

TOWARDS A HEALTHIER SINGAPORE



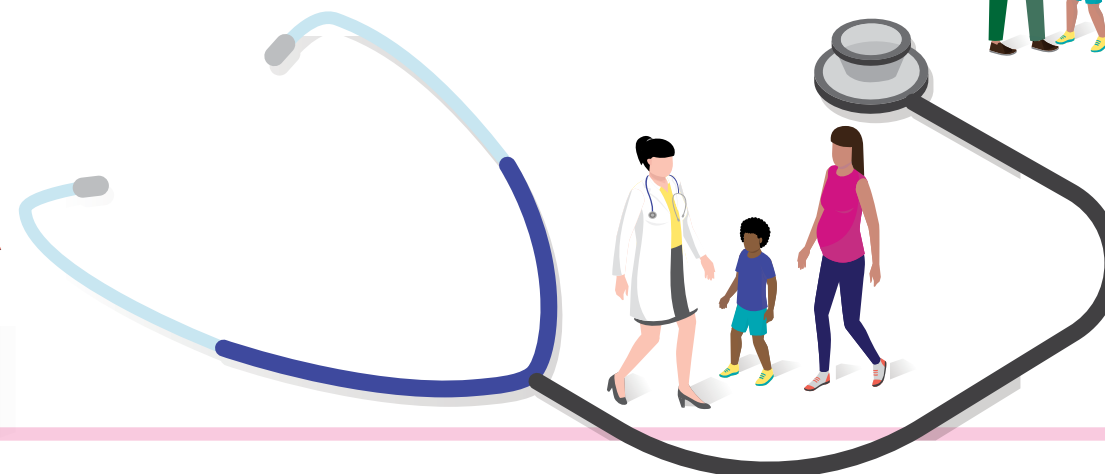
HEALTHIER SG

- **One Regular Family Physician** who sees you for all your care needs and keeps you healthy
- **Care Plan** with regular and scheduled check-ins with your family physician for better management of your overall health
- **Community Partnerships** spearheaded by healthcare clusters to better support the needs of residents within each region, by partnering agencies such as People's Association, SportSG, National Parks Board, Health Promotion Board, Agency for Integrated Care and community partners
- **Healthier SG Enrolment** where each resident will be invited to enrol with a family physician of their choice who would support them across their life course for different health needs and care episodes
- **Necessary Support Structures** like manpower, financing, and IT & data to support the healthcare reform and shifts needed to provide convenient, seamless and integrated care to residents

STRENGTHENING SUPPORT FOR MENTAL HEALTH

Increasing access and capacity of mental health services in the community and hospitals

- Outreach and support
 - » Strengthening youth community outreach teams and youth integrated teams to provide peer support to at-risk youth
 - » Strengthening mental crisis response through IMH's Crisis Response Team
- National Addictions Management Service (NAMS)
 - » Expanding outreach and service to persons with addiction issues through enhancing NAMS
- Hospital capacity
 - » Setting up of psychiatric services at Alexandra Hospital



ANCHORING COMMUNITY CARE TO SUPPORT OUR CHILDREN, PARENTS AND SENIORS

Giving our young a head start through Child and Maternal Health and Well-Being (CAMHW) strategy

- Scaling up mother-child pair support through the Integrated Maternal & Child Wellness Hub (IMCWH) and EMBRACE programme for stronger health, emotional and support to families to 12 more polyclinics over next 3 years
- Piloting integrated family support programme, called "Family Nexus" to bring together health and social services under one roof at 4 sites
- Scaling up antenatal and postnatal mental health screening to provide intervention and support for more women who are screened to be at-risk of depressive symptoms
- Developing practical guide and resources for parents to calibrate their children's exposure to screen time and forge healthy screen time habits
- Parent Hub: A one-stop evidence-based resource portal tailored to meet the diverse needs of local parents and parents-to-be

Anchoring care for seniors in the community to live to their fullest

- Introducing the "Live Well, Age Well" programme to empower seniors to improve and maintain their health
- Supporting seniors to age-in-place by having diverse options, including expanding private housing-cum-care options

SUPPORTING OUR HEALTHCARE WORKFORCE

Protecting and supporting our healthcare workers

- Launching of well-being initiatives for healthcare workers
 - » **National Wellness Committee for Junior Doctors** to improve the overall well-being of junior doctors
 - » **Tripartite Workgroup for the Prevention of Abuse and Harassment of Healthcare Workers** to provide a coordinated national effort to protect healthcare workers in the public, private and community care sectors



AFFORDABLE HEALTHCARE

Expanding the Chronic Disease Management Programme to include gout, allergic rhinitis and chronic hepatitis B

INFRASTRUCTURE UPDATES

2021

New facilities were opened:

- Three new polyclinics in Bukit Panjang, Eunos and Kallang
- Five new Nursing Homes



2022

Other new facilities to open:

- New National Cancer Centre Singapore
- Sembawang Polyclinic

Preparation works have commenced for:

- Redevelopment of Alexandra Hospital
- Eastern Integrated Health Campus



2023 AND BEYOND

Addition to other new hospitals and polyclinics already announced:

- New polyclinic in Taman Jurong by 2028
- Redevelopment of Queenstown Polyclinic by 2030



INVESTMENT IN TECHNOLOGY AND DATA

Enhancing technology and data capabilities to deliver better care by

- Leveraging technology to allow patients to recover and monitor chronic conditions from home
- Building AI solutions to deliver healthcare services more efficiently (for example early detection)

Ensuring data integrity to facilitate sharing of data across different healthcare providers to enable seamless care



REDOUBLING EFFORTS TO PROMOTE HEALTHIER LIVING

Reducing sugar consumption

- Extending labelling requirements and advertising prohibitions to include freshly prepared beverages

Three-pronged strategy to further curb salt consumption

- Shifting consumption towards a lower-salt alternative
- Increasing range and variety of lower-sodium alternatives
- Enhancing public education

