

SCHOOL HEALTH SERVICE

Health Check and Immunisation For Primary 1 Pupils

学校保健服务

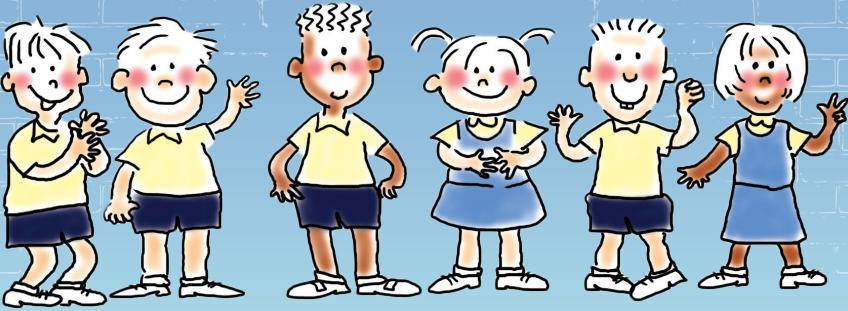
保健检验和免疫注射 (小学一年级学生)

PERKHIDMATAN KESIHATAN SEKOLAH

Permeriksaan Kesihatan Dan Imunisasi (Untuk murid-murid Darjah 1)

பள்ளி சுகாதாரச் சேவை

சுகாதாரப் பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பூசி (ஒன்றாம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கான)



Healthier Child, Brighter Future



Dear Parent/Guardian

Online Submission of Consent for Immunisation and Medical Information

The Health Promotion Board's (HPB) School Health Service has launched an online portal to enable parents/guardians of Primary 1 and 5 pupils to submit their child's/ward's latest medical information and provide consent for immunisation online.

You may log in to the online portal via <https://childconsent.hpb.gov.sg> using your SingPass.

If you have not yet registered for your SingPass, you may log on to www.singpass.gov.sg. Alternatively, you may go to the designated Community Centre/Club to register.

We strongly encourage you to submit your child's/ward's latest medical information as well as the immunisation consent through this portal.

If you are unable to submit online, please ask for the hard copy forms of the Consent for Immunisation and Medical Information from the school. Please return the completed forms to the school.

Please note that you only need to submit your child's/ward's medical information and the immunisation consent using EITHER the online portal or the hard copy forms.

For enquiries, please contact HPB's School Health Service via email at HPB_Mailbox@hpb.gov.sg.

Thank you.

Deputy Director
School Health Service

About the School Health Service...



1 2 3 4 5 6

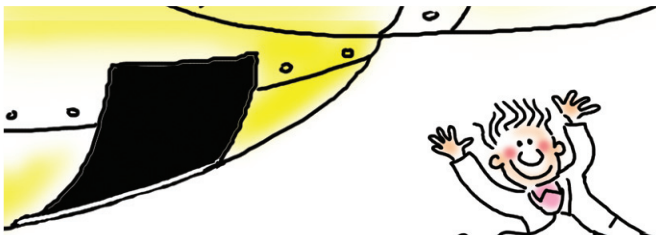
This booklet provides information on our health services for Primary 1 pupils.

The School Health Service (SHS) of the Health Promotion Board is dedicated to the health and wellbeing of children in Singapore. We not only conduct annual medical checkups and immunisations for the children at schools but are also actively involved in health education and health promotion programmes to inculcate a healthy lifestyle.

Every year, the SHS team of doctors and nurses visit all schools for the checkups and immunisations. The services are provided free-of-charge in the schools.

For SHS team's visit, your child has to bring:

- his or her health booklet (including immunisation records)
- other medical reports (if any)



The time has come...

... for the SHS team to drop in at your child's school!

Your child will be given a medical checkup by the doctor and screened for vision, hearing, growth and developmental problems.



When we are at the school...

During the general health checkup for ALL Primary 1 pupils, we will look into their medical history and any other important medical reports concerning their health. This is where you can help us by providing all information regarding your child's past medical problems or important illnesses, so that we can update his or her medical records.

Please forward the documents to your child's form teacher before the School Health Service team's visit. Any information which you provide, as well as results and follow-up activities from the health screening will be kept confidential and will only be shared with the relevant school authorities and other healthcare providers. For this purpose, the information may be placed on a database known as the Electronic Medical Records (EMR) System and the National Electronic Health Records (NEHR). The information may also be collated and used for national public health policy planning, ethically approved research, official reports and publications. Full confidentiality is ensured, i.e. your child's identity will not be revealed.



There are certain childhood problems that affect children at this age. We want to look out for them. Some of these include shortsightedness, growth problems and heart defects.

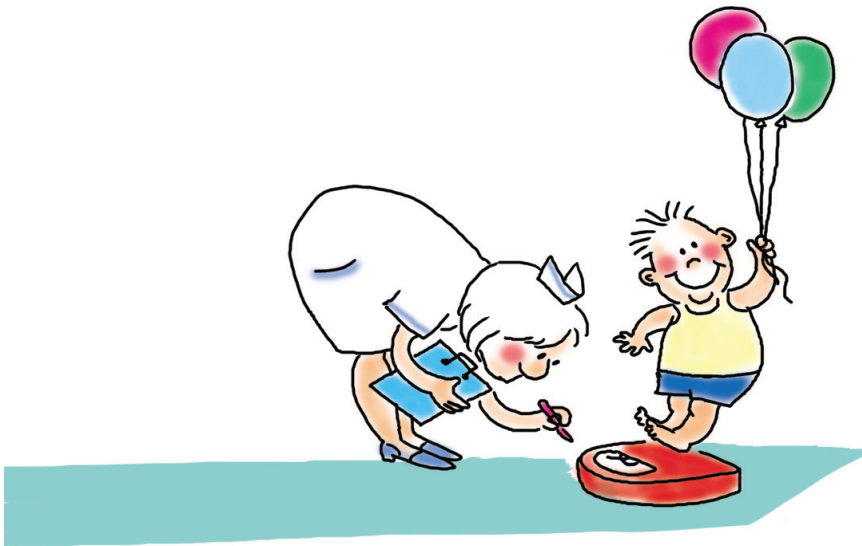


How this checkup is conducted...

The **HEIGHT** and **WEIGHT** of your child are measured.



Through this, we can monitor the physical growth and normal development of your child.



Eye tests...



We conduct some simple eye tests to check for common eye conditions like shortsightedness for Primary 1 pupils.

Good vision is very important for a child who is learning and growing. Visual problems should therefore be corrected early.



Hearing tests...

We perform a hearing test for all pupils in Primary 1.

Our teams make use of a portable equipment to test if your child can hear sounds within a normal range of hearing.



Some children who have difficulties with schoolwork may actually have hearing problems that affect their studies. If these hearing problems are detected and treated early, their learning abilities will improve.

Then there is the body checkup for the children...

There is a general body checkup for Primary 1 pupils.

Sometimes, we may detect conditions in your child that may not have caused symptoms. Problems such as mild heart defects, slow growth rates, abnormally positioned testicles and other developmental problems may have no symptoms and so they may not be noticed. But it is important that these problems are detected and treated early.



Immunisation... All children in Singapore should be protected from certain infectious diseases through immunisation.

The Table in page 9 shows the types of immunisation a child will receive from birth to 11 years old.

Diphtheria and measles immunisations are **COMPULSORY** by law.

National Childhood Immunisation Schedule

Pre-School Immunisation

- BCG (against TB) 1 dose (at birth)
- DPT (against diphtheria, whooping cough and tetanus) 3 doses (at 3, 4 & 5 months)
1st booster at 18 months
- Sabin (against polio) 3 doses (at 3, 4 & 5 months)
1st booster at 18 months
- MMR (against measles, mumps and rubella) 2 doses (at 12 & 15-18 months)⁺
- Hepatitis B (against hepatitis B) 3 doses (at birth, 1 & 5-6 months)
- PCV (against pneumococcal disease) 2 doses (at 3 & 5 months)
Booster (at 1-2 years)

Primary School Immunisation

- Oral Sabin (against polio) 2nd booster at Primary 5
(at 10-11 years)
- DT-containing vaccine* 2nd booster at Primary 5
(at 10-11 years)

+ SHS will continue to administer MMR vaccines in primary schools to pupils who have not received MMR or missed MMR Booster 1 (Dose 2).

