDENTS



மூத்தோருக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஆதரவு

active ageing CENTRE

aic agency for integrated care

SUPPORTED BY MOH AND AIC

Silver generation office

Part of QiC

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறை ஊக்குவிப்பு

Health Promotion Board

People's Association

Sport SINGAPORE

Active Health

சரளமான பயணத்திற்குத் தொழில்நுட்ப ஆதரவு

INFOCOMM MEDIA DEVELOPMENT AUTHORITY

SMART NATION & DIGITAL GOVERNMENT OFFICE

synapxe

Healthier SG

MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

படிநிலை 1

பதிவு

சுகாதார அமைச்சின் குறுந்தகவல் அழைப்பு கிடைத்தவுடன் ஹெல்த்ஹப் (HealthHub) செயலியில் பதிவு செய்யுங்கள்

படிநிலை 2

உங்கள் மருத்துவருடன் சந்திப்பு

நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்துடன் சேர்ந்து, உங்களது முதல் சுகாதாரத் திட்டத்தை இலவசமாகத் தயாரித்திடுங்கள்



படிநிலை
3

பங்கேற்பு

உங்கள் சுகாதாரத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள். Healthy 365 செயலியில் உள்ள நடவடிக்கைகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள்



உங்கள் வீட்டுக்கு அருகிலுள்ள மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகங்களின் தாதியர் மற்றும் பராமரிப்பு ஒருங்கிணைப்பாளர்களின் ஆதரவைப் பெறுங்கள்

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்தின்கீழ், பங்குபெறும் தனியார் மருந்தகங்கள் அனைத்தும் அடிப்படைப் பராமரிப்புக் கட்டமைப்பின்கீழ் இடம்பெறும். உங்கள் சுகாதாரத் திட்டத்திற்கான ஆதரவை இது வலுப்படுத்தும்.

இந்த மருந்தகங்கள் பின்வருபவற்றைப் பெறத் துணை புரியும்:

1. தாதியரும் பராமரிப்பு ஒருங்கிணைப்பாளர்களும் உள்ளடங்கிய குழுவினர்
   - உங்களது நாட்பட்ட நோய்களைக் கவனிக்கவும் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தவும் வழங்கும் ஆதரவு
   - தேசிய நீரிழிவு நோய் தகவல் தொகுப்பு போன்ற தேசியக் கட்டமைப்புகளின் வழிகாட்டுதலின்படி வழங்கம் தரமான, ஆதார அடிப்படையிலான பராமரிப்பு

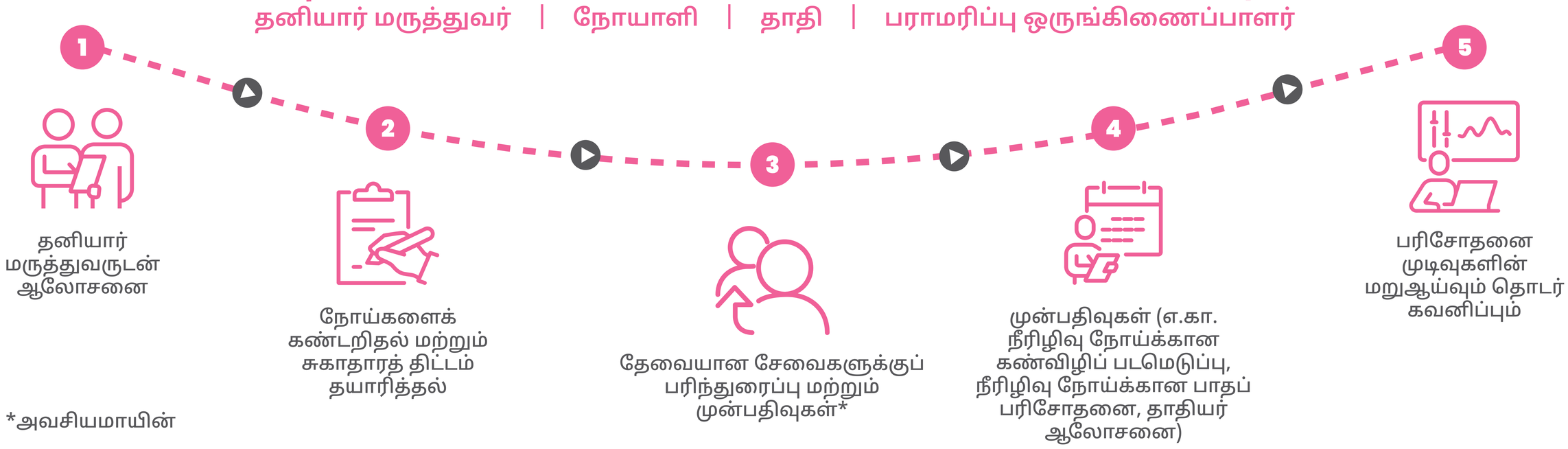
2. துணைச் சேவைகள் மற்றும் சமூகப் பங்காளிகள் வழங்கும் சேவைகள்
   - நீரிழிவு நோய்க்கான கண்விழிப் படமெடுப்பு
   - நீரிழிவு நோய்க்கான பாதப் பரிசோதனை
   - தாதியர் வழங்கும் ஆலோசனை