Continuing efforts to encourage physical activity

- Pushing on with National Steps Challenge Season 6 and other HPB's leisure-time physical activity programmes

Enhancing tobacco control policies

- Strengthening efforts against vaping by increasing education on the harms of vaping



TARGETED POPULATION EFFORTS TO STRENGTHEN HEALTH PROMOTION

Healthy living passport for lower-income groups

- Delivering easy to understand health promoting information and tips with engaging activities for lower-income families

Support for Malay and Indian communities

- Forming of the Malay Community Outreach Workgroup (MCO)
- Organising culturally relevant activities with stakeholders for the Indian community

Support for citizen-led solutions

- Supporting more community volunteers and partners to develop targeted health promotion programmes with a \$1.5 million fund



STRENGTHEN SUPPORT FOR WOMEN AND COUPLES

- Providing ready access to evidence-based fertility health information to empower them to make fertility decisions
- Funding support for certain types of Pre-Implantation Genetic Testing
- Improving psychosocial support for couples undergoing fertility treatments
- Upcoming women's health event aimed at getting women to take charge of their own health



- **固定看同个全科医生**, 让他为您提供所需的医疗护理, 帮助您保持健康。
- **制定护理计划**, 由全科医生为您定期做体检, 更好地管理您整体的健康。
- **建立社区伙伴关系**, 由三大医疗集群负责协调, 以更好地照顾到各自区域居民的需求。合作机构包括: 人民协会、新加坡体育理事会(SportSG)、国家公园局、保健促进局、护联中心, 以及其他社区合作伙伴。
- **健康SG参与计划**, 邀请每个居民与他们选定的全科医生报名, 由该名医生为他们提供不同人生阶段所需的医疗护理。
- **扩大必要的支持架构**, 如人力、资金、资讯科技和数据等方面的支持架构以支持医疗体系转型, 为国人提供方便、无缝连接的综合护理服务。

加强心理健康支援

扩充社区和医院的心理健康服务, 让患者能更便利地获得所需的服务

- 伸出触角和提供支援
 - » 壮大青年社区外展团队和青年综合团队, 为面对风险的青年提供友伴支持。
 - » 通过心理卫生学院的危机应对小组, 加强应对心理健康危机的反应能力。
- 国立成瘾治疗服务中心
 - » 加强和扩大国立成瘾治疗服务中心服务范围, 为更多有成瘾问题的国人提供所需服务。
- 提升医院应付心理健康病例的能力
 - » 在亚历山大医院提供心理健康服务。

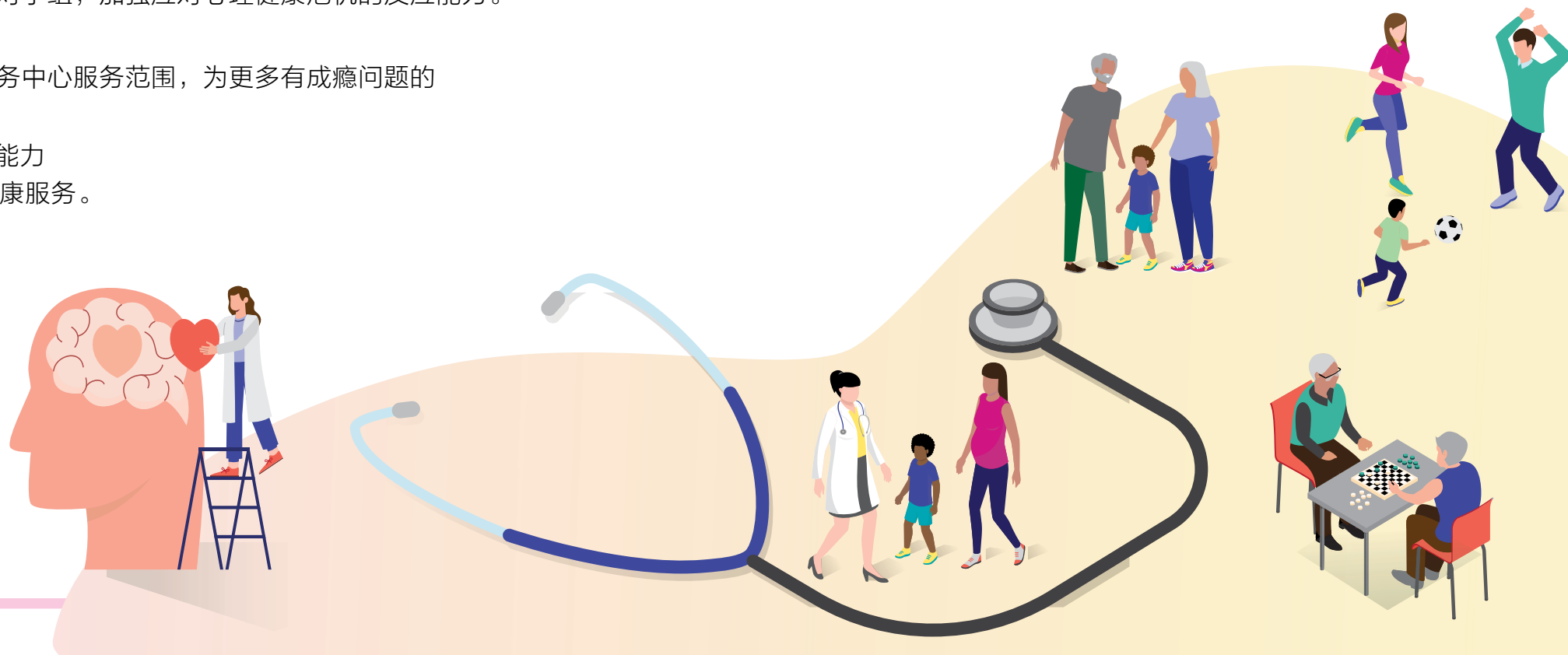
以社区护理为中心, 更好地照顾我们的孩童、家长和年长者

通过母子健康支援策略给孩童好的起步

- 接下来三年, 把妇幼保健中心和关怀母婴与幼儿康乐评估计划扩大到另外12家综合诊疗所, 加强对母婴和他们家庭的健康、情绪和其他方面的支援。
- 在全国四个地点试行”家庭援助站”(Family Nexus) 综合家庭支持计划, 把孩童和他们家人所需的健康和社会服务集中在同个屋檐下。
- 扩大产前和产后心理健康健康检查, 为更多有患上抑郁症风险的妇女, 提供所需的治疗和支援。
- 为家长开发实用指南和资源, 帮助他们把控孩童接触屏幕的时间, 并培养健康的使用习惯。
- 家长网站中心: 已设立的一站式资料库, 可符合本地父母和准父母对育儿常识的不同需求。

