

Lihat, dengar dan makan  
dengan lebih baik  
dengan pemeriksaan fungsi

செயல்பாட்டுப் பரிசோதனையுடன்  
மேலும் நன்றாகப் பார்க்கலாம்,  
கேட்கலாம், சாப்பிடலாம்





## வெள்ளித்திரைத் திட்டம் - உங்களது ஓரிடச் செயல்பாட்டுப் பரிசோதனை

உங்கள் கண்கள், காதுகள், வாய் அனைத்தும் ஆரோக்கியமாக உள்ளனவா? வெள்ளித்திரைத் திட்டத்தின் (Project Silver Screen) மூலமாக இப்போது நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம். இந்த நாடளாவியச் செயல்பாட்டுப் பரிசோதனைத் திட்டத்தின்கீழ், 60 வயதும் அதற்கு மேலான வயதுமுள்ள சிங்கப்பூரர்களுக்குப் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது.

நீங்கள் பின்வரும் கட்டணங்களில் உங்கள் கண்களையும், காதுகளையும், வாயையும் பரிசோதனை செய்துகொள்ளலாம்:



**\$0**

முன்னோடித்  
தலைமுறை  
அட்டை



**\$2**

சமூக சுகாதார உதவித்  
திட்ட (CHAS) நீல அல்லது  
ஆரஞ்சு அட்டை, மற்றும்  
மெர்டேக்கா தலைமுறை  
அட்டை



**\$5**

சமூக சுகாதார  
உதவித் திட்ட  
(CHAS) பச்சை  
அட்டை மற்றும்  
தகுதிபெறும்  
மற்ற  
சிங்கப்பூரர்கள்

## இந்தத் திட்டத்தில் நான் எதிர்பார்க்கக்கூடியவை என்ன?



- பரிசோதனை செய்து, உடனடியாக முடிவுகளைப் பெறலாம்
- நீங்கள் தகுதிபெற்றால், கட்டுப்படியாகும் விலையில் மூக்குக்கண்ணாடி, செவிப்புலன் கருவி, செயற்கைப் பற்களைப் பொருத்திப் பார்க்கலாம். தேவைப்பட்டால், தொடர் கவனிப்புக்குப் பரிந்துரைப்பும் பெறலாம்

## பின்வரும் எளிய செயல்களுடன் பதிவு செய்யுங்கள்:



1. பரிசோதனையின் காலத்திட்ட அட்டவணையை எங்கள் இணையத்தளத்தில் காண இந்த விரைவுத் தகவல் (QR) குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்
2. நீங்கள் விரும்பும் பரிசோதனைத் தேதி மற்றும் நேரத்தின் அடிப்படையில் முன்பதிவு செய்யுங்கள்

மேல்விராம் அறிய, நீங்கள் 1800-650-6060. என்ற AIC நேரடித் தொலைபேசி சேவையை அழைக்கலாம்.

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை: காலை 8.30 மணி முதல் இரவு 8.30 மணி வரை\*

சனிக்கிழமை: காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை\*

\* பொது விடுமுறைகள் தவிர்த்து

## நான் முன்பதிவு செய்து நாளன்று எடுத்துச்செல்ல வேண்டியவை என்ன?

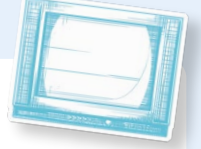
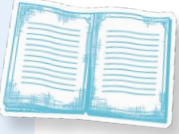


- தேசிய அடையாள அட்டை
- முன்னோடித் தலைமுறை அட்டை, மெர்டேக்கா தலைமுறை அட்டை அல்லது சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட (CHAS) அட்டை, இருந்தால்
- நீங்கள் தற்போது பயன்படுத்தும் மூக்குக்கண்ணாடி, செவிப்புலன் கருவிகள், மற்றும் செயற்கைப் பற்கள்

# மேலும் நன்றாகப் பாருங்கள், கேளுங்கள், சாப்பிடுங்கள்

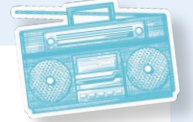
இன்றே எளிமையான கண், காது, வாய் பரிசோதனை செய்துகொண்டால், நாளைப் பொழுதை மேலும் நன்றாகத் தொடங்கிடலாம். ஏனெனில், உங்களால் மேலும் நன்றாகப் பார்க்கவும், கேட்கவும், சாப்பிடவும் முடியும்போது வாழ்க்கையில் இன்னும் அதிகமாக அனுபவித்து மகிழலாம்!