3. சுகாதாரத் திட்டத்தின் வாயிலாக ஹெல்த்ஹப் (HealthHub) செயலியில் உங்கள் சுகாதார நிலைக்குச் சீரான கவனிப்பு, கண்காணிப்பு மற்றும் நிர்வகிப்பு

4. சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS), மெர்டேக்கா தலைமுறை, முன்னோடித் தலைமுறை அட்டைகளை வைத்திருப்போருக்குக் கட்டண மானியங்கள்

நோயாளியை மையமாகக் கொண்ட பராமரிப்பு

தனியார் மருத்துவர் | நோயாளி | தாதி | பராமரிப்பு ஒருங்கிணைப்பாளர்



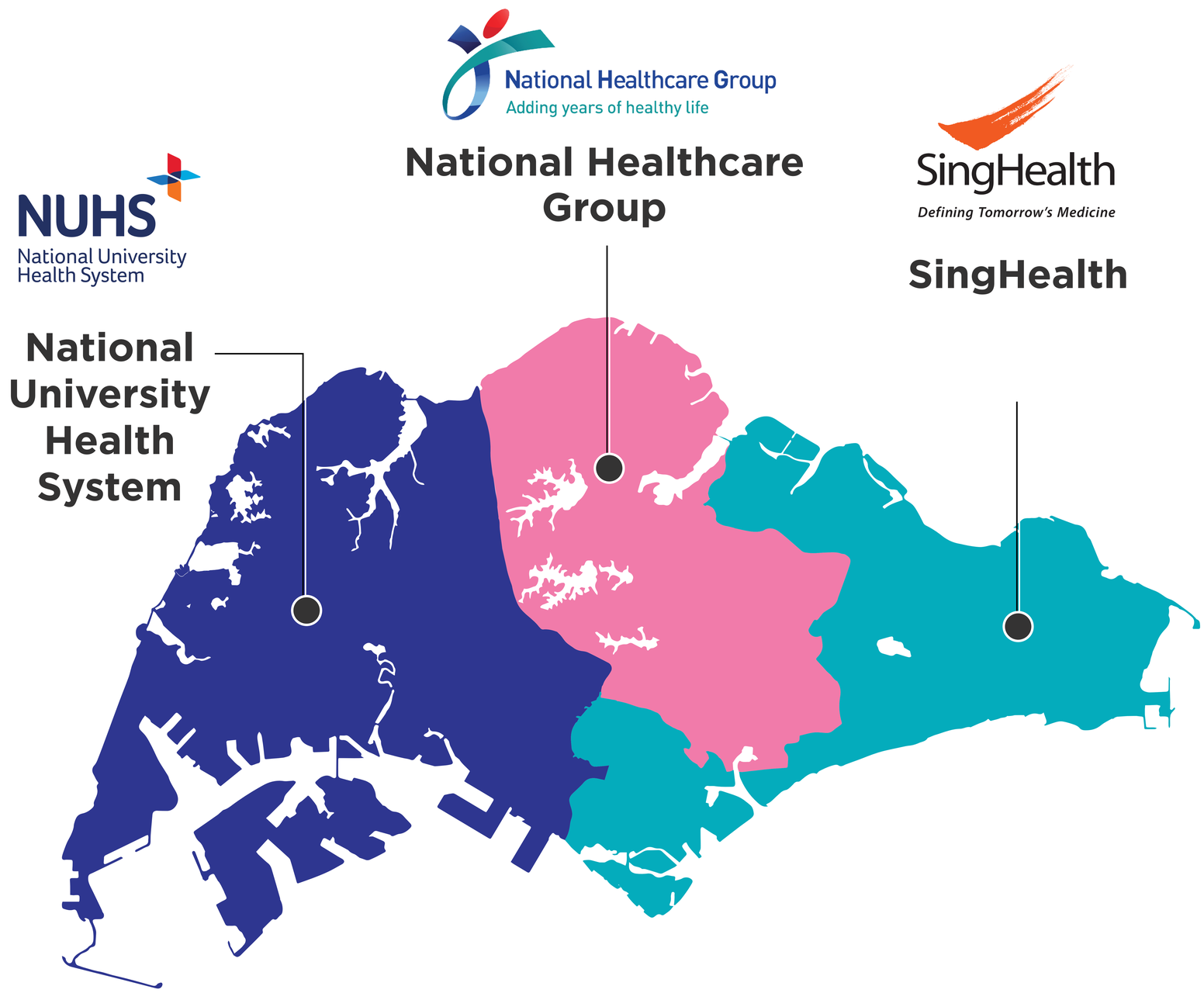
*அவசியமாயின்

வட்டாரச் சுகாதார மேலாளர்கள் என்பது யார்?

வட்டாரச் சுகாதார மேலாளர்கள், குடியிருப்பாளர்கள் தங்களது சுகாதாரத்தை மேம்படுத்திக்கொள்ள ஆதரவளிப்பார்கள். குடியிருப்பாளர்களின் சுகாதார, சமூகப் பராமரிப்புத் தேவைகளை நிறைவேற்ற, தனியார் மருத்துவர்களோடும் சமூகப் பங்காளிகளோடும் சேர்ந்து செயல்பட்டு பராமரிப்பை ஒருங்கிணைப்பார்கள்.

உங்களது வட்டாரச் சுகாதார மேலாளர்கள்

- உங்களது சுகாதாரத் தேவைகளுக்கு உதவி செய்வார்கள்
- உங்களுக்குப் பொருத்தமான வட்டாரச் சேவைகளையும் திட்டங்களையும் தேடித் தருவார்கள்
- சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிலையங்கள், சமூக அமைப்புகள் ஆகியவற்றுடன் கூட்டிணைந்து ஒருங்கிணைந்த சேவை வழங்குவார்கள்



கட்டுப்படியாகும் கட்டணத்தில் எளிதில் கிடைக்கும் சுகாதாரப் பரிசோதனை: வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனை

ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து தகுந்த நடவடிக்கை எடுப்பதன்வழி, குறிப்பிட்ட சிலவகை நோய்களையும் சிக்கல்களையும் தவிர்க்கவோ அல்லது தாமதப்படுத்தவோ முடியும்.

வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனை திட்டம்

- சிங்கப்பூர்க் குடியிருப்பாளர்களுக்குக் கட்டுப்படியாகும் கட்டணத்தில் எளிதில் கிடைக்கும் சுகாதாரப் பரிசோதனைகளை வழங்குகிறது*
- சாஸ் (CHAS) குடும்ப மருந்தகங்களிலும் பலதுறை மருந்தகங்களிலும் கட்டண மானியங்களுடன் கிடைக்கிறது
- இதய நோய் அபாயங்கள் (உடல்பருமன், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்தக்கொழுப்பு), கர்ப்பப்பை புற்றுநோய், மலக்குடல் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய் ஆகியவற்றுக்கான பரிசோதனைகளைச் செய்கிறது

* பரிசோதனைக்கான உங்கள் தகுதிநிலையை அல்லது வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனை திட்டத்தின்கீழ் நீங்கள் செய்துகொள்ளக்கூடிய பரிசோதனைகளைப் பற்றி நீங்கள் பதிவு செய்திருக்கும் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்தில் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மேலும் தெரிந்துகொள்ள விரைவுத் தகவல் (QR) குறியீட்டை ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