在社区里提供以年长者为中心的护理, 让他们能幸福老龄化

- 推出 “乐享灿烂年华” 计划 (Live Well, Age Well), 赋予年长者更大的能力改善和维持自己的健康。
- 提供多样化的选择支持年长者原地养老, 包括扩大结合住宅和护理的私人住宅选择。



支持我们的医护团队

保护和我们的医护人员

- 推出维护医护人员身心健康的措施
 - » 成立初级医生身心健康全国委员会，以改善初级医生的工作负担和整体身心健康。
 - » 成立预防骚扰和暴力对待医护人员劳资政三方工作小组，协调全国各项政策，保护在公共、私人 and 社区护理领域工作的医护人员。



人人负担得起的医疗护理服务

扩大慢性疾病管理计划，以包括痛风、过敏性鼻炎和慢性乙型肝炎。

兴建/翻新医疗基础设施进展

2021年

新启用的设施：

- 三家在武吉班让、友诺士和加冷的全新综合诊疗所投入服务。
- 五家新的疗养院。



2022年

即将启用的新设施：

- 全新的新加坡国立癌症中心。
- 三巴旺综合诊疗所。

已经展开筹备工作：

- 亚历山大医院的重新发展计划。
- 东部综合医疗园区。



2023年及以后

除了已经宣布的新医院和综合诊疗所：

- 到了2028年，在达曼裕廊开设新的综合诊疗所。
- 到了2030年，重新发展女皇镇综合诊疗所。



在资讯科技和数据方面投入资源

加强资讯科技和数据能力，通过以下方式为国人提供更好的护理：

- 借助科技让病人在家中康复和管控慢性疾病病况。
- 构建人工智能解决方案，更有效地提供医疗护理服务（例如：提早检测出老人痴呆症）。

保障医疗数据的安全，以促进不同医疗服务机构之间安全地共享数据，从而实现无缝连接的护理服务。



加倍努力，推广健康生活

减少摄取糖份

- 扩大营养等级标签规定和广告禁令的范围，到包括现泡饮料。

三管齐下降低钠摄取量

- 鼓励国人改用低钠替代品。
- 增加低钠替代品的种类 和选择。
- 加强公众教育。

继续努力鼓励国人多运动

- 继续推进第六季全国健步大挑战以及保健促进局的其他休闲体育活动项目。

加强烟草管制政策

- 加强针对电子烟如何危害健康的公共教育，劝阻国人吸电子烟。



针对特定群体的国人推广健康生活方式

为低收入群体推出健康生活通行证计划 (Healthy living passport)

- 通过举办互动形式的保健活动，为低收入家庭提供容易理解的保健资讯和贴士。

为马来和印度社群提供支援

- 成立马来社群外展工作小组。
- 与利益相关者一起为印度社群组织贴近他们文化习惯的保健活动。

支持由公民发起的解决方案

- 设立150万元的基金，支持更多的社区志愿者和合作伙伴，制定有助促进国人健康的活动项目。



加强对妇女和夫妇的支持

- 为妇女和夫妇提供他们可以方便获取、根据科学证据制定的生育健康信息，帮助他们做出生育决定。
- 为某些类型的胚胎植入前基因检测提供资助。
- 增强接受生育治疗的夫妇所获得的社会心理支持。
- 接下来举行的女性健康活动，旨在鼓励女性主动保持自身健康。



SG YANG LEBIH SIHAT

- **Seorang Doktor Keluarga Tetap** yang berjumpa anda untuk semua keperluan penjagaan kesihatan anda dan memastikan anda sihat
- **Pelan Penjagaan** dengan pemeriksaan tetap dan berjadual dengan doktor keluarga anda untuk menguruskan kesihatan anda dengan yang lebih baik secara keseluruhannya
- **Kerjasama Masyarakat** yang diterajui oleh kluster penjagaan kesihatan untuk menyokong keperluan penduduk dalam setiap daerah dengan lebih baik. Ia akan bekerjasama dengan agensi-agensi seperti Persatuan Rakyat (PA), SportSG, Lembaga Taman Negara, Lembaga Penggalakan Kesihatan (HPB), Agensi Penjagaan Bersepadu dan rakan-rakan gandingan masyarakat
- **Pendaftaran SG yang lebih sihat** di mana setiap penduduk akan dijemput untuk mendaftar dengan doktor keluarga pilihan mereka. Doktor keluarga ini akan menyokong mereka sepanjang hayat untuk pelbagai keperluan dan penjagaan kesihatan
- **Struktur Sokongan yang Diperlukan** seperti tenaga kerja, pembiayaan, dan Teknologi Maklumat & data untuk menyokong pembaharuan penjagaan kesihatan dan peralihan yang diperlukan untuk menyediakan penjagaan yang mudah, lancar dan bersepadu kepada penduduk

MEMPERKUKUH SOKONGAN BAGI KESIHATAN MENTAL

Meningkatkan akses dan kemampuan perkhidmatan kesihatan mental dalam masyarakat dan hospital

