An initiative of MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE

‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ யுடன், நீங்களும் மேம்பட்ட ஆரோக்கியத்தை அடையலாம்

இப்போதே பதிவு செய்க

‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ என்பது என்ன?

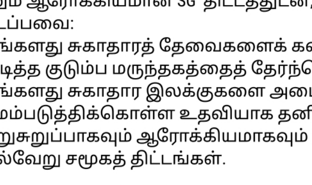
மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ (Healthier SG) என்பது சுகாதார அமைச்சு தேசிய அளவில் செயல்படுத்தும் ஒரு திட்டமாகும். வரும் ஆண்டுகளில் ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் மேம்படுத்திக்கொள்ள சிங்கப்பூரர்கள் அனைவருக்கும் உதவுவதே இத்திட்டத்தின் இலக்கு. நீண்ட ஆயுளுடன் நலமாக வாழ்வதற்கு நோய்த்தடுப்பு முக்கியம். நீங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கட்டிக்காத்து, சுகாதாரப் பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து தக்க நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டம் உங்களுக்கு ஆற்றலளிக்கிறது.

மேலும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள் >

எதற்காக ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்யவேண்டும்?

‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்துடன், சிங்கப்பூரர்களுக்குக் கிடைப்பவை:

- தங்களது சுகாதாரத் தேவைகளைக் கவனிக்க தங்களுக்குப் பிடித்த குடும்ப மருந்தகத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கக்கூடிய வாய்ப்பு.
- தங்களது சுகாதார இலக்குகளை அடைந்து ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக்கொள்ள உதவியாக தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டம்.
- சுறுசுறுப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க உதவியாகப் பல்வேறு சமூகத் திட்டங்கள்.



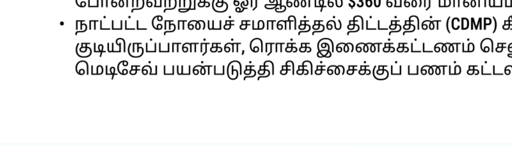
‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்தின் நன்மைகள்

- HealthHub செயலியில் அல்லது இணையவாசலில் பதிவு செய்த பிறகு, நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த மருந்தகத்தில் **முதல் சுகாதாரத் திட்ட ஆலோசனையை இலவசமாகப் பெறலாம்.**
- முதல் சுகாதாரத் திட்ட ஆலோசனைக்குப் பிறகு Healthy 365 செயலிமூலம் 3,000 Healthpoints **புள்ளிகள் ($20 மதிப்புள்ளவை)** கிடைக்கும்.
- சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கு அவர்கள் **பதிவு செய்த** மருந்தகத்தில் **தேசிய நிலையில் பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகளுக்கும் பரிசோதனைகளுக்கும்** முழு மானியம் (subsidy) கிடைக்கலாம்.

நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ள குடியிருப்பாளர்களுக்கு

2024 தொடக்கத்திலிருந்து,

- ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்தில் இடம்பெற்றுள்ள தனியார் மருந்தகங்களில் சேர்ந்து, நாட்பட்ட நோய்ப்பிரிவைத் (SG Chronic Tier) தேர்ந்தெடுத்துள்ள சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட (CHAS) அட்டை வைத்திருப்பவர்கள், ஏற்புப்பட்டியலில் உள்ள நாட்பட்ட நோய்களுக்கான மருந்துகளுக்கு 87.5% வரை மானியம் பெறலாம். இந்த மருந்துகள், பலதுறை மருந்தகங்களில் மானிய விலையில் கிடைக்கும் மருந்துகளுக்கு நிகரானவையாக இருக்கும்.
- நாட்பட்ட நோய்ப்பிரிவின்கீழ், நாட்பட்ட நோய்ப் பராமரிப்பின் மற்ற அம்சங்களான மருத்துவ ஆலோசனை, ஆய்வுக்கூடச் சோதனைகள் போன்றவற்றுக்கு ஓர் ஆண்டில் $360 வரை மானியம் பெறலாம்.
- நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டத்தின் (CDMP) கீழ் இடம்பெறும் குடியிருப்பாளர்கள், ரொக்க இணைக்கட்டணம் செலுத்தாமல் மெடிசேவ் பயன்படுத்தி சிகிச்சைக்குப் பணம் கட்டலாம்.



‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்து மேம்பட்ட ஆரோக்கியத்தை நோக்கிய உங்கள் பயணத்தைத் தொடங்குங்கள்

‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்திற்கு எங்கே பதிவு செய்வது?

HealthHub கைப்பேசி செயலி

ஏற்கனவே HealthHub பயன்படுத்தி வருவோர், Singpass பயன்படுத்தி HealthHub செயலி வாயிலாகப் பதிவு செய்யலாம்.

இப்போதே பதிவு செய்க

HealthHub பயன்படுத்தாதவர்கள், HealthHub செயலியை இங்கே பதிவிறக்கம் செய்து ஆரோக்கியப் பயணத்தைத் தொடங்கலாம்:

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

HealthHub இணையவாசல்

குடியிருப்பாளர்கள் Singpass பயன்படுத்தி HealthHub இணையவாசல் வாயிலாகவும் பதிவு செய்யலாம்.

இப்போதே பதிவு செய்க

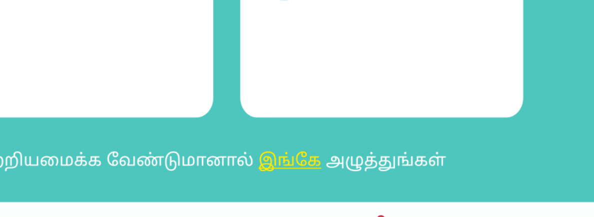
பதிவு செய்ய உதவி

குடியிருப்பாளர்கள் ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்தில் பங்குபெறும் தனியார் மருந்தகங்கள், 108 சமூக நிலையங்கள், 10 கூட்டுப் பரிசோதனை தடுப்பூசி நிலையங்கள் ஆகியவற்றுக்கு நேரடியாகச் சென்று பதிவு செய்ய உதவி பெறலாம்.

மேலும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள் >

*உங்களது Singpass கணக்கை மாற்றியமைக்க வேண்டுமானால் இங்கே அழுத்துங்கள்

நீங்கள் 3 எளிய படிநிலைகளில் பதிவு செய்யலாம்



படிநிலை 1: பதிவு

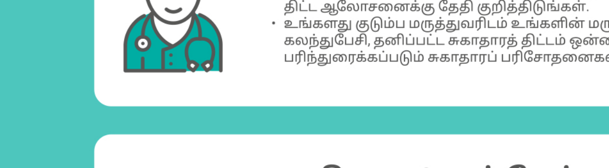
- தகுதிபெறும் குடியிருப்பாளர்கள் சுகாதார அமைச்சிடமிருந்து குறுந்தகவல்வழி அழைப்பைப் பெறுவார்கள்.
- பதிவு செய்ய உங்களது HealthHub செயலியைத் திறந்திடுங்கள் அல்லது HealthHub இணையவாசலுக்குச் செல்லுங்கள். உங்களிடம் HealthHub செயலி இல்லாவிட்டால் அதனைப் பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்.
- Singpass பயன்படுத்தி உட்பதிவு செய்தபின், ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்தில் பதிவு செய்திருக்கும் மருந்தகங்களில் உங்களுக்கு விருப்பமான மருந்தகத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

படிநிலை 2: மருத்துவருடன் சந்திப்பு

- நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள மருந்தகத்தில் ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்தின் முதல் சுகாதாரத் திட்ட ஆலோசனைக்கு தேதி குறித்திடுங்கள்.
- உங்களது குடும்ப மருத்துவரிடம் உங்களின் மருத்துவ வரலாறு, சுகாதார இலக்குகள் பற்றி கலந்துபேசி, தனிப்பட்ட சுகாதாரத் திட்டம் ஒன்றைக் கூட்டாகத் தயாரித்திடுங்கள் (எ.கா. பரிந்துரைக்கப்படும் சுகாதாரப் பரிசோதனைகள், தடுப்பூசிகள், வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்)