GO.gov.sg

https://go.gov.sg/suyww9

மேலோட்டம்

சுகாதாரப் பரிசோதனை பற்றி நீங்கள் அறிய வேண்டியவை

பெண்கள்



பரிசோதனை செய்ய வேண்டியவை	18 முதல் 39 வயது வரை	40 முதல் 49 வயது வரை	50 வயது மற்றும் அதற்குமேல்
நீரிழிவு நோய் பரிசோதனை HbA1c[5] விரதமிருந்து எடுக்கும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மதிப்பீடு[5]	✓[1]	✓	✓
	இடைவெளி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீடு letsbeatdiabetes.sg/DRA என்ற இணையத்தளத்தில் சுருக்கமான கேள்வித்தாள்	✓		
	இடைவெளி: அபாயக் குறியீடுகளில் ஏதேனும் மாற்றங்கள்[2]		
உடல்பருமன் பரிசோதனை உடல் எடைக் குறியீடு (BMI)	✓	✓	✓
	இடைவெளி: ஆண்டுக்கு ஒரு முறை		
உயர் இரத்த அழுத்தம் பரிசோதனை இரத்த அழுத்த அளவீடு	✓	✓	✓
	இடைவெளி: இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
உயர் இரத்தக் கொழுப்பு பரிசோதனை இரத்தக் கொழுமிய இயல்புநிலை[5]	✓[1]	✓	✓
	இடைவெளி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய் பரிசோதனை 2-நாள் மல நோயெதிர்ப்பு இரசாயனப் பரிசோதனை (FIT)			✓
	இடைவெளி: ஆண்டுக்கு ஒரு முறை		
மார்பகப் புற்றுநோய் பரிசோதனை மெமொகிராம் பரிசோதனை			✓
	இடைவெளி: இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய்[3] பரிசோதனை பேப் சோதனை (25 முதல் 29 வயதினர்கள்)[4]	✓	✓	✓
	இடைவெளி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
HPV சோதனை (30 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினர்கள்)[4]	✓	✓	✓
	இடைவெளி: ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை		

ஆண்கள்



பரிசோதனை செய்ய வேண்டியவை	18 முதல் 39 வயது வரை	40 முதல் 49 வயது வரை	50 வயது மற்றும் அதற்குமேல்
நீரிழிவு நோய் பரிசோதனை HbA1c[5] விரதமிருந்து எடுக்கும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மதிப்பீடு[5]	✓[1]	✓	✓
	இடைவெளி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீடு letsbeatdiabetes.sg/DRA என்ற இணையத்தளத்தில் சுருக்கமான கேள்வித்தாள்	✓		
	இடைவெளி: அபாயக் குறியீடுகளில் ஏதேனும் மாற்றங்கள்[2]		
உடல்பருமன் பரிசோதனை உடல் எடைக் குறியீடு (BMI)	✓	✓	✓
	இடைவெளி: ஆண்டுக்கு ஒரு முறை		
உயர் இரத்த அழுத்தம் பரிசோதனை இரத்த அழுத்த அளவீடு	✓	✓	✓
	இடைவெளி: இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
உயர் இரத்தக் கொழுப்பு பரிசோதனை இரத்தக் கொழுமிய இயல்புநிலை[5]	✓[1]	✓	✓
	இடைவெளி: மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை		
பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய் பரிசோதனை 2-நாள் மல நோயெதிர்ப்பு இரசாயனப் பரிசோதனை (FIT)			✓
	இடைவெளி: ஆண்டுக்கு ஒரு முறை		

தடுப்பூசிகள் குறித்த மேல்விவரங்களை **https://go.gov.sg/hpv-vaccination** இணையத்தளத்தில் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

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

1 "அதிக அபாயத்தில் இருப்பதாக" நீரிழிவு நோய் அபாயக் கணிப்பீடு வாயிலாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே.

2 ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடியுங்கள். நீங்கள் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை, அல்லது உங்கள் உடல்நிலையில் (எடுத்துக்காட்டாக, வயது, உடல் எடை அல்லது உயர் இரத்த அழுத்த வரலாறு) மாற்றங்கள் இருக்கும் போதெல்லாம் நீரிழிவுநோய் அபாயக் கணிப்பீட்டை மீண்டும் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

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.

5 மேலும் விவரங்கள் அறிய, உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை நாடுங்கள்.

தடுப்பூசிகளுடன் கூடுதல் பாதுகாப்பு பெறுங்கள்

தடுப்பூசிகளுடன் தடுக்கக்கூடிய நோய்களிலிருந்து உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியோரையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுங்கள்!

தடுப்பூசி போடுவது எதற்கு?

தயாராக இருங்கள்!

நீங்கள் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளும்போது,

- உங்களது நோயெதிர்ப்புச்சக்தி வலுவடையும்
- நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் கிருமிகளை எதிர்க்க உங்கள் உடல் அதிக தயார்நிலையில் இருக்கும்

தடுப்பூசிகள் உங்கள் உடலுக்குப் பயிற்சி அளிக்கின்றன

உங்களுக்கு ஏற்கனவே நோய் வந்திருப்பதுபோல் இந்தக் கிருமிகளை அடையாளம் கண்டுகொள்ள உங்கள் உடல் கற்றுக்கொள்ளும். இவற்றை எப்படி எதிர்ப்பதென்பதை உங்களது நோயெதிர்ப்புச் சக்தி நினைவில் வைத்திருக்கும்.

மேலும் தெரிந்துகொள்ள விரைவுத் தகவல் (QR) குறியீட்டை ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்!

