Health Promotion Board

SCHOOL HEALTH SERVICE

Health Check and Immunisation For Primary 5 Pupils

学校保健服务

保健检验和免疫注射
小学五年级学生

Perkhidmatan Kesihatan Sekolah

Permeriksaan Kesihatan Dan Imunisasi
Untuk murid-murid Darjah 5

பள்ளி சுகாதாரச் சேவை

சுகாதாரப் பரிசோதனை
மற்றும் தடுப்பூசி
ஐந்தாம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கான

Healthier Child, Brighter Future

www.hpb.gov.sg
1800 223 1313

Healthy Together™

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

CONTENTS

Health Check and Immunisation
For Primary 5 Pupils — 03-09

保健检验和免疫注射
小学五年级学生 — 10-16

Pemeriksaan Kesihatan dan Imunisasi
Untuk murid-murid Darjah 5 — 17-23

ஐந்தாம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கான
சுகாதார சோதனை மற்றும் தடுப்பூசி திட்டம் — 24-30

You, Your Child and Us

The School Health Service (SHS) of the Health Promotion Board provides age-appropriate health screening and immunisation for your children. We also conduct health education to promote a healthy lifestyle among school children.

Every year, SHS makes arrangement with the schools for the annual health visit by the SHS teams of doctors and nurses. The health screening and immunisation services are provided free-of-charge in schools.

For this visit, your child has to bring:

- **His or her health booklet (including immunisation records)**
- **Other medical reports (if any)**

The Primary 5 Health Screening Programme:

What We Look for

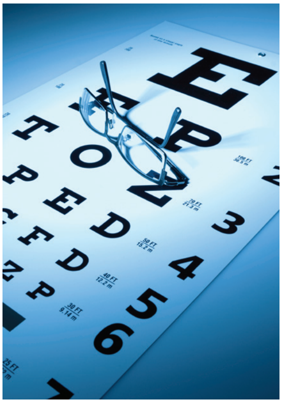
During the annual SHS team's visit, all Primary 5 pupils will be given a medical checkup. The SHS team will look out for certain health conditions that affect children of this age.

Sometimes we detect conditions in your child that may not appear obvious. Problems such as worsening eyesight, an abnormal spinal curve, growth and developmental problems may sometimes have no symptoms and may go unnoticed. It is important for these problems to be detected and treated early.

How is the Checkup Done?

Height and weight measurements

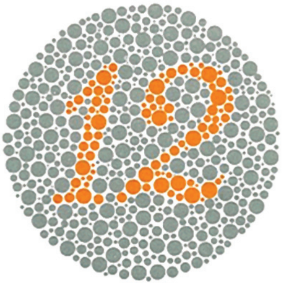
Your child's height and weight are measured and recorded. By doing this, we check your child's physical growth and can assess if he or she is growing and developing normally.



Eye tests

Your child will be given a simple test to check for shortsightedness. Good vision is very important for a child who is learning and growing. Visual problems should be corrected early so they will not hinder your child's learning ability.

Your child will also be tested for colour vision deficiency (colour blindness). Children with colour vision deficiency have difficulty seeing certain colours.



Doctor's Examination

Our SHS doctors will conduct a medical checkup for all Primary 5 pupils.

Some of the health conditions that we look out for include:

- Growth and developmental problems
- Eyesight problems
- Abnormal curve of the backbone

These conditions should be detected and treated early.

If your child has any medical conditions, please inform us so that we can update his/her medical records. Please forward the documents to your child's form teacher before the SHS' teams visit.

*Any personal data, information and documents which you have provided or will provide (regarding you, your child / ward etc), together with the outcome, results and diagnosis, in connection with the health screening (the "**Information**"), will be kept confidential.*

The Information will only be shared with school authorities, government agencies, statutory boards and organisations, health care providers and all other persons who will require access to the Information as required under Singapore laws or for such other purpose deemed necessary in the reasonable discretion of the Health Promotion Board (including without limitation disclosing the Information for a further referral assessment of your child's / ward's health) in identified and / or de-identified form.

The Information may also be collated into a database of national health information (in identified and / or de-identified form) maintained by the Ministry of Health or the Health Promotion Board from time to time for the purpose of national public health policy planning and programmes, ethically approved research, official reports and publications.