படிநிலை 3: பங்கேற்பு

- உங்களது குடும்ப மருத்துவர் அளித்த அறிவுரைகளையும் சுகாதாரத் திட்டத்தில் உள்ள பரிந்துரைகளையும் பின்பற்றுங்கள்.
- உங்களது சுகாதார இலக்குகளை HealthHub-ல் கண்காணித்திடுங்கள்.
- சமூகப் பங்காளிகள் வழங்கும் பரிந்துரைக்கப்படும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபாட்டுடன் பங்கெடுங்கள்.
- ஓர் ஆண்டில் குறைந்தது ஒரு முறையாவது உங்களது குடும்ப மருத்துவரிடம் தொடர் கவனிப்பு பெறுங்கள்.



உங்கள் அன்புக்குரியோர் ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்ய உதவுங்கள்

தகுதிபெறும் தங்கள் அன்புக்குரியோர் HealthHub செயலியின் ‘Health Profiles’ வாயிலாக ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்ய குடியிருப்பாளர்களின் பராமரிப்பாளர்(கள்) உதவலாம்.

அவ்வாறு செய்ய, பின்வரும் நிபந்தனைகளை உறுதி செய்திடுங்கள்:

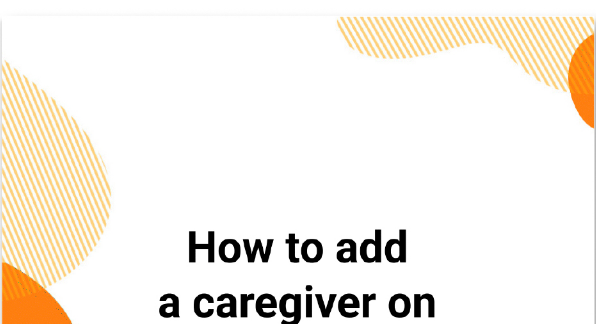
- மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்ய சுகாதார அமைச்சிடமிருந்து குறுந்தகவல்வழி அவருக்கு அழைப்பு கிடைத்திருக்கிறது
- அவரை உங்கள் பராமரிப்பைப் பெறுபவராக (உங்கள் பராமரிப்பின்கீழ் இருப்பவர்) HealthHub செயலியில் நீங்கள் சேர்த்திருக்கிறீர்கள்
- அவர் HealthHub செயலியில் ’Caregiver’s Details’ பக்கத்தில் ’மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்ட அணுகலை உங்களுக்காகச் செயல்படுத்தி இருக்கிறார்

* ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ ஒரு புதிய திட்டம் என்பதால், உங்கள் பராமரிப்பைப் பெறுபவரின் சார்பில் அவரை நீங்கள் பதிவு செய்வதற்குமுன் HealthHub செயலியில் ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்ட அணுகலை அவர் முதலில் செயல்படுத்த வேண்டும்.

I. என் அன்புக்குரியோரை HealthHub-ல் சேர்ப்பது எப்படி

(தங்கள் அன்புக்குரியோருக்காக முதல்முறையாக ‘Health Profiles’ சேர்ப்பவர்களுக்கானது. நீங்கள் ஏற்கனவே அவர்களின் ‘Health Profiles’-ஐ சேர்த்திருந்தால், ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ அணுகலைச் செயல்படுத்துதல் பகுதிக்குச் செல்லுங்கள்.)