GO gov.sg

https://go.gov.sg/vaccinate-hsgroads how

உங்களுக்கு என்னென்ன தடுப்பூசிகள் தேவை

தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணையின்கீழ் (NAIS) பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகளுக்கு முழு மானியம் பெறுங்கள். உங்களுக்கு என்னென்ன தடுப்பூசிகள் தேவை என்பதை நீங்கள் பதிவு செய்திருக்கும் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்தில் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்களுக்குப் பொருந்தும்.





தடுப்பூசி	18-26 வயது	27-64 வயது	65 வயதுக்கு மேல்
சளிக்காய்ச்சல் (இன்ஃபுளுவென்சா)	ஓர் ஆண்டுக்கு அல்லது ஒரு பருவத்திற்கு 1 தடுப்பூசி		ஓர் ஆண்டுக்கு அல்லது ஒரு பருவத்திற்கு 1 தடுப்பூசி
நியூமோகோக்கல் கன்ஜுகேட் (PVC13)	1 தடுப்பூசி		
நியூமோகோக்கல் பாலிசெக்கரைட் (PPSV23)	1 அல்லது 2 தடுப்பூசி (நோய்க்குறிகளைப் பொறுத்து)		1 தடுப்பூசி
டெட்டனஸ், மிதமான டிப்தீரியா, ஏசெலுலார் பெர்டுசிஸ் (Tdap)	ஒவ்வொரு கர்ப்ப காலத்திலும் 1 தடுப்பூசி		
மனித பாப்பிலோமாவைரஸ் (HPV2 அல்லது HPV4)	3 தடுப்பூசிகள் (பெண்கள்)		
ஹெப்படைட்டிஸ் B (HepB)	3 தடுப்பூசிகள்		
தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி, ருபெல்லா (MMR)	2 தடுப்பூசிகள்		
வெரிசெல்லா (VAR)	2 தடுப்பூசிகள்		

வயது வரம்பைப் பூர்த்தி செய்வோருக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது

குறிப்பிட்ட மருத்துவப் பிரச்சனை அல்லது நோய்க்குறி உள்ள வயதுவந்தோருக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது

இதற்குமுன் தடுப்பூசி போடப்படாத, அல்லது கடந்தகாலத் தொற்று அல்லத நோயெதிர்ப்ப பற்றி போதிய சான்று இல்லாத வயதுவந்தோருக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது

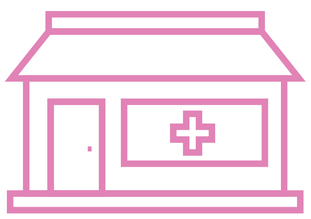
மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்திருக்கும் சிங்கப்பூரர்கள், NAIS அட்டவணையின்கீழ் தேசிய நிலையில் பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகளைத் தாங்கள் சேர்ந்திருக்கும் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்தில் போட்டுக்கொண்டால் முழு மானியம் கிடைக்கும்.

உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். மேல்விவரங்களுக்கு vaccinesprotect.gov.sg இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்.

சாஸ் (CHAS) என்பது என்ன?



சாஸ் (CHAS), முன்னோடித் தலைமுறை அட்டை, மெர்டேக்கா தலைமுறை அட்டை வைத்திருக்கும் சிங்கப்பூரர்கள் அனைவரும் தங்கள் வீட்டுக்கு அருகில் உள்ள பங்குபெறும் மருந்தகங்களில் மருத்துவப் பராமரிப்புக்கும் பல் சிகிச்சைக்கும்* மானியங்கள் பெறுவதற்கு சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS) துணை புரிகிறது.



அருகிலுள்ள தனியார் / பல் சிகிச்சை மருந்தகங்களுக்குச் செல்லக்கூடிய வசதி



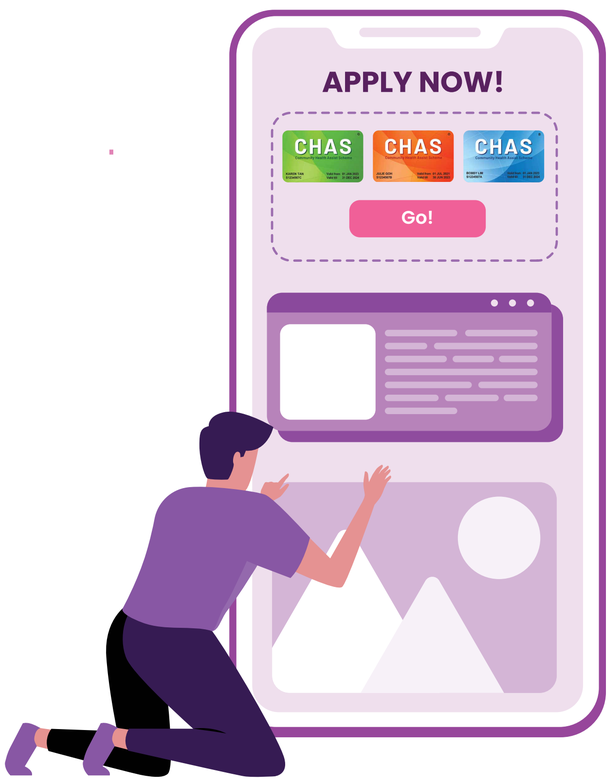
மருத்துவப் பராமரிப்புக்கும் பல் சிகிச்சைக்கும் மானியங்கள்