## நல்ல கண்பார்வை



அதிக தெளிவான கண்பார்வையுடன் உங்களைக் கவர்ந்த நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கலாம், உங்களுக்குப் பிடித்த புத்தகங்களை வாசிக்கலாம். அதைவிட முக்கியமாக, நல்ல கண்பார்வையுடன், நீங்கள் கீழே விழக்கூடிய அபாயத்தையும் குறைத்திடலாம்.

## நல்ல செவிப்புலன்



உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் இனிய குரலையும் உங்களைக் கவர்ந்த பாடல்களையும் அதிக தெளிவாகக் கேட்கலாம். அதோடு, கரோக்கே பாடும்போது தாளம் தப்பாமல் பாடி மகிழலாம்.

## நல்ல வாய்ச் சுகாதாரம்



உங்களுக்குப் பிடித்தமான உணவு வகைகளின் அருமையான சுவையை ருசித்து, நண்பர்களுடன் அரட்டையடித்து உற்சாகமடையலாம். வாய்நிறைந்த புன்னகையின் சக்தியை மறந்துவிடாதீர்கள்!

# உங்கள் கண்களையும், காதுகளையும், வாயையும் பராமரிப்பதற்கான எளிய வழிமுறைகள்



## கண்கள்



### குறிப்புகள்:

- மறக்காமல் வழக்கமான கண் பரிசோதனைக்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் மூக்குக்கண்ணாடி அணிந்தால், அதை எடுத்துச் செல்லுங்கள்
- பகலில் வெளியில் செல்லும்போது புறஊதா (UV) ஒளிக்கிரிலிருந்து பாதுகாக்கும் கறுப்புக்கண்ணாடியை அணிந்திருங்கள்
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையைக் கடைப்பிடித்து, உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் போன்ற நாட்பட்ட நோய்களைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்
- புகைப்பழக்கத்தைக் கைவிடுங்கள் - இது உங்கள் கண்களுக்கும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது



பின்வரும் ஏதாவது உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், நீங்கள் கண் பராமரிப்பு நிபுணரிடம் செல்லவேண்டும்:

- கலங்கலான, மங்கலான அல்லது இருள்தூழ்ந்த பார்வை
- இரட்டைப் பார்வை
- நிறங்கள் மங்கிப்போவதாக அல்லது மஞ்சளாவதாக உங்களுக்குத் தெரிதல்
- கண்ணில் வலி, சிவந்த கண் அல்லது கண்களில் வீக்கம்





## காதுகள்



### குறிப்புகள்:

- உங்கள் காதுகளை மென்மையாகப் பாதுகாத்திடுங்கள். அதிக சத்தமான ஒலிகளை அல்லது இசையைத் தவிர்த்திடுங்கள்
- சத்தமான இடங்களிலிருந்து விலகி இருங்கள். தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளில், பலத்த சத்தத்திலிருந்து உங்கள் காதுகளைப் பாதுகாக்க காதடைப்புக் கருவியை அணியுங்கள்
- உங்கள் காதுகளின் உள்ளே பொருட்களை வைப்பதைத் தவிருங்கள்
- காதிலுள்ள மெழுகை இளகச்செய்ய காது சொட்டுமருந்து பயன்படுத்திப் பாருங்கள். பிரச்சனை நீடித்தால், மருத்துவரிடம் சென்று அகற்றிவிடுங்கள்
- உங்கள் காதுகளைச் சுத்தம் செய்வதற்குப் பஞ்சுமுனை குச்சிகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிருங்கள்



பின்வரும் ஏதாவது உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், நீங்கள் கேட்புத்திறன் நிபுணரிடம் (செவிப்புலன் இழப்புள்ள சிறுவர்களை / பெரியவர்களைப் பரிசீலித்து கவனிப்பளிக்கும் நிபுணர்) அல்லது ENT (காது, மூக்கு, தொண்டை) நிபுணரிடம் செல்லவேண்டும்:

- காது கேட்பதில் பொதுவான சிரமம்
- உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் சொன்னதைத் திரும்பச் சொல்லுமாறு அடிக்கடி கேட்கும் பழக்கம்
- உங்கள் தொலைக்காட்சி, வானொலி சத்தத்தைக் காலப்போக்கில் கூட்டுதல்
- உங்கள் காதுகளில் வலி