** Any of the following vaccines can be used for DT-containing vaccine: Diphtheria-tetanus vaccine; or combined tetanus, reduced diphtheria and acellular pertussis vaccine.*

To print the immunisation certificate of your child, please log on to www.nir.hpb.gov.sg using your SingPass.

It is important to keep the certificates safely for future use, because schools, universities and other institutions in Singapore or other countries may require them as proof of immunisation.

Why immunisation is important...

Immunisation is the safest and most effective way of protecting your child against certain infectious diseases. Side-effects of these immunisations are not common and usually very mild. Serious side-effects are extremely rare and it is accepted that the risks associated with diseases such as diphtheria, measles, etc are far greater than the risks of serious side-effects of immunisation.

The Table below provides some information on the possible side-effects after immunisation and how to manage them.

Side-effects	How to manage
<p>The side-effects may include:</p> <ul style="list-style-type: none">• mild pain• redness or swelling at or around the injection site• fever, tiredness or poor appetite• mild rash may occur 5-12 days after the MMR vaccination, lasting 2-3 days.	<p>General management</p> <ul style="list-style-type: none">• Fever medicines like paracetamol may be given for fever as well as pain.• Encourage the child to take plenty of clear fluids for the next few days.
<p>Special note:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>The child should observe strict personal hygiene as the virus particles pass into the faeces, for at least 6 weeks, following oral sabin. Strict personal hygiene includes washing hands after going to the toilet and before handling or eating food.</i>	

Take your child to see a doctor if there is persistent high fever even after you have given him or her the fever medicine.

After the school visit...

You can access your child's Health Assessment Summary (HAS) at HealthHub via SingPass login. Sign in with SingPass at <https://healthhub.sg/myhealth> to check if you are eligible to access your child's Health Assessment Summary online.

If there are problems detected in your child during the medical checkup, we will give your child a referral letter to visit the Student Health Centre for further assessment and management. If you wish to bring your child to consult your own doctor, please cancel your appointment at the Student Health Centre and give us a copy of your doctor's report.



The following are some of our services and facilities at the **Student Health Centre...**

- We provide "follow-up" medical consultations and immunisation. We also provide dietary counselling.
- The Student Health Centre has facilities for vision and hearing tests. Laboratory and X-ray services are also available.
- School Health Service will continue to provide good healthcare for and create greater health awareness in all our school children. However, as the health checkup provides screening for specific conditions only, please seek medical attention if in doubt of your child's well-being.

For more information, please visit:



www.hpb.gov.sg



www.nir.hpb.gov.sg

If you need to speak to a nurse adviser on immunisation and other health matters, please call HealthLine at 1800 223 1313.

关于学校保健服务署的信息...



1 2 3 4 5 6

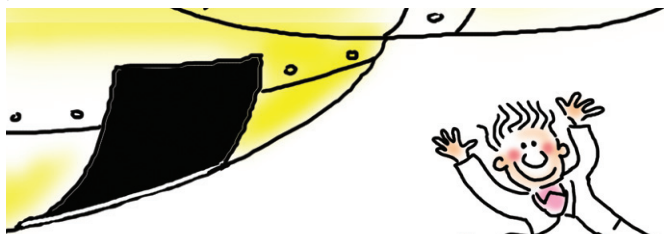
本册子的内容包括：学校保健服务部门为小一学童提供的各项保健服务的信息。

保健促进局属下的学校保健服务署，致力于促进新加坡孩童的健康。在校园里，我们不只为学童进行常年健康检查和免疫注射，也积极开展保健教育并推广保健计划，教导学童如何活得健康。

每年，学校保健服务署的医生与护士小组前往所有的学校，为学童检查身体并进行免疫注射。

学校保健服务小组到校服务时，你的孩子应该携带下列文件：

- 健康记录册
- 其他医疗报告（若有）



终于轮到...

医护小组到您孩子的学校去了！

医生将给孩子做健康检查，查看你的孩子在视觉、听觉、成长和发育等方面是否正常。



我们在学校内的工作...



为所有的小一学童进行一般性健康检查时，我们将查阅他们的医药病历和重要的医药报告。有关孩子过去的健康问题或主要疾病的资料，我们全都需要，如果您能提供，对我们将有很大的帮助。

如果您的孩子正在接受任何治疗，请通知我们，以便我们更新孩子的医疗记录。请在学校健康服务团队到访之前，就将有关文件递交给孩子的级任老师。您提供的任何资料，体检结果以及体检后续活动将予以严格保密，仅与学校管理层和其他医疗服务供应商分享。为此，有关资料将存储于一个名为“电子病历交换系统（EMR）”和“国家电子健康记录（NEHR）”的数据库。这些信息也可能被整理和应用于国家公共卫生政策规划，符合道德规范的研究、正式报告、以及刊物。我们将对所有资料严格保密，绝不会透露您孩子的身份。

这个年龄的儿童有时会产生某种健康问题，所以我们会加以留意。我们所检查的范围包括近视、发育问题和心脏缺陷等问题。

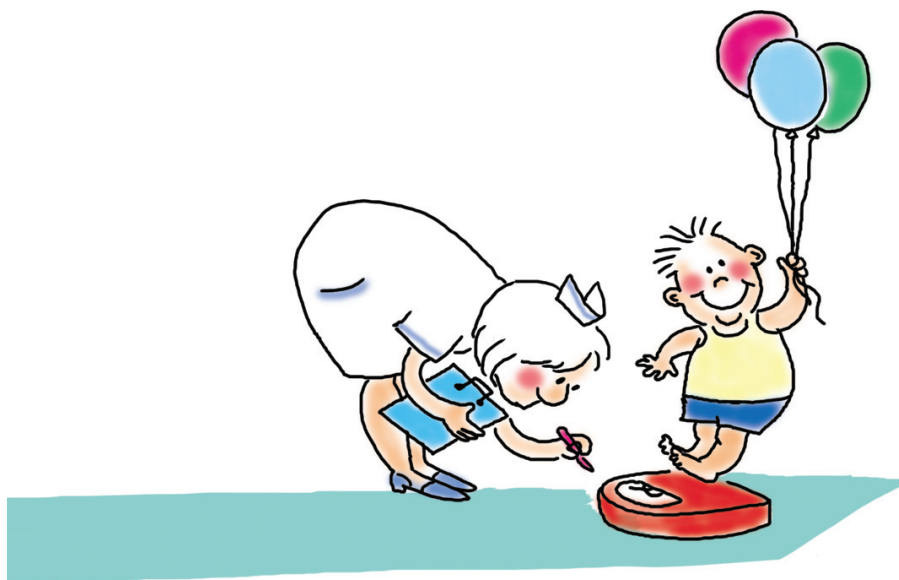


我们如何进行检查...

我们会测量孩子的**身高**和**体重**。这样，我们可以了解孩子的生理发育状况，以确定孩子正常发育。



通过这个简单的环节，我们可以了解孩子的身体发育和成长的状况，以确定他们是否正常成长。



视力测试...