*சாஸ் (CHAS) நீலம் அல்லது ஆரஞ்சு, மெர்டேக்கா தலைமுறை, முன்னோடித் தலைமுறை அட்டைகளை வைத்திருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்துடன் சாஸ் (CHAS) அனுகூலங்கள்

நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்தில் மருத்துவப் பராமரிப்புக்கு மானியங்கள் பெறலாம்.

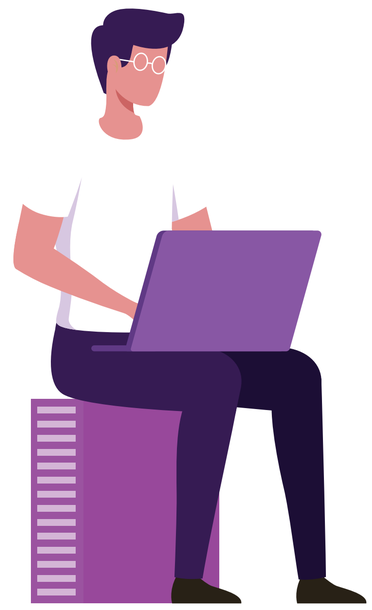
2024 தொடக்கத்திலிருந்து, சாஸ் (CHAS) அட்டை வைத்திருப்போர் தாங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்தில் பொதுவான நாட்பட்ட நோய் மருந்துகளை பலதுறை மருந்தகங்களுக்கு நிகரான விலையில் பெறலாம்



சாஸ் (CHAS) அட்டைக்கு பதிவு செய்ய விரைவுத் தகவல் (QR) குறியீட்டை ஒளிவருடல் செய்யுங்கள்

GO.gov.sg

https://go.gov.sg/4ay53u



சிங்கப்பூரர்கள் பின்வருபவற்றுக்கும் மானியங்கள் பெறலாம்:

வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனை

ஒவ்வொரு வழக்கமான சுகாதாரப் பரிசோதனைக்கும் $0 முதல் $5 கட்டணம் செலுத்தலாம்.



முன்னோடிய தலைமுறை (PG)

$0



மெர்டேக்கா தலைமுறை (MG)

$2



சாஸ் நீலம் அல்லது ஆரஞ்சு அட்டை

$2



சாஸ் பச்சை அட்டை / தகுதிபெறும் சிங்கப்பூரர்கள்

$5

தேசிய நிலையில் பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகள்

தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வயது, பாலினம், தடுப்பூசி வரலாறு, மருத்துவப் பிரச்சனைகள் அல்லது அறிகுறிகளின் அடிப்படையில் தேசிய நிலையில் பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகளுக்கு மானியங்கள் பெறலாம்.

நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ளோருக்கு மானியங்கள்

சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகளுக்கு மானியங்கள்

சாஸ் (CHAS) தனியார் மருந்தகங்களிலிருந்து பரிந்துரைக்கப்படும் நோயாளிகள் சமூக சுகாதார நிலையங்களிலும் (CHC) அடிப்படைப் பராமரிப்புக் கட்டமைப்பு (PCN) மருந்தகங்களிலும் நீரிழிவு நோய்க்கான பாதப் பரிசோதனை, நீரிழிவு நோய்க்கான கண்விழிப் படமெடுப்பு, தாதியரின் ஆலோசனை போன்ற சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகளுக்குக் கட்டண மானியங்கள் பெறலாம்.



நாட்பட்ட நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க சாஸ் (CHAS) உங்களுக்கு எப்படி உதவும்?

பராமரிப்புக் குழுவினரின் துணை

உங்களது நாட்பட்ட நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க, குடும்ப மருத்துவர், தாதியர், பராமரிப்பு ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் உள்ளடங்கிய பராமரிப்புக் குழுவிடமிருந்து மேம்பட்ட ஆதரவு பெறுவீர்கள்.