HealthHub செயலியில் உங்கள் அன்புக்குரியோரின் ‘Health Profiles’-ஐ சேர்க்கவும் நிர்வகிக்கவும் இந்தக் காணொளியைப் பார்த்து கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

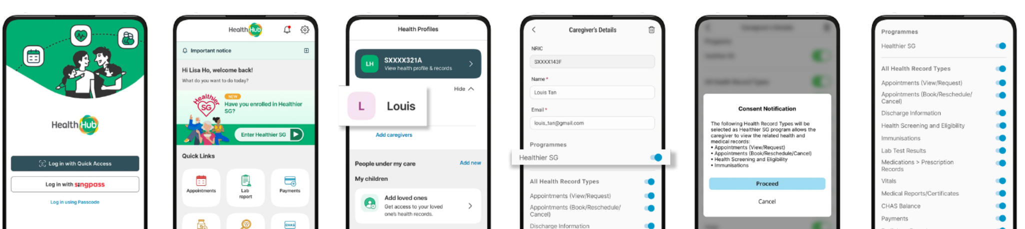


II. ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ அணுகலைச் செயல்படுத்துதல்:

பராமரிப்பு பெறுபவர்களுக்கானது (எ.கா. லூயியின் அம்மா அல்லது அப்பா)

உங்களைப் பராமரிப்பவரை நீங்கள் ஏற்கனவே HealthHub-ல் உங்களது பராமரிப்பாளராக நியமித்திருந்தால், பின்வரும் படிநிலைகளைப் பின்பற்றி அவருக்கு Healthier SG அணுகலை வழங்குங்கள்.

உங்களுக்கான பராமரிப்பாளரை எப்படி நியமிப்பது என்பதை அறிய, இங்கே அழுத்துங்கள்.



படிநிலை 1: Singpass பயன்படுத்தி HealthHub செயலியில் உட்பதிவு செய்யுங்கள்.

படிநிலை 2: பராமரிப்பாளரின் விவரங்களைப் பார்வையிட ‘Health Profiles’ என்பதைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

படிநிலை 3: உங்களது பராமரிப்பாளர்களைப் பார்வையிட ‘Show’ என்பதன்மீது அழுத்தி, ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டப் பதிவுக்கான அணுகலை வழங்க விரும்பும் பராமரிப்பாளரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

படிநிலை 4: ‘Healthier SG’ அணுகலைச் செயல்படுத்த விசையை (button) வலதுபக்கம் இழுத்திடுங்கள்.

படிநிலை 5: சுகாதார, மருத்துவப் பதிவேடுகளின் தொடர்பில் சம்மதம் அளிக்க ‘Proceed’ மீது அழுத்துங்கள்.

படிநிலை 6: மாற்றங்களைச் சேமித்து நிறைவுசெய்ய ‘Update’ செய்யுங்கள்.

III. உங்கள் அன்புக்குரியோரை ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்தல்:

பராமரிப்பாளருக்கானது (எ.கா. லூயி)

உங்கள் பராமரிப்பைப் பெறுபவர் ‘Healthier SG’ திட்ட அணுகலைச் செயல்படுத்தியபின்.

படிநிலை 1: உங்கள் அன்புக்குரியவரைப் பதிவு செய்ய ‘Healthier SG’ என்பதன்மீது தட்டுங்கள்.

படிநிலை 2: ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்ய நீங்கள் உதவ விரும்பும் பராமரிப்பு பெறுநரைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அவர் தகுதி பெற்றிருந்தும், ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்திற்கு இன்னும் பதிவு செய்யாதிருந்தால் ‘Not Enrolled’ எனக் காட்டப்படும்.

பதிவுக்கான தகுதி நிபந்தனைகள் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள இங்கே அழுத்துங்கள்.

படிநிலை 3: ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்தின் பயன்பாட்டு விதிமுறைகளைப் படித்துப் பார்த்து ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். திரையில் தோன்றும் வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றி, உங்கள் அன்புக்குரியோரை ‘மேலும் ஆரோக்கியமான SG’ திட்டத்திற்கு நீங்கள் பதிவு செய்யத் தொடங்கலாம்.

மேல்விவரம் அறிய அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் பக்கத்தைப் படித்துப் பாருங்கள்.