- Jangkauan dan sokongan
 - » Memperkukuh pasukan-pasukan mendekati masyarakat belia dan pasukan-pasukan bersepadu belia untuk memberikan sokongan rakan sebaya kepada belia yang berisiko
 - » Memperkukuh tindak balas terhadap krisis mental melalui Pasukan Respons Krisis IMH
- Khidmat Pengurusan Ketagihan Nasional (NAMS)
 - » Meluaskan jangkauan dan perkhidmatan kepada mereka yang mempunyai masalah ketagihan dengan meningkatkan NAMS
- Kemampuan Hospital
 - » Menyediakan perkhidmatan psikiatri di Hospital Alexandra

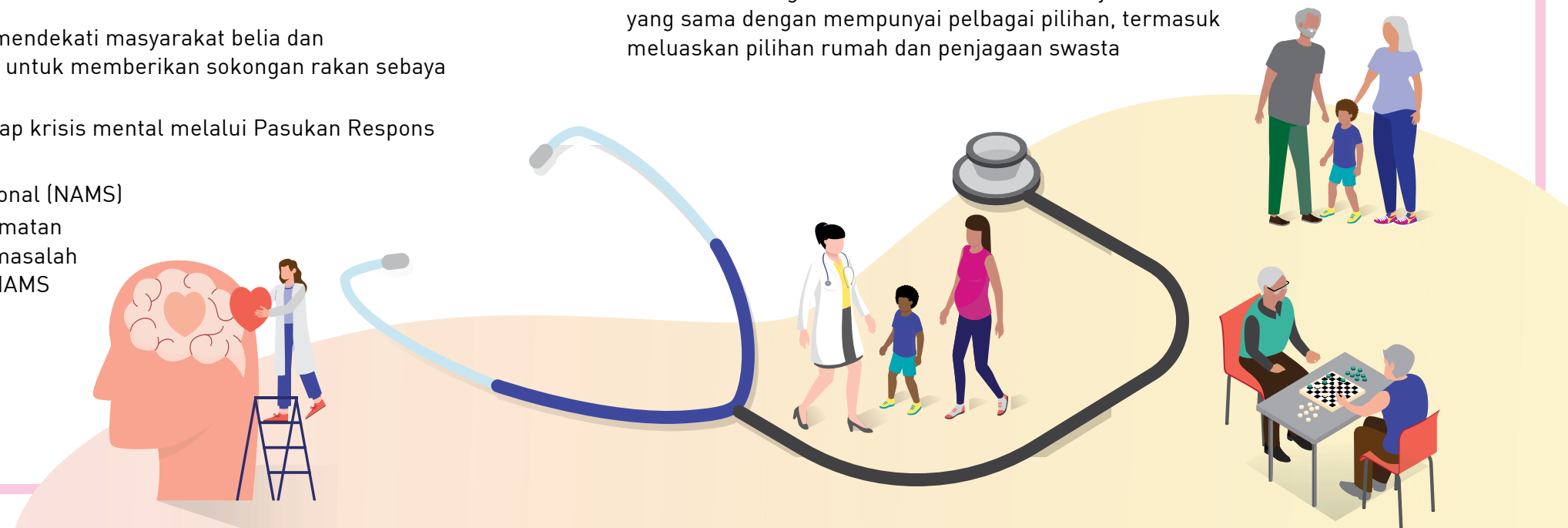
MEMPERKUKUH PENJAGAAN MASYARAKAT UNTUK MEMBANTU ANAK-ANAK, IBU BAPA DAN WARGA EMAS KITA DENGAN LEBIH BAIK

Memberi permulaan yang baik kepada anak-anak muda kita melalui Strategi Kesihatan dan Kesejahteraan Anak dan Ibu (CAMHW)

- Meningkatkan sokongan kepada pasangan ibu dan anak melalui Hab Kesejahteraan Ibu & Anak Bersepadu (IMCWH) dan program Pengawasan Dipertingkat bagi Ibu, Bayi & Kanak-Kanak Kecil (EMBRACE) untuk kesihatan, emosi dan sokongan yang lebih kukuh kepada keluarga di 12 lagi poliklinik sepanjang 3 tahun akan datang.
- Mempelopori program sokongan keluarga bersepadu, dikenali sebagai “Nexus Keluarga” untuk menyepadukan perkhidmatan kesihatan dan sosial di bawah satu bumbung di 4 tapak
- Meningkatkan pemeriksaan kesihatan mental sebelum dan selepas bersalin untuk memberi campur tangan dan sokongan kepada lebih ramai wanita yang didapati berisiko mengalami gejala kemurungan
- Menyediakan panduan dan sumber praktikal untuk ibu bapa menentukan pendedahan anak-anak mereka kepada skrin (seperi komputer, telefon dan television) untuk menyaring masa dan membentuk tabiat yang sihat
- Hab Ibu Bapa: Sebuah Portal sumber berasaskan bukti sehati yang disesuaikan untuk memenuhi pelbagai keperluan ibu bapa setempat dan bakal ibu bapa

Mengukuhkan penjagaan untuk warga emas dalam masyarakat agar mereka dapat menjalani kehidupan dengan sebaiknya

- Memperkenalkan program “Hidup Sejahtera, Penuaan Sihat”. Program ini bertujuan memperkasakan warga emas untuk membaiki dan menjaga kesihatan mereka
- Membantu warga emas dalam meniti usia lanjut di kawasan yang sama dengan mempunyai pelbagai pilihan, termasuk meluaskan pilihan rumah dan penjagaan swasta



MENYOKONG TENAGA KERJA PENJAGAAN KESIHATAN KITA

Melindungi dan membantu para pekerja penjagaan kesihatan kita

- Pelancaran inisiatif kesejahteraan untuk para pekerja penjagaan kesihatan
- » **Jawatankuasa Kesejahteraan Nasional untuk Doktor-doktor Muda** bagi meningkatkan kesejahteraan keseluruhan doktor muda
- » **Kumpulan Kerja Tiga Pihak bagi Pencegahan Penyalahgunaan dan Gangguan Terhadap Pekerja Penjagaan Kesihatan.** Ini adalah untuk menyediakan usaha nasional yang terselaras demi melindungi pekerja penjagaan kesihatan dalam sektor awam, swasta dan penjagaan masyarakat.



PENJAGAAN KESIHATAN YANG DIMAMPAUI

Memperluaskan Program Pengurusan Penyakit Kronik untuk merangkumi penyakit gout, rinitis alergi dan hepatitis B kronik

KEMAS KINI INFRASTRUKTUR

• 2021 •

Kemudahan-kemudahan baru yang telah dibuka:

- Tiga buah poliklinik baru di Bukit Panjang, Eunos dan Kallang
- Lima buah Rumah Rawatan yang baru



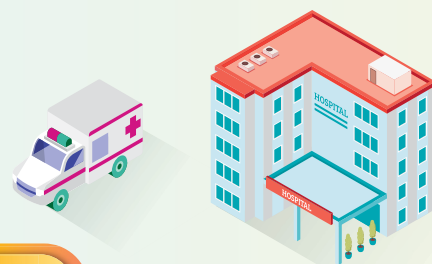
• 2022 •

Kemudahan baru lain yang akan dibuka

- Pusat Barah Nasional Singapura yang baru
- Poliklinik Sembawang

Kerja-perja Persiapan telah dimulakan untuk

- Pembangunan Semula Hospital Alexandra
- Kampus Kesihatan Bersepadu Timur



• 2023 DAN SETERUSNYA •

Tambahan kepada hospital dan poliklinik baru lain yang telah pun diumumkan:

- Poliklinik baru di Taman Jurong menjelang 2028
- Pembangunan semula Poliklinik Queenstown menjelang 2030



PELABURAN DALAM TEKNOLOGI DAN DATA

Meningkatkan keupayaan teknologi dan data untuk memberikan penjagaan yang lebih baik dengan

- Memanfaatkan teknologi untuk membolehkan pesakit pulih dan memantau penyakit kronik dari rumah
- Membina huraian AI untuk menyediakan perkhidmatan penjagaan kesihatan dengan lebih cekap (contohnya pengesanan awal demensia)

Memastikan integriti data untuk memudahkan perkongsian data merentasi penyedia penjagaan kesihatan yang berbeza untuk membolehkan penjagaan yang lancar



MENGGANDAKAN USAHA UNTUK MENGALAKKAN KEHIDUPAN LEBIH SIHAT

Mengurangkan pengambilan gula

- Meluaskan keperluan melabel dan larangan pengiklanan untuk meliputi minuman yang baru disediakan

Strategi serampang tiga mata untuk terus membendung penggunaan garam

- Mengalihkan penggunaan kepada alternatif rendah sodium
- Meningkatkan jenis dan kepelbagaian alternatif lebih rendah sodium
- Meningkatkan pendidikan awam

Meneruskan usaha untuk menggalakkan lebih banyak kegiatan fizikal

- Meneruskan Cabaran Langkah Kebangsaan Musim 6 dan lain-lain program kegiatan fizikal masa lapang HPB

Meningkatkan dasar-dasar pengawalan tembakau

- Memperkukuh usaha membasmi penggunaan vape dengan meningkatkan pendidikan tentang kemudaratan vape



SASARKAN USAHA KEPADA KUMPULAN PENDUDUK TERTENTU UNTUK MEMPERKUKUH PENGALAKAN KESIHATAN

Pasport kehidupan hidup sihat untuk golongan berpendapatan rendah

- Menyediakan maklumat dan petua menggalak kesihatan yang mudah difahami di samping kegiatan-kegiatan yang menarik untuk keluarga berpendapatan rendah

Sokongan kepada masyarakat Melayu dan India

- Membentuk Kumpulan Kerja Mendekati Masyarakat Melayu
- Menganjurkan kegiatan-kegiatan berkaitan budaya dengan pihak berkepentingan untuk masyarakat India

Menyokong usaha-usaha mencari huraian yang dipelopori oleh masyarakat

- Membantu lebih ramai sukarelawan dan rakan kongsi masyarakat untuk membangunkan program menggalakkan kesihatan yang disasarkan dengan dana \$1.5 juta



MEMPERKUKUH SOKONGAN UNTUK WANITA DAN PASANGAN

- Memudahkan akses kepada maklumat kesihatan kesuburan berasaskan bukti untuk membantu kaum wanita membuat keputusan mengenai kesuburan
- Sokongan dana untuk beberapa jenis Ujian Genetik Pra-Implantasi
- Meningkatkan sokongan psikososial untuk pasangan-pasangan yang menjalani rawatan kesuburan
- Acara kesihatan wanita akan datang bertujuan untuk menggalakkan wanita agar menjaga kesihatan mereka sendiri



ஆரோக்கியமான சிங்கை

- உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து பராமரிப்பையும் வழங்கி, உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கட்டிக்காக்க வழக்கமான ஒரு குடும்ப மருத்துவர்
- உங்களது ஒட்டுமொத்த நலனையும் மேலும் சிறப்பாகக் கவனித்துக்கொள்ள, குடும்ப மருத்துவருடன் வழக்கமான பரிசோதனைகளை உள்ளடக்கும் பராமரிப்புத் திட்டம்
- ஒவ்வொரு வட்டாரத்தில் வசிக்கும் குடியிருப்பாளர்களின் தேவைகளுக்கு மேலும் சிறந்த ஆதரவு வழங்க, சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுமங்கள் வழிநடத்தும் சமூகப் பங்காளித்துவத் திட்டங்கள். இதில் மக்கள் கழகம், ஸ்போர்ட்ஸ்ஜி, தேசிய பூங்காக் கழகம், சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம், ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு, சமூக அமைப்புகள் போன்றவை கூட்டிணைந்து செயல்படும்
- ஒவ்வொரு குடியிருப்பாளரும் தமது வாழ்நாளின் பல்வேறு சுகாதாரத் தேவைகளுக்கும் பராமரிப்புக்கும் துணையாக இருக்கப்போகும் குடும்ப மருத்துவரைத் தத்தம் விருப்பப்படி தேர்ந்தெடுத்து பதிவு செய்வதற்கு அழைப்பு விடுக்கும் ஆரோக்கியமான சிங்கை பதிவுத் திட்டம்
- குடியிருப்பாளர்களுக்கு வசதியான, தடங்கலற்ற, ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பை வழங்குவதற்குத் தேவைப்படும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு சீரமைப்புக்கும் மாற்றங்களுக்கும் அவசியமான ஆதரவுக் கட்டமைப்புகள். மனிதவளம், நிதியளிப்பு, தகவல் தொழில்நுட்பம், தரவுகள் போன்றவை இதில் உள்ளடங்கும்

மனநலன் காக்க ஆதரவை வலுவாக்குவோம்

சமூகத்திலும் மருத்துவமனைகளிலும் மனநலச் சேவைகளும் அவற்றின் கொள்ளளவும் அதிகரிக்கப்படும்

- எட்டுதலும் ஆதரவும்
 - » பாதிப்படையக்கூடிய இளையர்களுக்கு சமவயதினர் ஆதரவு வழங்க, இளையர் சமூக எட்டுதல் குழுக்களும் இளையர் ஒருங்கிணைப்புக் குழுக்களும் வலுவாக்கப்படும்
 - » மனநல மருத்துவமனையின் நெருக்கடி சூழலில் உதவும் குழுவின்மூலம் மனநல நெருக்கடிகளைக் கையாளும் முறை வலுவாக்கப்படும்
- தேசிய போதைநோய் சிகிச்சை சேவை
 - » இந்தச் சேவை மூலம், அடிமைப்பழக்கப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களை எட்டிச்சென்று சேவை வழங்கும் முனைப்புகள் விரிவுபடுத்தப்படும்
- மருத்துவமனை கொள்ளளவு
 - » அலெக்சாண்ட்ரா மருத்துவமனையில் மனோவியல் சேவைகள் அமைக்கப்படும்

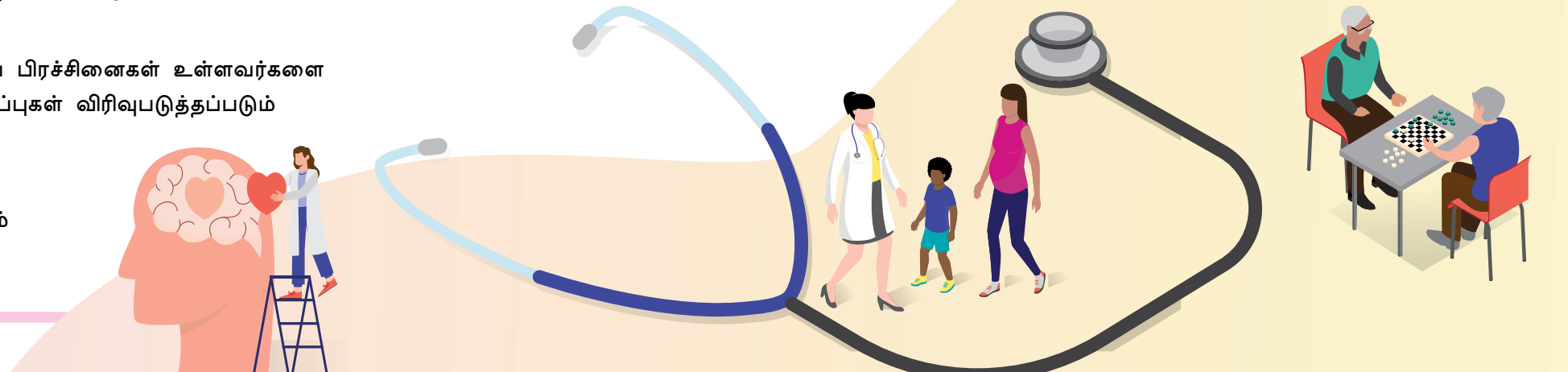
நம் பிள்ளைகள், பெற்றோர்கள், மூத்தோர்களுக்கு மேம்பட்ட ஆதரவளிக்க சமூகப் பராமரிப்பு நிலைப்படுத்துவோம்

தாய், சேய் சுகாதார, நல்வாழ்வுத் திட்டத்தின் வாயிலாக சிறுபிள்ளைகளுக்கு நல்லதொரு தொடக்கம் அமைத்துத் தரப்படும்

- ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட தாய், சேய் நல்வாழ்வு மையம், மேம்படுத்தப்பட்ட தாய், குழந்தை, மழலையர், சிறுபிள்ளை கண்காணிப்புத் திட்டம் ஆகியவற்றின்மூலம், அடுத்த 3 ஆண்டுகளில் மேலும் 12 பலதுறை மருந்தகங்களில் குடும்பங்களுக்கு வலுவான சுகாதார, உணர்வுபூர்வ ஆதரவு வழங்கப்படும்
- சுகாதார, சமூக சேவைகளை 4 இடங்களில் ஒரே கூரையின்கீழ் வழங்க, “குடும்ப இணைப்பகம்” என்றழைக்கப்படும் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட குடும்ப ஆதரவுத் திட்டம் முன்னோட்டமாக அறிமுகப்படுத்தப்படும்
- பிரசவத்திற்கு முன்பும் பின்பும் மனநலப் பரிசோதனை விரிவுபடுத்தப்படும். மனச்சோர்வால் பாதிப்படைய வாய்ப்பிருப்பதாகக் கண்டறியப்படும் அதிகமான பெண்களுக்கு ஆதரவும் உதவியும் வழங்குவது இதன் நோக்கம்
- பெற்றோர்கள் தங்களது பிள்ளைகள் மின்திரைகளைப் பார்க்கும் நேரத்தை அளவாகக் கட்டுப்படுத்தி, ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்க்க, நடைமுறைக்கு உகந்த வழிகாட்டிகளும் வளங்களும் தயாரிக்கப்படும்
- பெற்றோர் இணைய மையம்: உள்ளூர் பெற்றோர்கள், பெற்றோராகவிருப்பவர்கள் ஆகியோரது பலதரப்பட்ட தேவைகளுக்கு, இந்த இணையவாசல் ஆதாரப்பூர்வமான வளங்களை ஒருங்கிணைத்து வழங்கும்

சமூகத்தில் வாழும் மூத்தோர்கள் நிறைவான வாழ்க்கை வாழும் வகையில் பராமரிப்பை நிலைப்படுத்துவோம்

- மூத்தோர்கள் தங்களது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளவும் நிலைநாட்டவும் “நலமாக வாழலாம், நலமாக மூப்படையலாம்” திட்டம் அறிமுகப்படுத்தப்படும்
- மூத்தோர்கள் வாழும் இடத்திலேயே பலதரப்பட்ட தெரிவுகளுடன் ஆதரவு வழங்கப்படும். தனியார் வீட்டில் பராமரிப்பு வழங்கும் தெரிவுகளின் விரிவாக்கமும் இதில் உள்ளடங்கும்



நமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஊழியர்களுக்கு ஆதரவளிப்போம்

நமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஊழியர்களைப் பாதுகாத்து ஆதரவளிப்போம்

- சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஊழியர்களுக்காக நலத் திட்டங்கள் தொடங்கப்படும்
- இளநிலை மருத்துவர்களின் ஒட்டுமொத்த நலனை மேம்படுத்த இளநிலை மருத்துவர்களுக்கான தேசிய நல்வாழ்வுக் குழு
- பொது, தனியார், சமூகப் பராமரிப்புத் துறைகளில் பணிபுரியும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஊழியர்களைப் பாதுகாக்கும் ஒருங்கிணைந்த தேசிய முனைப்பாக சுகாதாரப் பராமரிப்பு ஊழியர்களைக் குறிவைக்கும் அச்சுறுத்தலையும் துன்புறுத்தலையும் தடுப்பதற்கான முத்தரப்புப் பணிக்குழு

கட்டுப்படியாகும் சுகாதாரப் பராமரிப்பு

கீல்வாதம், ஒவ்வாமை நாசியழற்சி, நாட்பட்ட கல்லீரல் அழற்சி B ஆகியவற்றை உள்ளடக்க, நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டம் விரிவுபடுத்தப்படும்

உள்கட்டமைப்புகளின் அண்மைத்தகவல்

• 2021 •

திறக்கப்பட்ட புதிய வசதிகள்:

- புக்கிட் பாஞ்சாங், யூனோஸ், காலாங் வட்டாரங்களில் மூன்று புதிய பலதுறை மருந்தகங்கள்
- ஐந்து புதிய தாதிமை இல்லங்கள்



• 2022 •

திறக்கப்படவுள்ள மற்ற புதிய வசதிகள்:

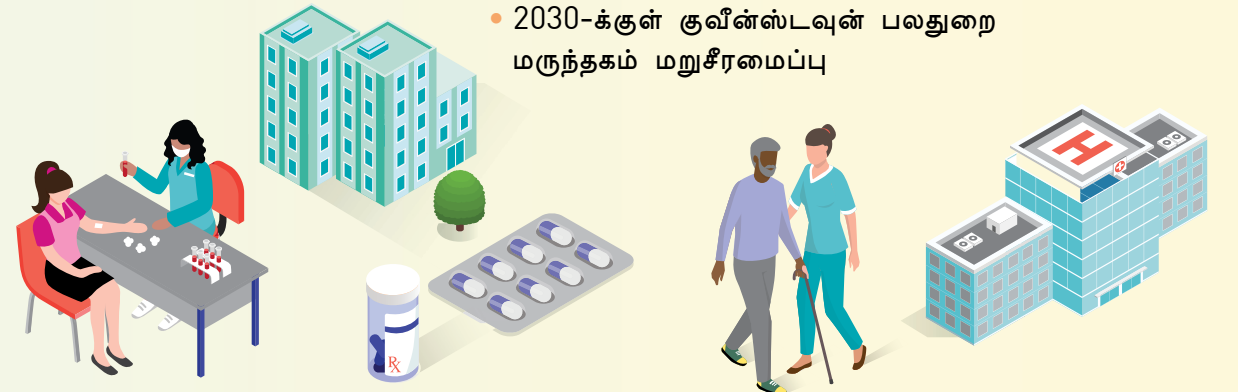
- புதிய சிங்கப்பூர் தேசிய புற்றுநோய் நிலையம்
- செம்பவாங் பலதுறை மருந்தகம்
- பின்வருபவற்றின் ஆயத்தப் பணிகள் தொடங்கிவிட்டன:
- அலெக்சாண்ட்ரா மருத்துவமனையின் மறுசீரமைப்பு
- கிழக்கு வட்டார ஒருங்கிணைந்த சுகாதார வளாகம்



• 2023 மற்றும் அதற்கு அப்பால் •

ஏற்கனவே அறிவிக்கப்பட்ட மற்ற புதிய மருத்துவமனைகள், பலதுறை மருந்தகங்களுடன் இவையும் சேர்ப்பு:

- 2028-க்குள் தாமான் ஜூரோங்கில் புதிய பலதுறை மருந்தகம்
- 2030-க்குள் குவீன்ஸ்டவுன் பலதுறை மருந்தகம் மறுசீரமைப்பு



தொழில்நுட்பத்திலும் தரவுகளிலும் முதலீடு

மேம்படுத்தப்பட்ட தொழில்நுட்ப, தரவு ஆற்றல்களுடன், பின்வரும் வழிகளில் மேம்பட்ட பராமரிப்பு வழங்கப்படும்

- நோயாளிகள் வீட்டிலிருந்து குணமடையவும், வீட்டிலேயே நாட்பட்ட நோய்களைக் கண்காணிக்கவும் தொழில்நுட்பம் பயன்படுத்தப்படும்
- சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகளைக் கூடுதல் செயலாற்றலுடன் வழங்கும் வகையில் செயற்கை நுண்ணறிவுத் தீர்வுகள் உருவாக்கப்படும் (எடுத்துக்காட்டாக, முதுமைக்கால மறதி நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவதற்கு)

தடங்கலில்லாத பராமரிப்பு வழங்க, வெவ்வேறு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களிடையில் தரவுப் பகிர்வுக்குத் துணைபுரியும் தரவு ஒருங்கிணைவு உறுதி செய்யப்படும்



ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை மேம்படுத்த இரட்டிப்பு முயற்சி

உணவிலுள்ள சர்க்கரை குறைக்கப்படும்

- முத்திரை விதிமுறைகளும் விளம்பரத் தடைகளும் புதிதாகத் தயாரிக்கப்படும் பானங்களுக்கும் விரிவுபடுத்தப்படும்

உணவிலுள்ள உப்பை மேலும் குறைக்க மும்முனை உத்தி

- சோடியம் குறைவாகவுள்ள மாற்றுப் பொருட்களின் பயன்பாட்டை நோக்கி மாற்றம் செய்யப்படும்
- சோடியம் குறைவாகவுள்ள மாற்றுப் பொருட்களின் வகைகள் அதிகரிக்கப்படும்
- பொதுமக்களுக்கு அறிவூட்டும் முனைப்புகள் மேம்படுத்தப்படும்

உடற்பயிற்சி செய்ய ஊக்கமளிக்கும் முனைப்புகள் தொடரும்

- தேசிய காலடிகள் சவால் பருவம் 6, சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் மற்ற ஓய்வுநேர உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள் ஆகியவை செயல்படுத்தப்படும்

புகையிலை கட்டுப்பாட்டுக் கொள்கைகள் மேம்படுத்தப்படும்

- மின்சிகரெட் புகைப்பதால் நேரும் தீங்குகள் பற்றி அறிவூட்டும் முனைப்புகளை அதிகரிப்பதன்வழி, மின்சிகரெட்டுக்கு எதிரான முனைப்புகள் வலுவாக்கப்படும்



சுகாதார மேம்பாட்டை வலுப்படுத்த குறிப்பிட்ட மக்களைக் குறிவைக்கும் முனைப்புகள் மேற்கொள்ளப்படும்

குறைந்த வருமானப் பிரிவுகளுக்கு ஆரோக்கிய வாழ்க்கை கடவுச்சீட்டுத் திட்டம்

- குறைந்த வருமானக் குடும்பங்களை ஈடுபடுத்தும் நடவடிக்கைகளுடன், எளிதில் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய சுகாதாரத் தகவல்களும் குறிப்புகளும் பகிரப்படும்

மலாய், இந்திய சமூகங்களுக்கு ஆதரவு

- மலாய் சமூக எட்டுதல் பணிக்குழு அமைக்கப்படும்
- இந்திய சமூகத்திற்காக, கலாசாரப்படி பொருத்தமான நடவடிக்கைகளுக்கு சம்பந்தப்பட்ட தரப்புகளுடன் ஏற்பாடு செய்யப்படும்

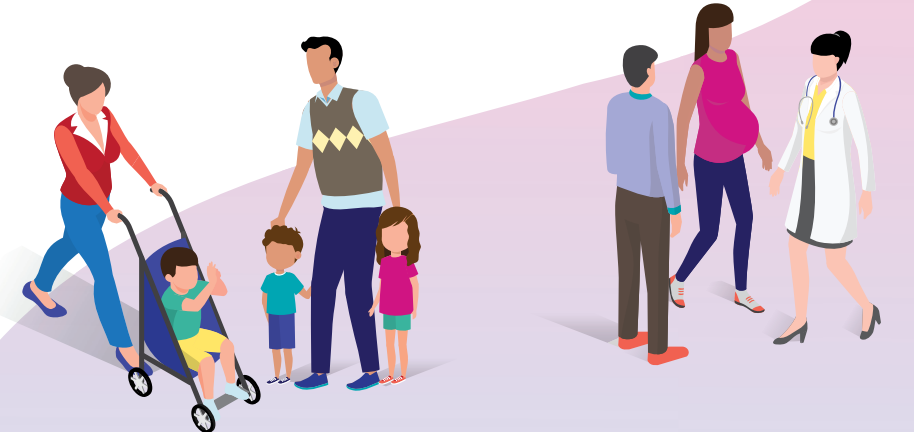
குடிமக்கள் வழிநடத்தும் தீர்வுகளுக்கு ஆதரவு

- இன்னும் பல சமூகத் தொண்டோழியர்களும் பங்காளிகளும் குறிப்பிட்ட பிரிவுகளைக் குறிவைக்கும் சுகாதாரத் திட்டங்களை வகுப்பதற்கு \$1.5 மில்லியன் நிதியுடன் ஆதரவளிக்கப்படும்



பெண்களுக்கும் தம்பதிகளுக்கும் ஆதரவு வலுவாக்கப்படும்

- கருத்தரிப்பு தீர்மானங்கள் எடுப்பதற்கு உதவியாக, ஆதாரப்பூர்வமான கருத்தரிப்புத் தகவல்கள் வழங்கப்படும்
- குறிப்பிட்ட சிலவகை உட்பதிப்புக்கு முந்திய மரபணுச் சோதனைகளுக்கு நிதி ஆதரவு வழங்கப்படும்
- கருத்தரிப்பு சிகிச்சைகள் பெறும் தம்பதிகளுக்கு மனநல-சமூகநல ஆதரவு மேம்படுத்தப்படும்
- பெண்கள் தங்களின் சொந்த ஆரோக்கியத்திற்குப் பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளத் தூண்டும் நோக்கத்துடன் மாதர் நல நிகழ்ச்சி நடத்தப்படும்



[illegible][illegible]