நாட்பட்ட நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க சாஸ் (CHAS) உங்களுக்கு எப்படி உதவும்?

மானியம் பெறும் நோயாளியாக பொது நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகத்திற்குப் பரிந்தரைப்பு

உங்களுக்கு நிபுணத்துவப் பராமரிப்பு தேவை என மருத்துவர் கருதினால், பொது நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகத்திற்கு அல்லது பொது தேசிய பல் சிகிச்சை நிலையத்திற்குப் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

பொது நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகத்தில் நீங்கள் சிகிச்சைப் பெற மானியம் வழங்கப்படுமா என்பதை நிர்ணயிக்க பணவசதிச் சோதனை செய்யப்படும். மானியங்கள் பற்றிய மேல்விவரங்களுக்கு சுகாதார அமைச்சின் இணையத்தளத்தை நாடுங்கள் அல்லது பொது நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



நீங்கள் சாஸ் (CHAS) திட்டத்திற்குத் தகுதி பெறுகிறீர்களா?



	 சாஸ் (CHAS) பச்சை	 சாஸ் (CHAS) ஆரஞ்சு	 சாஸ் (CHAS) நீலம்	 மெர்டேக்கா தலைமுறை	 முன்னோடித் தலைமுறை
வருமானம் உள்ள குடும்பங்களுக்குத் தனிநபரின் சராசரி மாத வருமானம்	$2,000 க்கு மேல்	$1,201 முதல் $2,000	$1,200 மற்றும் அதற்குக் கீழ்	மெர்டேக்கா, முன்னோடித் தலைமுறை அட்டை வைத்திருக்கும் அனைவருக்கும், வருமானம் அல்லது வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், சாஸ் (CHAS) அனுகூலங்கள் கிடைக்கும்	
வருமானம் இல்லாத குடும்பங்களுக்கு வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு	$21,000 க்கு மேல்	$13,001 முதல் $21,000	$13,000 மற்றும் அதற்குக் கீழ்		

நீங்கள் சாஸ் (CHAS) திட்டத்திற்குத் தகுதி பெறுகிறீர்களா?

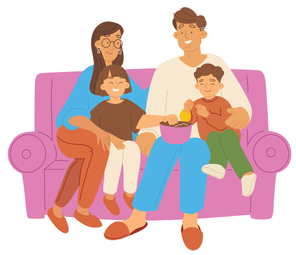


தனிநபரின் சராசரி மாத வருமானம்

(வருமானம் உள்ள குடும்பங்களுக்கு)

குடும்பத்தின் மொத்த மாத வருமானம் ÷ அதே அடையாள அட்டை முகவரியில் வசிக்கும் குடும்ப உறுப்பினர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை = தனிநபரின் சராசரி மாத வருமானம்

எ.கா. $8,000 / 4 = $2,000 தனிநபர் ஒருவரின் மாத வருமானம்



வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு

(வருமானம் இல்லாத குடும்பங்களுக்கு)

ஒரு வீடு வாடகைக்கு விடப்பட்டிருந்தால் ஓராண்டில் கிடைக்கக்கூடிய உத்தேச வாடகையே அதன் ஆண்டு மதிப்பு. அறைகலன்கள், பராமரிப்புக் கட்டணங்கள் இதில் உள்ளடங்கவில்லை. ஆண்டு மதிப்பை சிங்கப்பூர் உள்நாட்டு வருவாய் ஆணையம் நிர்ணயிக்கிறது. விவரங்களுக்கு mytax.iras.gov.sg நாடுங்கள்.



2023ன் ஆண்டு மதிப்பு திருத்தங்களால் மானியத்திற்கான தகுதிநிலை பாதிக்கப்படாது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், 2023ன் மானிய அளவை நிர்ணயிப்பதற்கு 2022ன் ஆண்டு மதிப்பு பயன்படுத்தப்படும்.

சாஸ் (CHAS) / மெர்டேக்கா / முன்னோடி / அட்டை வைத்திருப்போருக்கான மானியங்கள்

	 சாஸ் (CHAS) பச்சை	 சாஸ் (CHAS) ஆரஞ்சு	 சாஸ் (CHAS) நீலம்	 மெர்டேக்கா தலைமுறை	 முன்னோடித் தலைமுறை
சாதாரண நோய்கள்[1]	பொருந்தாது	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$10** வரையிலான மானியம்	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$18.50** வரையிலான மானியம்	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$23.50** வரையிலான மானியம்	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$28.50** வரையிலான மானியம்
குறிப்பிட்ட நாட்பட்ட நோய்கள் – சிக்கலற்றது[2]	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$28** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$112**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$50** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$200**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$80** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$320**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$85** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$340**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$90** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$360**
குறிப்பிட்ட நாட்பட்ட நோய்கள் – சிக்கலானது[2]	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$40** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$160**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$80** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$320**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$125** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$500**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$130** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$520**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$135** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$540**

[1] ஒவ்வொரு நோயாளியும் சாதாரண நோய்களுக்காக ஒவ்வொரு நாள்காட்டி ஆண்டிலும் எல்லா சாஸ் (CHAS) மருந்தகங்களுக்கும் அதிகபட்சமாக 24 வருகைகள் மட்டுமே செய்யலாம்.