## வாய்



### குறிப்புகள்:

- உங்கள் பற்களை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க, தினமும் இருமுறை, தொடர்ச்சியாகக் குறைந்தது இரண்டு நிமிடங்களுக்குப் பற்களைத் துலக்குங்கள். மறக்காமல் உங்கள் நாக்கையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்!
- பல் சொத்தையையும் ஈறு நோயையும் தடுக்க, பல்நார் பயன்படுத்தி தினமும் பற்களைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்
- இனிப்பான பானங்களையும் தின்பண்டங்களையும் தவிர்த்து பல் சிதைவைக் குறைத்திடுங்கள்
- சிகரெட் புகைப்பது உங்கள் பற்களுக்கும் ஈறுகளுக்கும் தீங்கானது என்பதால் புகைப்பழக்கத்தை நிறுத்திவிடுங்கள்
- ஆண்டுக்கு ஒருமுறை தவறாமல் பல் பரிசோதனைக்குச் சென்று, வாயில் ஏதேனும் பிரச்சனைகள் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறுங்கள்

### உங்களது செயற்கைப் பற்களை எவ்வாறு பராமரிப்பது:

- மென்மையான தூரிகைகள் கொண்ட பல்துலக்கியைப் பயன்படுத்தி உங்களது செயற்கைப் பற்களை தினமும் துலக்குவதன்மூலம், உணவுப் படிமானங்களையும் பற்காரையையும் அகற்றலாம்
- செயற்கைப் பற்களைச் சுத்தம் செய்த பிறகு பச்சைத் தண்ணீரில் ஊற வைப்பதன்வழி அதன் வடிவத்தைக் கட்டிக்காக்கலாம்
- உங்களது செயற்கைப் பற்கள் தளர்ந்துபோனால் அல்லது அசௌகரியம் உண்டாக்கினால், நீங்கள் உடனடியாகப் பல் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை நாடவேண்டும்



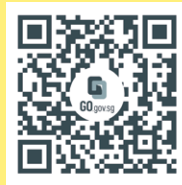
உங்களது செயற்கைப் பற்கள் கச்சிதமாகப் பொருந்தியிருந்தாலும், ஆண்டுக்குக் குறைந்தது ஒரு முறையாவது பல் மருத்துவரிடம் நீங்கள் வழக்கமான பரிசோதனைக்குச் செல்லவேண்டும். அதோடு, பின்வரும் ஏதாவது உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், பல் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை நாடவேண்டும்:

- வாயில் இரத்தக்கசிவு அல்லது வீக்கம்
- வாயில் வலி அல்லது புண்
- உடைந்துபோன அல்லது தளர்ந்துபோன பற்குழி நிரப்பல்
- மெல்லுவதில் சிரமம்
- நீங்காத வாய் துர்நாற்றம்
- உடைந்துபோன அல்லது தளர்ந்துபோன செயற்கைப் பற்கள்



**Projek Pemeriksaan Warga Emas ialah kerjasama antara Kementerian Kesihatan dengan Yayasan Temasek. Projek ini dibiayai oleh Endowmen Kesihatan & Kesejahteraan, yang disumbangkan oleh Temasek, di samping sokongan daripada penderma korporat serta rakan masyarakat.**

வெள்ளித்திரைத் திட்டம் என்பது சுகாதார அமைச்சும் தெமாசெக் அறநிறுவனமும் கூட்டிணைந்து நடத்தும் ஒரு திட்டமாகும். தெமாசெக் அன்பளிப்பாக அளித்த சுகாதார, நல்வாழ்வு அறக்கட்டளையுடன் இத்திட்டம் சாத்தியமாகிறது. இந்த அறக்கட்டளைக்கு நிறுவன நன்கொடையாளர்களும் சமூகப் பங்காளர்களும் ஆதரவளிக்கின்றனர்.



**Lawati மேலும் தகவல் பெற**  
**[projectsilverscreen.sg](http://projectsilverscreen.sg)**  
**untuk maklumat lebih lanjut**  
**இணையத்தளத்திற்குச் செல்லவும்**





Lihat, dengar dan  
makan dengan  
lebih baik

மேம்பட்ட வகையில்,  
பார்க்கவும், கேட்கவும்,  
சாப்பிடவும்

Rakan Kongsi Program நிகழ்ச்சி பங்காளிகள்:

**TEMASEK  
FOUNDATION**

Penaja Intan வைர (Diamond) ஆதரவாளர்கள்:

