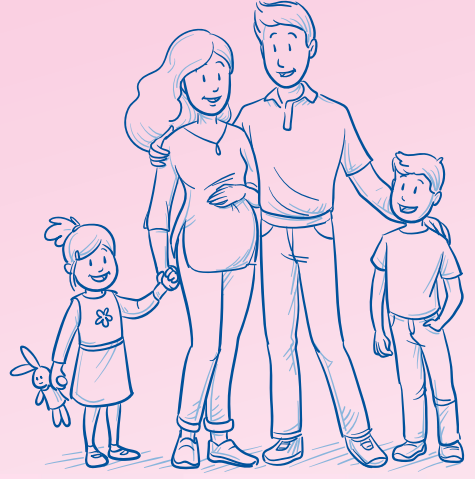
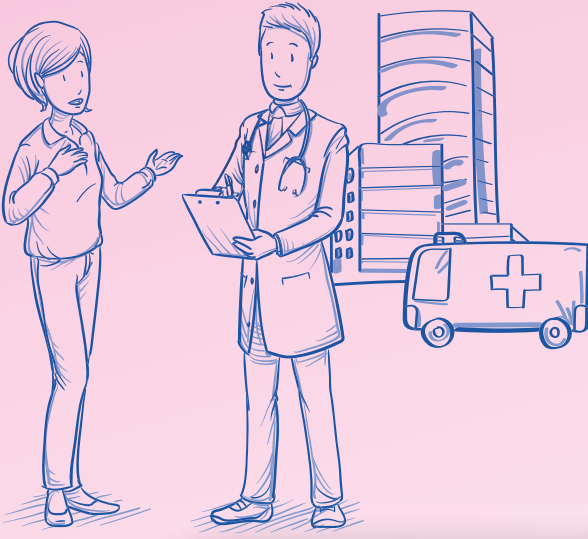
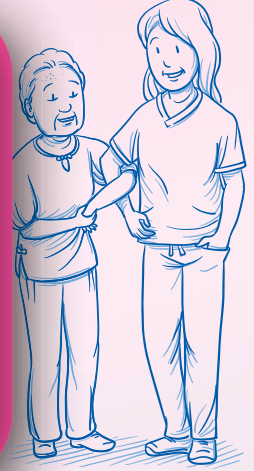


ஆரோக்கியமான
வாழ்க்கை வாழ
ஆற்றல் அளித்தல்



எல்லா வயதினரும் குடும்பங்களும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ ஊக்கமளிக்கப்படும்

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்தின் தேசிய நிலையிலான பதிவு பற்றிய அண்மைத் தகவல்: அதிக முழுமையான பராமரிப்புக்காக அடிப்படைப் பராமரிப்பு மருந்தகம் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, அங்கேயே தொடர்ந்து பராமரிப்பு பெறுதல்

நானும் என் அன்புக்குரியவர்களும் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்தில் எப்போது சேரலாம்?

- 2023 மே மாதத்திலிருந்து, மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்துள்ள தனியார் மருத்துவரிடம் ஏற்கனவே செல்கின்ற, நாட்பட்ட நோயுள்ள 40 வயது முதலான குடியிருப்பாளர்கள் முன்கூட்டியே திட்டத்தில் சேரலாம்
- 2023 ஜூலை மாதத்திலிருந்து, 60 வயது முதலான சிங்கப்பூரர்களும் நிரந்தரவாசிகளும் சேரலாம்
- அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளில், 40-59 வயதுப் பிரிவினருக்குப் படிப்படியாக விரிவுபடுத்தப்படும்
- திட்டத்தில் சேர, ஹெல்த்ஹப் (HealthHub) செயலியைப் பயன்படுத்தி உங்களுக்கு விருப்பமான மருந்தகத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து பதிவு செய்யலாம்

திட்டத்தில் சேர்ந்த பிறகு உங்கள் மருந்தகத்தில் குடியிருப்பாளர் அனுகூலங்கள் கிடைக்கும்

- தேர்ந்தெடுக்கப்படும் மருந்தகத்தில் முதல் சுகாதாரத் திட்ட மருத்துவ ஆலோசனை இலவசம்
- முதல் சுகாதாரத் திட்ட மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் பிறகு Healthy 365 செயலிமூலம் \$20 மதிப்புள்ள Healthpoint புள்ளிகள் கிடைக்கும்
- தேசிய நிலையில் பரிந்துரைக்கப்படும் பரிசோதனைகளும் தடுப்பூசிகளும் இலவசம்*
- [2024] சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட (CHASசாஸ்) அட்டை வைத்திருப்பவர்களில் மருந்துகளின் தேவைகளும் மருத்துவக் கட்டணங்களும் அதிகமாக உள்ளவர்கள், வருமானத்தின் அளவைப் பொறுத்து, ஏற்புப்பட்டியலில் உள்ள நாட்பட்ட நோய்களுக்கான மருந்துகளுக்கு 87.5% வரையிலான மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி நாட்பட்ட நோய்ப்பிரிவு நிதி உதவியை நாடலாம்
- [2024] நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின் (CDMP) கீழ் இடம்பெறும் குடியிருப்பாளர்கள், ரொக்க இணைக்கட்டணம் செலுத்தாமல் மெடிசேவ் பயன்படுத்தி சிகிச்சைக்குப் பணம் கட்டலாம்

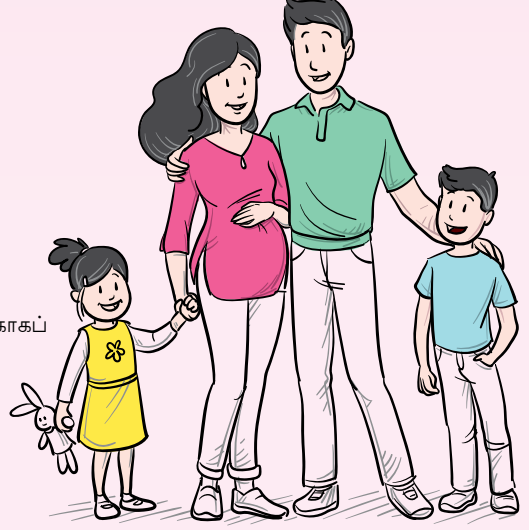
* சிங்கப்பூரர்களுக்கு



எல்லா வயதினரும் குடும்பங்களும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ ஊக்கமளிக்கப்படும்

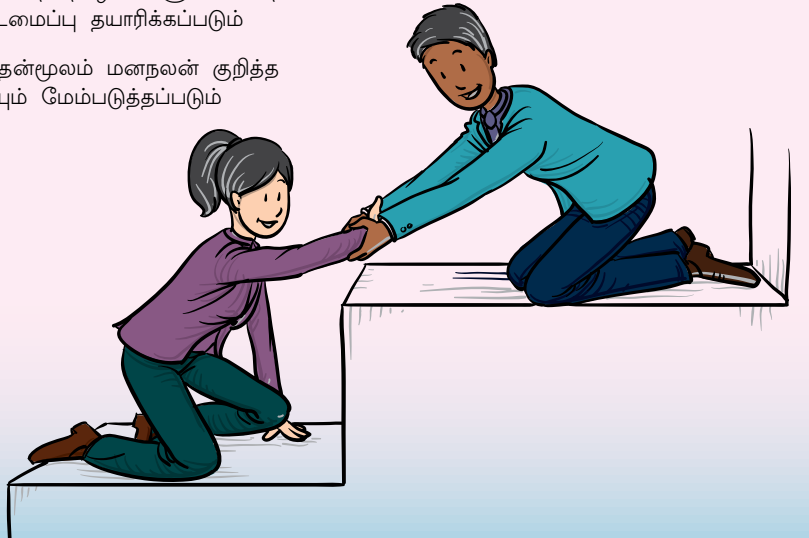
ஆரோக்கியமான குடும்பங்களே ஆரோக்கியமான குடியிருப்பாளர்களுக்கான துவக்கம்

- கர்ப்பிணிகளுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் மனநலன் கவனிப்பு
 - ▶ கேகே மகளிர், சிறார் மருத்துவமனையில் கர்ப்பிணிகள் அனைவருக்கும் மனநலப் பரிசோதனை
 - ▶ தாய்மார்களுக்கு ஆதரவளிக்கப் புதிய பிரசவகால மனநல வழிகாட்டிகள்
 - ▶ தந்தையர்களுக்கு தேசியப் பல்கலைக்கழக மருத்துவமனையில் மனநலப் பரிசோதனைகள் நடத்தி, சிகிச்சைகள் அளித்தல் மற்றும் முன்னுதவி
- 12 வயதும் அதற்குக் குறைவான வயதுமுள்ள பிள்ளைகளுக்காகப் புதிய காட்சித்திரை பயன்பாடு குறித்த ஆலோசனை
- குடும்பங்களுக்கு ஒருங்கிணைந்த சுகாதார, சமூகச் சேவைகள்
 - ▶ தெம்பனிஸ் வட்டாரத்தில் 2022 நவம்பர் மாதத்தில் குடும்ப இணைப்பகம் செயல்படத் தொடங்கியது
 - ▶ சுவா சூ காங், பொங்கோல், செம்பவாங்கில் அடுத்த சில மாதங்களில் புதிய தளங்கள் திறக்கப்படும்
- தாய்-பிள்ளை இருவருக்குமான கூட்டுச் சேவைகள் 9 பலதுறை மருந்தகங்களிலிருந்து 2025-க்குள் 14 பலதுறை மருந்தகங்களுக்கு விரிவுபடுத்தப்படும்
- குறைந்த வருமானக் குடும்பங்களைச் சேர்ந்த பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதொரு தொடக்கத்தை அமைத்துக்கொடுக்க, (முழுமையான நிர்வாக, இயலாற்றல்) வீட்டுத் திட்டப்பணியும் HEADS-UPP (பாலர் பள்ளி சுகாதார, வளர்ச்சி ஆதரவுப் பங்களித்துவங்கள்) திட்டமும் தொடங்கப்படும்மருந்தகங்களிலிருந்து 2025-க்குள் 14 பலதுறை மருந்தகங்களுக்கு விரிவுபடுத்தப்படும்



மனநலன்: முக்கிய முன்னுரிமை

- மனநலன், நல்வாழ்வு தொடர்பான அனைத்து அமைப்பு பணிக்குழுவின் அடுத்தக்கட்ட நடவடிக்கைகள்:
 - ▶ வெவ்வேறு மனநலத் தேவைகளுக்கான பராமரிப்பையும் பறிந்துரைப்புகளையும் மேலும் சிறந்த முறையில் ஒருங்கிணைப்பதற்காக வகைப்படுத்தப்பட்ட பராமரிப்பு முறை அறிமுகப்படுத்தப்படும்
 - ▶ மனநலத் துறையைச் சேர்ந்த பட்டத்தொழிலர்களுக்காக தேசிய மனநல ஆற்றல் பயிற்சிக் கட்டமைப்பு தயாரிக்கப்படும்
 - ▶ பொதுமக்களுக்கு அறிவூட்டுவதன்மூலம் மனநலன் குறித்த விழிப்புணர்வும் மனப்பான்மையும் மேம்படுத்தப்படும்



மூத்தோர் நலமாக வாழவும் நலமாக மூப்படையவும் பராமரிப்பு உருமாற்றம் பெறுகிறது

வீட்டில் கட்டுப்படியாகும் செலவில் பராமரிப்பு

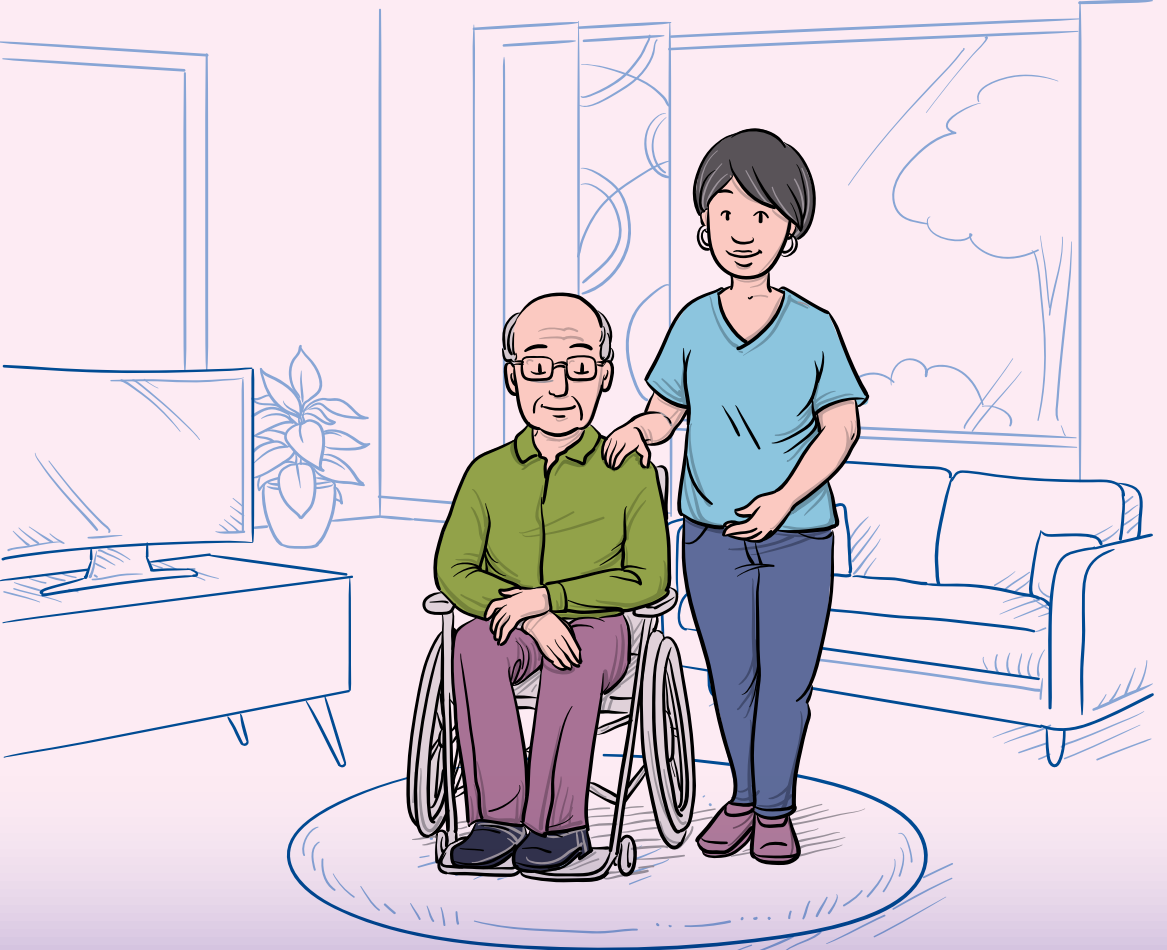
- வீட்டிலிருக்கும் நோயாளிகள், மானியம்பெறும் இல்ல மருத்துவ, தாதிமைச் சேவை வழங்குநர்கள் வழங்கும் மருத்துவப் பராமரிப்புக்குப் பணம் கட்ட மெடிசேவ் சேமிப்பைப் பயன்படுத்தலாம்
- நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின் (CDMP) கீழ் தொலைத்தொடர்புவழி மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவதற்கு மெடிசேவ் சேமிப்பையும் சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட (CHASாஸ்) நிதி உதவிகளையும் பயன்படுத்தலாம்

சுகாதாரப் பராமரிப்புச் செலவின் கட்டுப்படியாகும் தன்மை உறுதி செய்யப்பட்டு, பாதுகாப்பு வலைகள் வலுவாக்கப்படும்

- மெடிஷீல்டு லைஃப் புற்றுநோய் மருந்து சேவைகளின் வரம்பு 1 ஏப்ரல் 2023 முதல் அதிகரிக்கப்படும்
- வசதி குறைவான சிங்கப்பூரர்களின் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் கட்டணங்களுக்கு உதவி புரிய, மெடிஃபண்ட் மருத்துவ நிதிக்கு \$1.5 பில்லியன் வழங்கப்படும்

நீக்குப்போக்கான நோய்ச்சிரம நிவாரணப் பராமரிப்புச் சேவைகள்

- வாழ்க்கையின் கடைசி நாட்களை மருத்துவமனைக்குப் பதிலாக வீட்டில் கழிக்க விரும்பும் நோயாளிகளின் விருப்பம் நிறைவேற, நோய்ச்சிரம நிவாரணப் பராமரிப்புக்கான ஆதரவு வலுவாக்கப்படும்
- அந்நிமக்கால இல்லத்தில் உள்நோயாளியாகவும் பகல்நேர வருகையாளராகவும், வீட்டுச் சூழலிலும் தடங்கலற்ற பராமரிப்பு வழங்கும் முன்னோடித் திட்டத்தை டான் டோக் செங் மருத்துவமனையும் டோவர் பார்ச் அந்நிமக்கால இல்லமும் அறிமுகப்படுத்தும்



சுகாதாரப் பராமரிப்பின் உருமாற்றத்தில் முதலீடு

அதிகரித்துவரும் நமது சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தேவைகளை
ஈடுசெய்வதற்கான புதிய வசதிகள்

2023 முடிவதற்குள்:

- தேசிய தோல் சிகிச்சை நிலையம்
- உட்லண்ட்ஸ் மருத்துவ வளாகம்
- டான் டோக் செங் மருத்துவமனை - ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு மையம்
- செம்பவாங் பலதுறை மருந்தகம்
- தெம்பனிஸ் நார்த் பலதுறை மருந்தகம்

2023 முடிவதற்குள்:

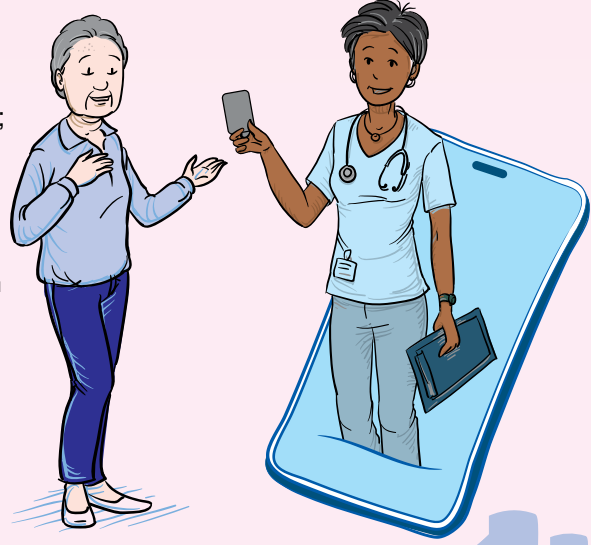
- 2024-க்குள்: சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை (எஸ்ஜிஹெச்) அவசரநிலைமை மருத்துவக் கட்டடம்
- 2026-க்குள்: காக்கி புகிட், கத்திப், சிராங்கூன், தெங்கா வட்டாரங்களில் பலதுறை மருந்தகங்கள்
- 2027-க்குள்: எஸ்ஜிஹெச் தெரிவுமுறைப் பராமரிப்பு நிலையம், சிங்கப்பூர் தேசியப் பல் சிகிச்சை நிலையம்
- 2030க்குள்:
 - ▶ அலெக்சாண்ட்ரா மருத்துவமனை - மறுமேம்பாடு, ஒருங்கிணைந்த கிழக்கு மருத்துவ வளாகம்,
 - ▶ பிடாடாரி, பீஷான், தாமான் ஜூரோங், இயூ 16 வட்டாரங்களில் பலதுறை மருந்தகங்கள்



பாதுகாப்பான தரவுப் பகிர்வுடன், தங்குதடையின்றி ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு வழங்கத் துணைபுரியும் சுகாதாரத் தகவல் மசோதா

2023 இரண்டாம் பாதியில், சுகாதாரத் தகவல் மசோதா தாக்கல் செய்யப்படும். சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களும் பராமரிப்பு நிலையங்களும் நோயாளியின் சுருக்கமான தகவல்களைப் பகிர்வதன் வழி மேம்பட்ட பராமரிப்பை வழங்குவதற்கு ஏதுவாகப் பின்வருவன மசோதாவில் உள்ளடங்கியிருக்கும்:

- உரிமம்பெற்ற சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் சுருக்கமான தகவல்களை வழங்குவது கட்டாயமாக்கப்படும். சில்லறைக்கடை மருந்தாளர்கள் போன்ற நிர்ணயிக்கப்பட்ட பராமரிப்பாளர்களுக்கு அனுகல் மற்றும்/அல்லது பங்களிப்பு நீட்டிக்கப்படும்;
- மேம்பட்ட கண்காணிப்புக்கும் தொடர் கவனிப்புக்கும் உதவியாக, சுகாதார அமைச்சின் அமைப்புகள், சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகள் சட்டத்தின்கீழ் உரிமம் பெற்றவர்கள், நியமிக்கப்பட்ட சமூகப் பங்களிகள் ஆகியோருக்கு இடையில் செயலாக்கமிக்கத் தகவல் பகிர்வுக்கு வழிகோலும் சட்டக் கட்டமைப்புக்குத் துணைபுறிந்து மேம்படுத்தும்;
- நோயாளியின் அந்தரங்கத்தையும் தன்னுரிமையையும் பாதுகாப்பதற்காகத் தகவல் பகிர்வில் பாதுகாப்பு முன்னேற்பாடுகள் உறுதி செய்யப்படும்; அதோடு
- சுகாதாரத் தகவல்களைப் பாதுகாப்பதற்காக இணையப் பாதுகாப்பு, தகவல் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் செயற்படுத்தப்படும்.





MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

March 2023
All information in this booklet
is accurate at the time of printing