[2] “சிக்கலற்றது” என்பது ஒரே ஒரு நாட்பட்ட நோய்க்காக வருகையளிப்பதைக் குறிக்கிறது. “சிக்கலானது” என்பது பற்பல நாட்பட்ட நோய்களுக்காக, அல்லது பல்வேறு சிக்கல்கள் உள்ள ஒரே ஒரு நாட்பட்ட நோய்க்காக வருகையளிப்பதைக் குறிக்கிறது.

2024 தொடக்கத்திலிருந்து மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்திற்கான புதிய நாட்பட்ட நோய்ப்பிரிவு மானியங்கள்

நோயாளிகள் ஒவ்வொரு வருகையின்போதும் தங்கள் விருப்பப்படி மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்திற்கான புதிய நாட்பட்ட நோய்ப்பிரிவு மானியங்களை அல்லது தற்போதைய சாஸ் (CHAS) நாட்பட்ட நோய்ப்பிரிவு மானியங்களைப் பெறலாம்.

சாஸ் (CHAS) அட்டை	நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின் நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ள நோயாளிகளுக்கு		
	எல்லா சேவைகளுக்கும்[1], மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி ஏற்புப்பட்டியலில்[2] இடம்பெறாத மருந்துகளுக்கும் மானியம் கிடைக்கும்		மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி ஏற்புப்பட்டியலில் உள்ள மருந்துகளுக்கு பொருந்தும் மானியங்கள்[3]
	சிக்கலற்றது[4]	சிக்கலானது[4]	சிக்கலற்றது அல்லது சிக்கலானது[4]
 சாஸ் (CHAS) பச்சை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$28** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$80**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$40** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$110**	**50%** மானியம், வெள்ளி வரம்பு கிடையாது
 சாஸ் (CHAS) ஆரஞ்சு	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$50** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$130**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$80** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$210**	**75%** மானியம், வெள்ளி வரம்பு கிடையாது
 சாஸ் (CHAS) நீலம்	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$80** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$210**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$125** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$330**	**75%** மானியம், வெள்ளி வரம்பு கிடையாது
 மெர்டேக்கா தலைமுறை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$85** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$230**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$130** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$350**	**81.25%** மானியம், வெள்ளி வரம்பு கிடையாது
 முன்னோடித் தலைமுறை	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$90** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$240**	ஒவ்வொரு வருகைக்கும் **$135** வரையிலான மானியம், அதிகபட்சமாக ஆண்டுக்கு **$360**	**87.5%** மானியம், வெள்ளி வரம்பு கிடையாது

[1] "சேவைகள்" என்பது மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி வெளிநோயாளி மருந்தகத்தில் வழங்கப்படும் மருத்துவ ஆலோசனை, பரிசோதனைகள் (எ.கா. இரத்தப் பரிசோதனை) போன்ற சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகளைக் குறிக்கிறது.
[2] மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி ஏற்புப்பட்டியலில், நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின் நாட்பட்ட நோய்களுக்குப் பலதுறை மருந்தகங்களில் பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான மருந்துகள் உள்ளடங்கியிருக்கும்.
[3] மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி ஏற்புப்பட்டியலில் உள்ள வழக்கமான மருந்துகளுக்குப் பொருந்தும்.
மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி ஏற்புப்பட்டியல் மருந்துகளுக்கான உதவி நிதியின் மானிய அளவுகள் பிற்பாடு அறிவிக்கப்படும்.
[4] "சிக்கலற்றது" என்பது ஒரே ஒரு நாட்பட்ட நோய்க்காக வருகையளிப்பதைக் குறிக்கிறது. "சிக்கலானது" என்பது பற்பல நாட்பட்ட நோய்களுக்காக, அல்லது பல்வேறு சிக்கல்கள் உள்ள ஒரே ஒரு நாட்பட்ட நோய்க்காக வருகையளிப்பதைக் குறிக்கிறது.