我们给小一学童进行简单的视力测试,以确认他们是否患上近视等常见的视力问题。

对在学习和成长的孩子来说,良好的视力极为重要。如有问题就应该及早纠正。

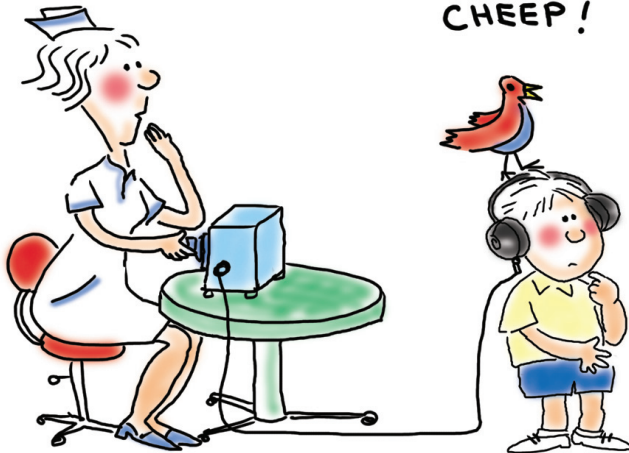


听力测试...

所有小一学童将进行听力测试。

我们的小组利用轻便的器材,测试孩子能否在一般的听觉范围内听见声音。

有些孩子之所以成绩不佳,或许是不良听力影响学习所致。如果这样



的听觉问题能及早发现并给予治疗的话,孩子的学习能力将可获得改善。

然后，就是学童的身体检查...

小一学童将进行一般性的身体检查。

有时候，我们会验出还无征兆的病况。轻微的心脏缺陷、发育缓慢、睾丸移位和其他发育问题可能没有症状，因而没引起注意。但是，找出这些问题并及早治疗却很重要。



免疫注射... 新加坡的所有儿童都应该接受免疫注射，以免感染某些传染病。第17页的图表列出孩童从出生至11岁，需要接受的免疫注射种委。

根据新加坡法令，白喉和麻疹免疫注射是强制性的。

全国儿童免疫注射时间表

学前免疫注射

BCG (抗肺结核病)	1剂 (通常在出生时注射)
DPT (抗白喉、百日咳和破伤风)	3剂 (分别于3、4、5个月大时注射) 第一剂增强剂 (于18个月大时注射)
沙宾疫苗 (抗小儿麻痹症)	3剂 (分别于3、4、5个月大时注射) 第一剂增强剂 (于18个月大时注射)
MMR (抗麻疹、腮腺炎和风疹)	2剂 (于12个月和15至18个月大时注射) ⁺
B型肝炎疫苗 (抗B型肝炎)	3剂 (于出生时, 1个月和5至6个月大时注射)
PCV (抗肺炎球菌疾病)	2剂 (于3和5个月大时注射) 增强剂 (于1至2岁时注射)

小学免疫注射

口服沙宾疫苗 (抗小儿麻痹症)	五年级时注射第2份增强剂 (10至11岁)
含白喉和破伤风类毒素的疫苗*	五年级时注射第2份增强剂 (10至11岁)

⁺ 学校保健服务将继续在小学里为尚未接受MMR疫苗或错过后续MMR疫苗1 (第2剂) 的学生们注射MMR疫苗。

* 含白喉和破伤风类毒素的疫苗可使用以下任何一种疫苗: 破伤风疫苗; 或破伤风、减毒白喉和非细胞型百日咳混合疫苗。

欲打印孩子的免疫证书, 请使用您的电子政府密码登录至www.nir.hpb.gov.sg。

你必须妥善保管免疫证书, 因为其他学校、大学和国内外的其他机构可能要求出示这些证书作为免疫证明。

为什么免疫注射这么重要...

免疫注射是保护你的孩子免受某些传染病感染的最安全和最有效的方法。这些疫苗的副作用并不常见，而且一般非常轻微；严重的副作用非常罕见。相对来说，感染白喉、麻疹等疾病的危险远远超过免疫注射严重副作用的危险。

以下是有关免疫注射后的常见副作用以及如何应付这些副作用的资料。

常见的副作用	如何应对
<p>常见的副作用包括：</p> <ul style="list-style-type: none">• 轻微疼痛• 注射处或其周围会发红或肿胀• 发烧、疲倦或食欲不振• 在注射MMR疫苗5至12天后，有可能出现轻微的皮疹，其症状会持续2至3天。	<p>一般的应对方法：</p> <ul style="list-style-type: none">• 如有发烧和疼痛，可以服用 Paracetamol 等退烧药。• 鼓励孩子在接受注射后的几天内多喝水。
<p>备注</p> <ul style="list-style-type: none">• 孩子应注意个人卫生，因为在注射抗小儿麻痹症疫苗后的至少六周内，病毒粒子会转由粪便传播。个人卫生包括上厕所后洗手及拿食物前或进餐前洗手。	

孩子服退烧药后，如仍高烧不退，请带孩子求医。

健康巡察后...

您可以使用电子政府密码登录HealthHub查阅孩子的健康评估总结。上网至<https://healthhub.sg/myhealth>以确定您是否可以通过网上服务查阅您孩子的健康评估总结。

如果在检查期间发现你的孩子有健康问题，学校保健服务小组人员将向你提出进一步的建议。一些儿童将收到转诊信函，让他们前往学生保健中心 (Student Health Centre) 接受进一步检查和诊治。如果你打算带孩子看自己的家庭医生，请取消学生保健中心的预约，并交一份医生报告给我们存档。



以下是**学生保健中心**的一些服务和设施...

我们提供后续医疗咨询和免疫注射，我们也提供饮食辅导服务。

学生保健中心装有视力和听力的测试设备。我们还有实验室及 X 光照相服务。

学校保健服务部门将继续为学童提供优质的保健服务，并加强学童的保健意识。但由于这项服务只检查特定的病症，所以，如果你认为孩子健康不佳，请求医。

欲知各项详情，请浏览：

 www.hpb.gov.sg

 www.nir.hpb.gov.sg

如果你需要向护士顾问询问关于免疫注射及其他保健课题的详情，请拨保健热线 1800 223 1313。

Mengenai Perkhidmatan Kesihatan Sekolah...



1 2 3 4 5 6

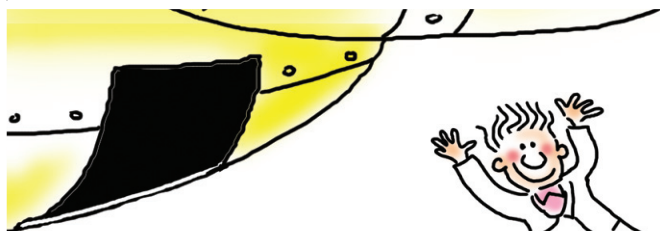
Buku kecil ini menyediakan maklumat tentang perkhidmatan Kesihatan Kami untuk murid Tahun 1.

Perkhidmatan Kesihatan Sekolah dari Lembaga Penggalakan Kesihatan beriltizam terhadap kesihatan dan kesejahteraan kanak-kanak di Singapura. Kami bukan hanya mengadakan pemeriksaan perubatan dan imunisasi setiap tahun bagi kanak-kanak di sekolah, tetapi juga terlibat aktif dalam pendidikan kesihatan dan program penggalak kesihatan bagi memupuk gaya hidup yang sihat.

Setiap tahun, pasukan doktor dan jururawat Perkhidmatan Kesihatan Sekolah (SHS) akan melawat semua sekolah untuk melakukan pemeriksaan dan imunisasi. Perkhidmatan diberikan secara percuma di sekolah-sekolah.

Bagi lawatan pasukan Perkhidmatan Kesihatan Sekolah (SHS), anak anda hendaklah membawa:

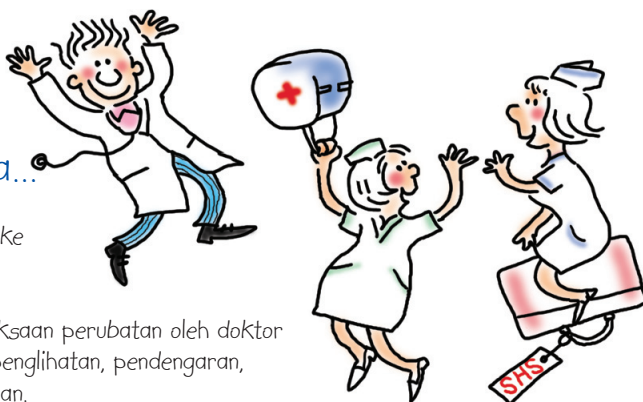
- Buku kecil kesihatannya (termasuk rekod imunisasi)
- Laporan-laporan perubatan yang lain, jika ada



Masanya telah tiba...

... bagi pasukan SHS melawat ke sekolah anak anda!

Anak anda akan diberi pemeriksaan perubatan oleh doktor dan diperiksa untuk masalah penglihatan, pendengaran, pertumbuhan dan perkembangan.



Bila kami berada di sekolah...

Semasa pemeriksaan Kesihatan umum bagi SEMUA murid Tahun 1, kami akan meneliti sejarah perubatan silam serta laporan-laporan penting perubatan yang lain mengenai Kesihatan mereka. Di sinilah anda boleh membantu kami dengan menyertakan semua maklumat mengenai masalah perubatan lalu atau penyakit-penyakit penting yang dihadapi anak anda.



Jika anak anda mengalami masalah Kesihatan, sila beritahu kami supaya boleh mengemas kini rekod perubatannya. Sila lampirkan dokumen Kesihatan kepada guru anak anda sebelum kunjungan pasukan Perkhidmatan Kesihatan Sekolah. Sebarang maklumat yang anda berikan serta keputusan dan pemeriksaan Kesihatan susulan hanya akan dikongsiikan dengan pihak yang bertanggungjawab dan penyelia Kesihatan yang relevan. Untuk tujuan ini, maklumat tersebut mungkin akan dimasukkan ke dalam sebuah pangalan data yang dikenali sebagai Pertukaran Rekod Perubatan Elektronik (EMR) dan Rekod Kesihatan Elektronik Nasional (NEHR). Maklumat tersebut juga mungkin akan dikumpulkan dan digunakan untuk perancangan dasar Kesihatan awam negara, kajian yang beretika, laporan dan penerbitan rasmi. Semua maklumat akan dirahsiakan sepenuhnya.

Terdapat beberapa masalah yang menjejaskan kanak-kanak dalam usia begini dan inilah yang ingin kami berikan perhatian. Antaranya termasuklah rabun jauh, masalah pertumbuhan dan kecacatan jantung.

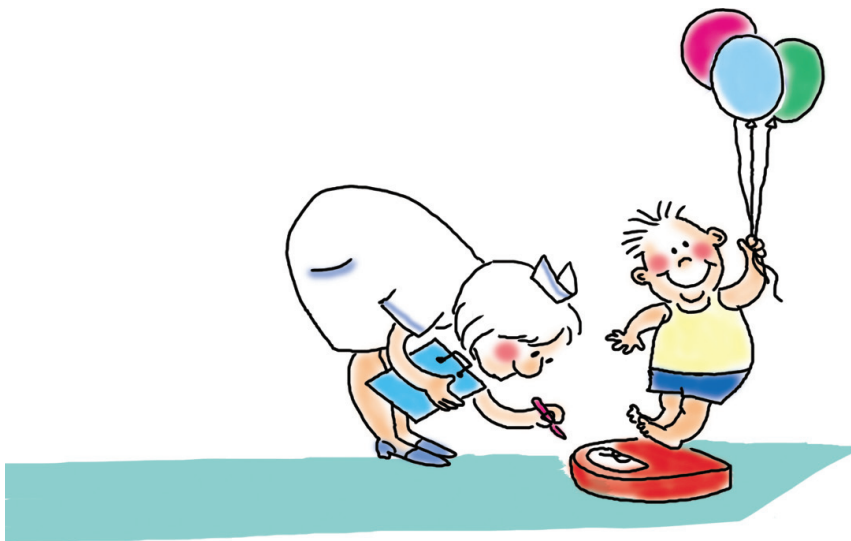


Bagaimana pemeriksaan ini dijalankan...

KETINGGIAN dan **BERAT BADAN** anak anda diukur.



Melalui proses ini, kami dapat memantau pertumbuhan jasmani dan perkembangan biasa anak anda.



Ujian mata...



Kami menjalankan beberapa ujian mata yang mudah untuk memeriksa keadaan kesihatan mata yang lazim misalnya rabun jauh bagi setiap murid Tahun 1.

Penglihatan yang baik sangat penting bagi kanak-kanak yang masih belajar dan membesar; Kami percaya masalah penglihatan harus ditangani awal-awal lagi.



Ujian pendengaran...

Kami menjalankan ujian pendengaran bagi semua murid Tahun 1.

Pasukan-pasukan kami menggunakan peralatan mudah alih untuk menguji sama ada kanak-kanak dapat mendengar bunyi dalam jarak pendengaran yang normal.



Sesetengah kanak-kanak yang menghadapi masalah membuat kerja sekolah mungkin disebabkan masalah pendengaran yang menjejaskan pembelajaran mereka. Jika masalah pendengaran ini dapat dikesan dan dirawat awal-awal lagi, pembelajaran mereka akan bertambah baik.

Kemudian ada pemeriksaan badan bagi kanak-kanak...

Ada pemeriksaan badan biasa bagi murid Tahun 1.

Kadangkala, kita dapat mengesan keadaan-keadaan yang tidak menyebabkan sebarang gejala pada anak anda. Masalah-masalah seperti kecacatan jantung yang ringan, kadar pertumbuhan yang perlahan, kedudukan buah zakar yang ganjil dan masalah-masalah perkembangan tanpa gejala yang lain, yang mungkin tidak mendapat perhatian. Namun, adalah penting masalah-masalah ini dikesan dan dirawat awal-awal lagi.



Suntikan... Semua kanak-kanak di Singapura harus dilindungi daripada penyakit-penyakit berjangkit tertentu melalui suntikan.



Jadual pada halaman 25 menunjukkan jenis imunisasi yang kanak-kanak akan terima sejak lahir hingga berumur 11 tahun.

Imunisasi difteria dan campak adalah **DIWAJIBKAN** di bawah undang-undang.

Jadual Imunisasi Kanak-kanak Kebangsaan

Imunisasi Pra Sekolah

- BCG (cegah batuk kering) 1 dos (ketika lahir)
- DPT (cegah difteria, batuk kokol dan kancing gigi) 3 dos (ketika 3, 4 & 5 bulan)
Booster pertama pada 18 bulan
- Sabin (cegah polio) 3 dos (ketika 3, 4 & 5 bulan)
Booster pertama pada 18 bulan
- MMR (cegah campak, beguk dan rubela) 2 dos (ketika 12 & 15-18 bulan)⁺
- Hepatitis B (cegah hepatitis B) 3 dos (ketika lahir, 1 & 5-6 bulan)
- PCV (cegah pneumokokal penyakit) 2 dos (ketika 3 & 5 bulan)
Booster (ketika 1-2 tahun)

Imunisasi Sekolah Rendah

- Oral Sabin (cegah polio) Booster kedua ketika di Darjah 5 (Ketika 10-11 tahun)
- Vaksin Mengandungi DT* Booster kedua ketika di Darjah 5 (Ketika 10-11 tahun)

⁺ SHS akan terus mentadbir vaksin MMR di sekolah-sekolah rendah kepada murid-murid yang belum menerima MMR atau terlepas MMR Booster 1 (Dos 2).

^{*} Vaksin-vaksin tersebut boleh digunakan untuk vaksin mengandungi DT: Vaksin Difteria-tetanus; atau vaksin tetanus tergabung, difteria terturun dan pertusis tanpa sel.

Untuk mencetak sijil imunisasi anak anda, sila log masuk ke lalaman www.nir.hpb.gov.sg dengan menggunakan SingPass anda.

It is important to keep the certificates safely for future use, because schools, universities and other institutions in Singapore or other countries may require them as proof of immunisation.

Mengapa suntikan penting...

Suntikan adalah cara yang paling selamat dan berkesan bagi melindungi anak anda dari dijangkiti penyakit-penyakit berjangkit. Kesan sampingan dari suntikan bukanlah perkara biasa dan jika ada pun, cuma sedikit sahaja. Kesan sampingan yang serius amat jarang terjadi dan risiko yang dikaitkan dengan penyakit-penyakit seperti difteria, campak, dan lain-lain, adalah jauh lebih besar berbanding risiko kesan sampingan akibat suntikan.

Jadual di bawah memberi sedikit maklumat mengenai kesan sampingan yang mungkin berlaku setelah suntikan dan bagaimana hendak mengawalinya.

Kesan-Kesan sampingan	Bagaimana mengawalinya
<p>Kesan-Kesan sampingannya termasuk:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sedikit kesakitan• Kemerahan atau bengkak di tempat suntikan atau di sekelilingnya• Demam, kepenatan dan tiada selera makan.• Sedikit ruam mungkin timbul 5-12 hari selepas pemvaksinan MMR dan berterusan selama 2-3 hari.	<p>Pengawasan umum:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ubat demam seperti parasetamol boleh diberi untuk mengubati demam dan juga kesakitan• Galakkan kanak-kanak tersebut minum banyak cecair jernih untuk beberapa hari
<p>Nota khas:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Kanak-kanak tersebut mesti mengamalkan kebersihan diri kerana sisa virus akan disingkirkan melalui najis sekurang-kurangnya 6 minggu selepas suntikan oral sabin. Kebersihan diri termasuk membasuh tangan setelah menggunakan tandas dan sebelum makan.</i>	

Bawa anak anda berjumpa doktor jika demamnya sentiasa tinggi walaupun setelah anda memberinya ubat demam.

Apa yang berlaku setelah lawatan ke sekolah...

Anda boleh mendapatkan Ringkasan Penilaian Kesihatan (HAS) anak anda di HealthHub melalui SingPass. Sila daftar dengan SingPass di <https://healthhub.sg/myhealth> untuk memastikan jika anda layak untuk mendapatkan Ringkasan Penilaian Kesihatan anak anda secara talian. Jika terdapat masalah-masalah yang dikesan semasa pemeriksaan kesihatan, kami akan memberi surat rujukan untuk anak anda pergi ke Pusat Kesihatan Pelajar bagi penyelidikan dan pengawalan lanjut. Jika anda ingin membawa anak anda berjumpa doktor anda sendiri, sila batalkan janji temu di Pusat Kesihatan Pelajar dan beri kami salinan laporan doktor anda.



Berikut adalah sebilangan perkhidmatan dan kemudahan kami di **Pusat Kesihatan Pelajar**...

- Kami akan memberi rujukan perubatan dan suntikan lanjutan. Kami juga memberi kaunseling pemakanan seimbang.
- Pusat Kesihatan Kanak-kanak mempunyai peralatan untuk menguji mata dan pendengaran. Makmal dan sinar X juga disediakan.
- Perkhidmatan Kesihatan Sekolah akan terus menyediakan jagaan kesihatan yang baik dan meningkatkan lagi kesedaran tentang kesihatan di kalangan murid-murid sekolah. Walau bagaimanapun, oleh kerana pemeriksaan kesihatan ini adalah untuk pengesanan keadaan penyakit tertentu sahaja, sila dapatkan pemerhatian kesihatan jika anda ragu-ragu tentang keadaan kesihatan anak anda.

Untuk keterangan lanjut, lawati:



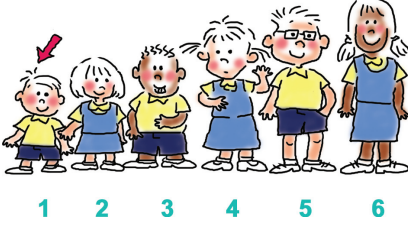
www.hpb.gov.sg



www.nir.hpb.gov.sg

Jika anda perlu bercakap dengan jururawat penasihat mengenai imunisasi dan perkara-perkara lain berkaitan kesihatan, sila hubungi HealthLine di talian 1 800 223 1313.

பள்ளி சுகாதரச் சேவை பற்றி...



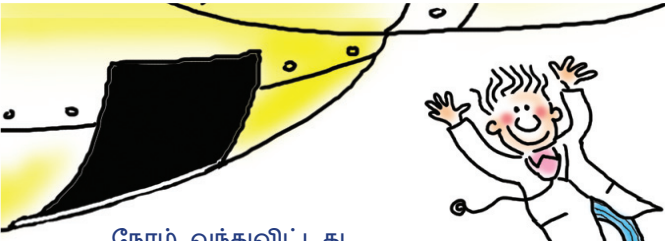
இந்த கையேடு தொடக்கநிலை ஒன்று மாணவர்களுக்கு நாங்கள் வழங்கும் சுகாதாரச் சேவைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்குகிறது.

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் பள்ளி சுகாதார சேவை, சிங்கப்பூர் பிள்ளைகள் சிறப்பான உடல்நலம் மற்றும் ஆரோக்கியம் பெற்றிருக்க வேண்டும் என்பதை

முக்கிய குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்கிறது. ஆண்டுதோறும் பள்ளிகளில் பிள்ளைகளுக்கு மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்வது, தடுப்பூசிகள் போடுவது மட்டுமன்றி, ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறையை அவர்கள் என்றென்றும் பின்பற்றும் விதத்தில் சுகாதாரக் கல்வி அளிப்பது, சுகாதார மேம்பாட்டுத் திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்துவது போன்ற நடவடிக்கைகளிலும் நாங்கள் அதிக ஈடுபாடு காட்டி வருகிறோம்.

பள்ளிச் சுகாதாரச் சேவைக் குழு பள்ளிக்கு வரும்போது உங்கள் பிள்ளை பின் வருவனவற்றை பள்ளிக்குக் கொண்டு வரவேண்டும்.

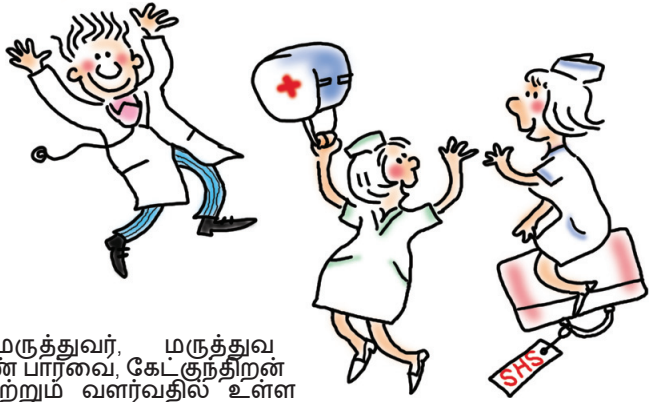
- பிள்ளையின் சுகாதாரக் கையேடு (தடுப்பூசி பதிவேடு உட்பட)
- மற்ற மருத்துவ அறிக்கைகள், ஏதேனும் இருந்தால்



நேரம் வந்துவிட்டது...

பள்ளி சுகாதாரச் சேவை மருத்துவக்குழு உங்கள் பிள்ளையின் பள்ளிக்கு வருவதற்கு

உங்கள் பிள்ளைக்கு மருத்துவர், மருத்துவ சோதனை செய்வதுடன் தண் பார்வை, கேட்குந்திறன் திறன், உடல் வளர்ச்சி மற்றும் வளர்வதில் உள்ள பிரச்சனைகளையும் பரிசோதித்திடுவார்.



நாங்கள் பள்ளியில் இருக்கும்போது



அனைத்து தொடக்கநிலை 1 மாணவர்களின் பொது உடல்நலனை சோதிக்கும்போது, அவர்களின் கடந்தகால மருத்துவ வரலாற்றையும், சுகாதாரம் குறித்த மற்ற முக்கியமான மருத்துவ அறிக்கைகள் இருந்தால், அவற்றையும், பார்வையிடுவோம். எனவே உங்கள் பிள்ளையின் கடந்தகால மருத்துவப் பிரச்சனைகள் அல்லது முக்கியமான நோய்கள் குறித்த எல்லாத் தகவல்களையும் எங்களுக்கு முன்னதாகவே தெரிவித்து உதவுவ்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

உங்கள் பிள்ளைக்கு ஏதேனும் மருத்துவ பிரச்சனைகள் இருந்தால், தயவுசெய்து அதை எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தினால் நாங்கள் அவனது/அவளது மருத்துவ பதிவேடுகளில் அதைப் பதிவு செய்துகொள்வோம். தயவுசெய்து அத்தகைய பத்திரங்களைப் பள்ளி சுகாதார சேவைக் குழு வருவதற்கு முன் உங்கள் பிள்ளை மூலமாக அவனது/அவளது வகுப்பாசிரியரிடம் அனுப்பி வைக்கவும். நீங்கள் கொடுக்கும் எந்தவொரு தகவல்களும், உடல்நலப் பரிசோதனை மேற்கொண்டதற்குப் பிந்தைய பிடிவுகள் மற்றும் தொடர் நடவடிக்கைகள் யாவும் இரகசியமாக வைக்கப்படும். மேலும், இது பள்ளி அதிகாரிகளிடம் மற்றும் சுகாதார நிறுவனங்களோடு மட்டும் பகிர்ந்துகொள்ளப்படும். இந்த நோக்கத்திற்காக, இத்தகைய தகவல்கள் மின்னியல் மருத்துவக் குறிப்புகள் பரிமாற்றம் (EMR) மற்றும் தேசிய மின்னியல் மருத்துவக் குறிப்புகள் (NEHR) ஆகியவற்றில் வைக்கப்படலாம். இத்தகவல்கள் தேசிய பொது சுகாதார கொள்கை திட்டமிடல், அறநெறியில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆராய்ச்சி, அதிகாரப் பூர்வமான அறிக்கைகள் மற்றும் வெளியீடுகள் ஆகியவைகளுக்காகச் சேர்க்கப்பட்டு உபயோகிக்கப்படலாம். முழு இரகசியத் தன்மைக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கிறோம். அதாவது, உங்கள் பிள்ளையின் அடையாளம் எவ்வகையிலும் வெளியிடப்படமாட்டாது.



இந்த வயதுப் பிள்ளைகளை பாதிக்கக்கூடிய சில பிள்ளைப் பருவ பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன. அவை இருக்கின்றனவா என்று பார்க்க விரும்புகிறோம். கிட்டப்பார்வை, வளர்ச்சி தொடர்பான பிரச்சனைகள் இதயக் கோளாறுகள் போன்றவை இதில் அடங்கும்.

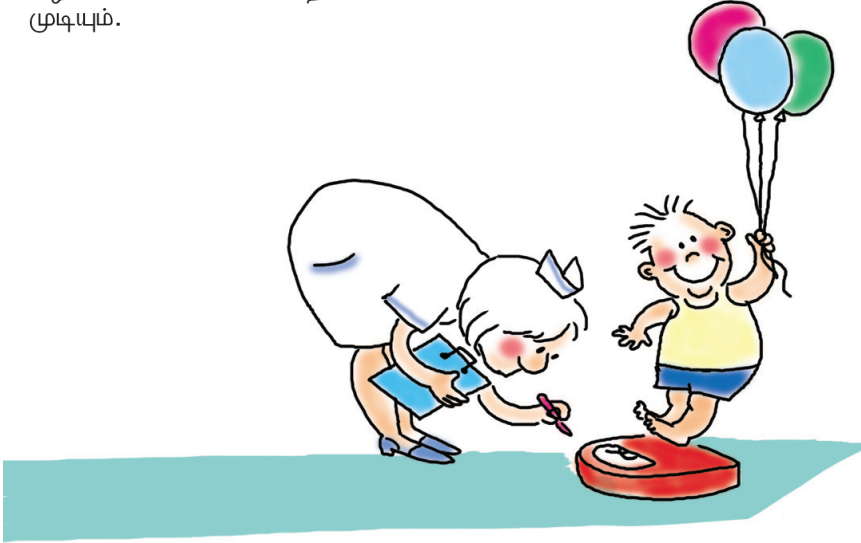


இந்தச் சோதனை எப்படி
நடத்தப்படுகிறது...

பிள்ளைகளின்
உயரம் மற்றும்
உடல் எடை
அளக்கப்படும்.



இதன் மூலம், உங்கள் பிள்ளையின் உடல் மற்றும்
வழக்கமான வளர்ச்சியை நாங்கள் கண்காணிக்க
முடியும்.





கண் பரிசோதனைகள்

தொடக்கநிலை 1 மாணவர் ஒவ்வொருவருக்கும் சில எளிய கண்பார்வைச் சோதனைகளைச் செய்து, கிட்டபார்வை போன்ற பிரச்சனைகள் இருக்கிறதா என்று சோதிப்போம்.

பொதுவாகவே வளரும் மற்றும் பிள்ளைக்கும், கல்வி பயிலும் பிள்ளைக்கு நல்ல கண்பார்வை மிக முக்கியம். ஆகவே பார்வைக் கோளாறுகள் ஆரம்பத்திலேயே சரிசெய்யப்பட வேண்டும்.



கேட்குந்திறனுக்கான

பரிசோதனைகள்

தொடக்கநிலை 1 மாணவர்கள் அனைவருக்கும் காதுகேட்கும் திறன் சோதனை ஒன்றை நடத்துவோம்.

எங்கள் குழு கையில் எடுத்துச் செல்லக்கூடிய கருவி ஒன்றைப் பயன்படுத்தி வடிக்கமாக கேட்க கூடிய ஒலி அலைக்குள் மாணவர்களால் கேட்க முடிகிறதா என்று சோதிப்போம்.



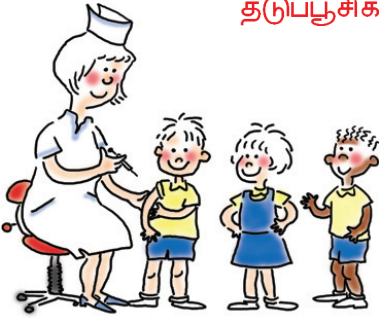
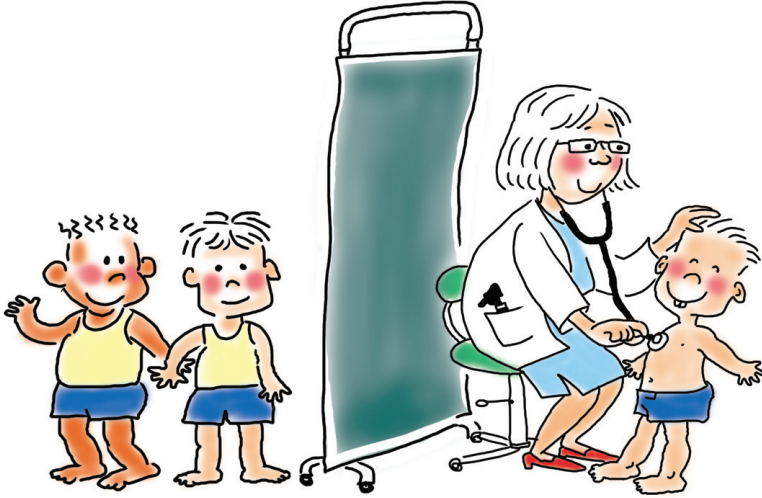
பள்ளி வேலைகளில் சிரமத்தை எதிர்நோக்கும் சில பிள்ளைகளுக்கு, உண்மையில் அவர்கள் கல்வியை பாதிக்கக்கூடிய கேட்குந்திறன் பிரச்சினைகள் இருக்கக்கூடும்.

இப்பிரச்சனைகளை முன்னதாகவே கண்டுபிடித்து, அவற்றுக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை அளித்தால், இவர்கள் கற்கும் திறன் அதிகரிக்கும்.

அடுத்து, பிள்ளைகளுக்கு உடல் பரிசோதனை இருக்கிறது...

தொடக்கநிலை 1 மாணவர்கள் பொது உடல் பரிசோதனை செய்யப்படும்.

சில வேளைகளில், அறிகுறிகள் இல்லாத மருத்துவப் பிரச்சனைகள் உங்கள் பிள்ளைக்கு இருந்தால் அவற்றை நாங்கள் கண்டுபிடிக்கக்கூடும். மிதமான இருதயக் கோளாறுகள், மெதுவான வளர்ச்சி, சிறுவர்களின் விதைப்பைகள் வழக்கத்திற்கு மாறாக அமைந்திருத்தல், வளர்ச்சி சார்ந்த பிரச்சனைகள் போன்றவற்றுக்குப் பொதுவாக அறிகுறிகள் இருக்காது என்பதால், அவை கவனிக்கப்படாமல் போவதுண்டு. ஆனால், இப்பிரச்சனைகளை நாம் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிப்பது அவசியம்.



தடுப்பூசிகள்... தடுப்பூசிகள் மூலம் சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்துப் பிள்ளைகளும் சிலவகைத் தொற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

பக்கம் 33ல் உள்ள அட்டவணையில் ஒரு குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து 11 வயது வரை என்னென்ன தடுப்பூசிகளை பெற்றிடும் என்பது காட்டப்பட்டுள்ளது.

தொண்டை அழற்சி நோய்க்கும் மற்றும் தட்டம்மைக்கும் தடுப்பூசி போடுவது சட்டப்படி கட்டாயமாகும்.

திருத்தப்பட்ட தேசியக் குழந்தைப் பருவம் தடுப்பூசி அட்டவணை

பள்ளிக்கு-முந்திய தடுப்பூசிகள்

• பிசிஜி (BCG காசநோய்க்கு எதிராக)	1 தவணை (பிறந்தவுடன்)
• டிப்டிடி (DPT - தொண்டை அழற்சி நோய், கக்குவான் இருமல் மற்றும் இசிவு நோய்க்கு எதிராக)	3 தவணைகள் (3,4,5 மாதங்களில்) 1 வது பூஸ்டர் 18 மாதத்தில்
• சாபின் மருந்து (இளம்பிள்ளை வாதத்திற்கு எதிராக)	3 தவணைகள் (3,4,5 மாதங்களில்) 1 வது பூஸ்டர் 18 மாதத்தில்
• எம்எம்ஆர் (MMR - தட்டம்மை, புட்டாளம்மை மற்றும் ருபெல்லாவுக்கு எதிராக)	2 தவணைகள் மருந்து (12 மற்றும் 15-18 மாதங்களில்)*
• கல்லீரல் சுழற்சி B (Hepatitis B - கல்லீரல் அழற்சி நோய் B-க்கு எதிராக)	3 தவணைகள் மருந்து (பிறந்த உடன், 1 மற்றும் 5-6 மாதங்களில்)
• PCV (நீமோகாக்கலுக்கு எதிராக நோய்)	2 தவணைகள் (3 & 5 ஆம் மாதத்தில்) பூஸ்டர் (1-2 ஆம் வயதில்)

தொடக்கப் பள்ளி தடுப்பூசிகள்

• வாய்வழி தரப்படும் சாபின் மருந்து (இளம்பிள்ளை வாதத்திற்கு எதிராக)	2-வது பூஸ்டர் தொடக்கநிலை 5-ல் (10-11 வயதில்)
• DT உள்ள தடுப்பு மருந்து*	2-வது பூஸ்டர் தொடக்கநிலை 5-ல் (10-11 வயதில்)

+ MMR-ஐப் பெற்றிருக்காத அல்லது MMR பூஸ்டர் 1 (டோஸ் 2) -ஐத் தவறவிட்டுள்ள மாணவர்களுக்கு MMR தடுப்பூசிகளை SHS தொடர்ந்து தொடக்கப் பள்ளியில் வழங்கும்.

* DT உள்ள தடுப்பு மருந்துகளில் இவை ஒன்றைப் பயன்படுத்தலாம்: தொண்டை அடைபான் நோய் - ரண ஜின்னி தடுப்பு மருந்து; அல்லது ரண ஜின்னி, குறைக்கப்பட்ட தொண்டை அடைபான் மற்றும் துளைகளற்ற கக்குவான் ஆகியவை இணைந்த தடுப்பு மருந்து.

உங்கள் குழந்தையின் தடுப்பூசி சான்றிதழை அச்சிட்டுக்கொள்வதற்கு, உங்களின் சின்பாஸைப் பயன்படுத்தி www.nir.hpb.gov.sg எனும் இணையத்தளத்தில் நுழையுங்கள்.

இந்த தடுப்பூசிச் சான்றிதழை வருங்காலப் பயனுக்காக நீங்கள் பத்திரமாக பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், சிங்கப்பூரில் மட்டுமின்றி வெளி நாடுகளில் உள்ள பள்ளிகள், பல்கலைக் கழகங்கள், கல்வி நிலையங்களில் உங்கள் பிள்ளை சேரும்போது, தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டதற்கு அத்தாட்சியாக இவற்றை அவர் சமர்ப்பிக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

தடுப்பூசி போடுவது ஏன் முக்கியமானது...

சிலவகைத் தொற்றுநோய்களிலிருந்து உங்கள் பிள்ளையைப் பாதுகாப்பதற்கு தடுப்பூசி போடுவதே சிறந்த வழி. தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வதால் பிள்ளைக்குச் சாதாரணமாக எந்த பக்க விளைவுகளும் ஏற்படுவதில்லை, அப்படியே ஏற்பட்டாலும் அது மிதமானதாகவே இருக்கும். அப்படியே ஏற்பட்டாலும், அது மிக இலேசானதாகவே இருக்கும். கடுமையான பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவது மிக மிக அரிது. தொண்டை அழற்சி நோய், தட்டம்மை போன்ற நோய்கள் தரும் அபாயங்களோடு ஒப்பிடுகையில், தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதால் உண்டாகும் அபாயங்கள் மிக மிகக் குறைவே.

கீழ்காணும் அட்டவணை, தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டபின் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியமான பக்க விளைவுகள் மற்றும் இந்த பக்க-விளைவுகளை எப்படிச் சமாளிப்பது ஆகிய தகவல்களைத் தருகிறது.

பக்க விளைவுகள்	எப்படிச் சமாளிப்பது
<p>பக்க விளைவுகளில் சில:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ஏற்படக்கூடிய சாத்தியமான வலி • ஊசி குத்தப்பட்ட இடம் அல்லது அதைச் சுற்றி சிவந்தோ வீங்கியோ காணப்படலாம் • காய்ச்சல், களைப்பு அல்லது பசியின்மை ஏற்படலாம் • எம்எம்ஆர் (MMR) தடுப்பு மருந்து கொடுத்ததிலிருந்து 5-12-க்குப் பிறகு உடலில் மிதமான அளவு வேணற்கட்டிகள் தோன்றக்கூடும்; இவை 2-3 நாட்கள் வரை நீடிக்கலாம். 	<p>பக்க-விளைவுகளை பொதுவாகச் சமாளிக்கும் முறை:</p> <ul style="list-style-type: none"> • காய்ச்சல் மற்றும் வலியைக் குறைக்க, பாரசிட்டமால் போன்ற காய்ச்சல் மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம். • அடுத்த சில தினங்களுக்குப் பிள்ளையை அதிக அளவில் நீர் பானங்கள் அருந்தச் செய்யுங்கள்.
<p>சிறப்பு குறிப்பு:</p> <ul style="list-style-type: none"> • நச்சுக் கிருமிக் கூறுகள் மலத்தில் கலந்துவிடும் என்பதால், வாய்வழியாக வழங்கப்படும் சாபின் மருந்தை உட்கொண்டப் பிறகு குறைந்த பட்சம் போலியோ ஊசி குத்தப்பட்ட 6 வாரங்களுக்காவது குழந்தை கடுமையான உடல் சுத்தத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தியப் பிறகும், உணவுகளை கையாளுவதற்கு அல்லது சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் உண்பதற்கு முன்பும் உண்ட பிறகும் கைகளைச் சுத்தம் செய்தல் உள்ளிட்ட சுகாதார முறைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். 	

காய்ச்சல் மருந்து கொடுத்த பிறகும் கடுங்காய்ச்சல் நீடித்தால் உங்கள் பிள்ளையை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

எங்களின் பள்ளி வருகைக்குப் பிறகு நடக்கும்...

உங்கள் குழந்தையின் சுகாதார மதிப்பீட்டுத் தொகுப்புரையை (HAS) நீங்கள் சிங்பாஸ் புகுபதிகை வாயிலாக ஹெல்த்ஹப்-இல் அணுகலாம். உங்கள் குழந்தையின் சுகாதார மதிப்பீட்டுத் தொகுப்புரையை இணையத்தில் அணுகுவதற்கு உங்களுக்குத் தகுதியுள்ளதா என்பதை அறிய, சிங்பாஸைப் பயன்படுத்தி <https://healthhub.sg/myhealth> என்ற இணையத்தளத்தில் புகுபதிகை செய்யுங்கள்.

மருத்துவப் பரிசோதனையின்போது உங்கள் பிள்ளைக்குப் பிரச்சனை ஏதும் இருப்பது தெரிய வந்தால், மாணவர் சுகாதார மையத்திற்குச் சென்று இப்பிரச்சனையை மேலும் சோதிக்கவும், நிர்வகிக்கவும் வசதியாக, பரிந்துரைக் கடிதம் ஒன்றையும் நாங்கள் கொடுப்போம்.



நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையை வேறு மருத்துவரிடம் அழைத்து செல்ல விரும்பினால், பள்ளி சுகாதார மையத்துடனான பரிசோதனை ஏற்பாட்டை ரத்து செய்து விடுங்கள். மேலும் அம்மருத்துவரின் அறிக்கையை எங்களிடம் சமர்ப்பிக்கவும்.

மாணவர் சுகாதார மையத்தின்

சேவைகள் மற்றும் வசதிகளில் சில...

- இங்கு மாணவர்களுக்க "தொடர்" மருத்துவ ஆலோசனைகள் வழங்குகிறோம். தடுப்பூசிகள் போடுகிறோம் மற்றும் உணவு தொடர்பான ஆலோசனைகளை வழங்குகிறோம்.
- மாணவர் சுகாதார மையத்தில் கண்பார்வையைச் சோதிக்கவும் கேட்கும் கிறனைச் சோதிக்கவும் வசதிகள் உண்டு. சோதனைக்வுடங்கள் இருக்கின்றன மற்றும் எக்ஸ்ரே சேவைகளும் கிடைக்கின்றன.
- பள்ளி சுகாதாரச் சேவைப் பிரிவஜ நம் பள்ளிப் பிள்ளைகள் அனைவருக்கும் நல்ல சுகாதாரப் பராமரிப்பை தொடர்ந்து வழங்குவதுடன், அதிக சுகாதார விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்திவரும். எனினும், சுகாதாரப் பிரிசோதனை குறிப்பிட்ட மருத்துவப் பிரச்சனைகளுக்கு மட்டும் வழங்கப்படுவதால் உங்கள் பிள்ளையின் உடல் நலனில் ஐயம் ஏற்பட்டால் அன்பஜகூர்ந்து மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

மேல் விபரங்களுக்கு, தயவுசெய்து



www.hpb.gov.sg

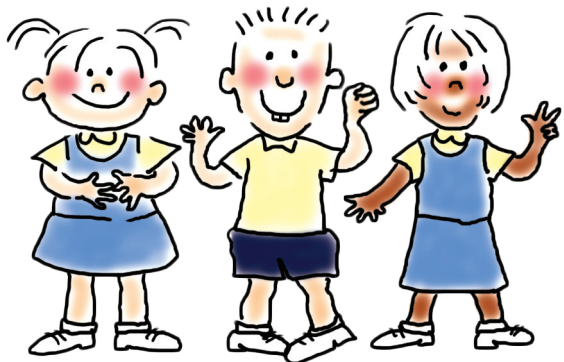


www.nir.hpb.gov.sg

இணையத்தளங்களைப் பார்க்கவும்

நீங்கள் எங்களுடைய செவிலியர் ஆலோசகரிடம் தடுப்பூசி மற்றும் ஏனைய உடல்நலம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள் குறித்து பேச விரும்பினால், தயவுசெய்து ஹெல்த்லைனை 18002231313 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

Notes

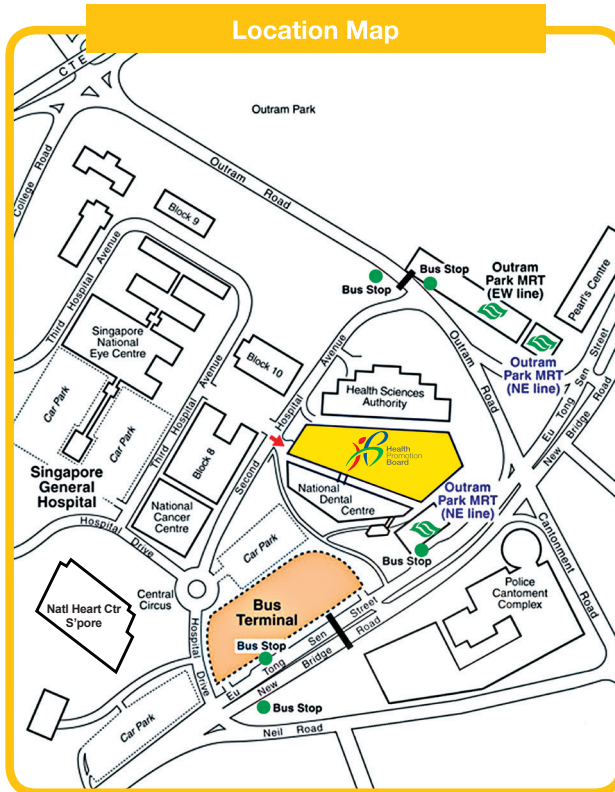


Healthier Child, Brighter Future

The Healthier Child, Brighter Future (HCBF) initiative is Health Promotion Board's child health strategy. It aims to establish strong foundations of health and well-being for all children from the pre-natal stage of their lives and through their childhood years. HCBF is a call to action for parents like you to influence the health of your children and set them on the path to achieve their fullest potential. You will be supported with services, knowledge and skills to provide your children with a healthy head start to a brighter future.

Cultivate healthy habits early. Set a healthy example.

Student Health Centre Level 3, HEALTH PROMOTION BOARD



BUS NUMBERS:

Outram Road
33, 63, 75, 121, 122, 174, 174E, 851, 970
Eu Tong Sen Street
2, 12, 54, 61, 120, 121, 122, 124, 143, 147, 166, 167
174, 174E, 190, 196, 197, 961, 961C, CT8, CT18, CT28

MRT STATION:

Outram Park (EW Line) | Outram Park (NE Line)

HPB CARPARK CHARGES

Monday to Saturday
7.00 am to 9.59 pm \$0.036 per min
10.00 pm to 6.59 am \$2.14 per entry
Sunday & Public Holiday
7.00 am to 9.59 pm \$0.018 per min
10.00 pm to 6.59 am \$2.14 per entry