Immunisation

All children in Singapore are protected from certain infectious diseases through immunisation. The Table in page 6 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.*

Your Primary 5 child will receive the booster immunisations against:

- Diphtheria
- Tetanus
- Pertussis
- Poliomyelitis

The SHS team will administer these booster immunisations only if you have submitted the Consent Form EITHER online or hard copy.

To print the immunisation certificate of your child, please log on to www.nir.hpb.gov.sg using your SingPass. It is important that you keep all immunisation certificates properly as school and other institutions in Singapore or other countries may require them as proof of immunisation.

Why is Immunisation Important?

Immunisation is the safest and most effective way of protecting your child against certain infectious diseases. The benefits of immunisation are much greater than the small risk of side-effects. The side-effects, if any at all, are usually very mild.

The Table in page 8 provides some information on the possible side-effects after immunisation and how to manage them.

SIDE-EFFECTS	HOW TO MANAGE
The side-effects may include: • 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.	General management: • Fever medicines like paracetamol may be given for fever as well as for pain. • Encourage the child to take plenty of clear fluids for the next few days.

Special note:
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.

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

What Happens After the SHS Team's 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.

There may be recommendations for further action if there are any medical problems detected in your child. Some children are given a referral letter to Student Health Centre for further assessment and management. If you wish to take 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.

Student Health Centre

The Student Health Centre is a clinic run by SHS doctors at the Health Promotion Board. It provides follow-up medical checks and services, immunisation and dietary counselling for students referred from the SHS team or by teachers.

The Student Health Centre has facilities to test eyes and hearing. Laboratory and X-ray services are also available.

SHS will continue to provide good healthcare for and create greater health awareness among our school children. However, as the health checkup provides screening for specific conditions only, please take your child to a polyclinic or a private general practitioner (GP) if he or she shows signs of any other health conditions.

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.

你、你的孩子与我们

新加坡保健促进局的学校保健服务（SHS）为您的孩子提供适当年龄的检查与免疫注射。我们还推行保健教育，向同学提倡健康的生活方式。

学校保健服务部门每年都会安排医生和护士到各所学校进行一年一次的免费健康检查和免疫注射服务。

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（包括免疫注射记录簿）**
- **其他医疗报告（若有）**

小学五年级保健检查计划：

检查的目的

在每年的学校保健服务小组检查学校期间，所有小学五年级学生都将接受健康检查。学校保健服务小组将留意那些影响该年龄层儿童健康的问题。

我们有时会在孩子身上发现表面上不明显的健康问题，例如视力减弱、脊椎曲线异常、成长发育问题等等。上述问题可能完全没有任何症状而被忽视。及早发现和治疗这些问题，至关重要。

检查如何进行？

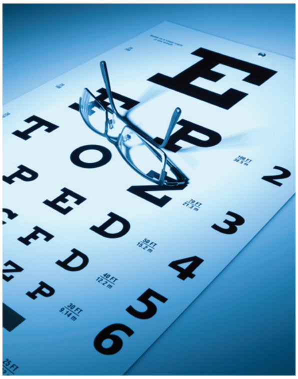
测量身高和体重

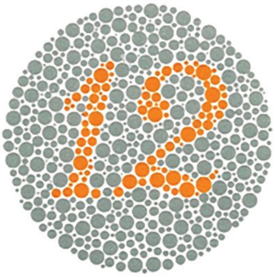
我们将测量和记录你的孩子的身高和体重，以检查你孩子身体的成长情况，从而评估他／她的成长和发育是否正常。

检查眼睛

我们会进行简单的测试，以检查你的孩子是否患上近视。良好的视力对于孩子的学习和成长非常重要。视力问题应该尽早纠正，以免影响孩子的学习能力。

我们也会查看你的孩子是否患有颜色视觉缺陷（色盲）。患有色盲的孩子不能看见某些颜色。





医生检查

学校保健服务部门的医生将为所有的小学五年级学生进行健康检查。

我们注意的一些健康问题包括:

- 成长和发育问题
- 视力问题
- 脊椎曲线异常

这些问题应该及早发现和治疗。

如果您的孩子有任何医疗状况，请通知我们，以便我们更新他/她的医疗记录。请在学校保健服务团队来访之前，将这些文件转发给您孩子的级任老师。

*您所提供或将提供的任何有关于您、您孩子或监护人的私人讯息、资料和文件以及健康检查的结果、成绩和诊断（即**“资料”**）将被保密。*

这些信息只会透露给学校当局、政府机构以及法定机构和组织、医疗机构以及所有根据新加坡法律规定需要访问这些信息的其他人士。这些资料也可能在保健促进局认为有必要的其它合理情况下（包括但不限于透露信息，以进一步评估您孩子／监护人的健康）通过识别和／或不被识别的方式被透露。

这些资料也可能被整理成为卫生部或保健促进局维持的国家卫生信息数据库（识别和、或不被识别的方式），并时而用于公共卫生政策规划及方案、合乎道德伦理的研究、正式报告以及出版物。

免疫注射

在新加坡，所有儿童都接受免疫注射来预防某些传染病。第13页显示儿童出世后到11岁之间所须接受的免疫注射。**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疫苗或错过了后续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。

你的孩子在小学五年级时，将接受预防下列疾病的增强剂免疫注射:

- 白喉
- 破伤风
- 百日咳
- 小儿麻痹症

学校保健服务会在您提交了网上或纸质版疫苗接种同意书后，才为您的孩子注射疫苗。

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。你必须妥善保管所有免疫证书，因为学校和新加坡其他机构或其他国家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。免疫注射的益处远超过副作用的危险。副作用如有，一般都非常轻微。

第15页的图表列明有关免疫注射后的副作用以及如何应付这些副作用的资料。

副作用	如何应对
副作用包括: • 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 • 在接受MMR疫苗注射5-12天后，可能出现轻微皮疹，持续2至3天。	一般的应对方法: • 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。

备注:
孩子应注意个人卫生，因为在注射口服沙宾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净双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。

学校保健服务小组检查学校后续

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。

学生保健中心

学生保健中心 (Student Health Centre) 是由保健促进局属下学校保健服务部门的医生管理的诊所。该中心为老师或学校保健服务小组推荐转诊的学生提供后续医疗检查服务、免疫注射以及饮食辅导。

学生保健中心有各种设施，可检测视觉和听觉。该中心还提供化验及X光服务。

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，如果你认为孩子显示任何症状或医药问题，请带孩子到综合诊疗所或私人诊所的医生做检查。

欲知详情，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。

Anda, Anak Anda dan Kami

Perkhidmatan Kesihatan Sekolah (SHS) oleh Lembaga Penggalakan Kesihatan menyediakan pemeriksaan dan imunisasi yang sesuai dengan umur untuk anak anda.

Setiap tahun, SHS menyusun atur cara untuk pasukan doktor dan jururawat dari SHS membuat lawatan pemeriksaan kesihatan ke sekolah-sekolah. Pemeriksaan kesihatan dan suntikan imunisasi disediakan secara percuma di sekolah-sekolah.

Bagi lawatan ini, anak anda hendaklah membawa:

- **Buku kecil kesihatan (termasuk rekod imunisasi)**
- **Laporan perubatan lain (jika ada)**

Program Pemeriksaan Kesihatan Tahun 5:

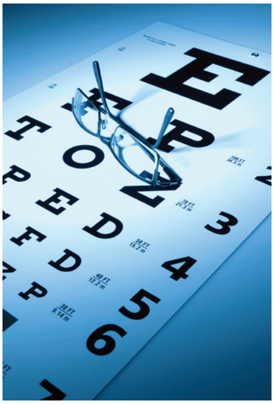
Apakah Yang Akan Kami Perhatikan

Semasa lawatan tahunan pasukan SHS, semua murid Tahun 5 akan diberi permeriksaan kesihatan. Pasukan SHS akan memerhatikan keadaan kesihatan tertentu yang menjejas kanak-kanak di peringkat umur ini. Kadangkala kami dapat mengesan masalah kesihatan pada anak anda yang mungkin tidak ketara. Masalah-masalah seperti daya penglihatan yang semakin buruk, lengkungan tulang belakang yang tidak normal, atau masalah tumbesaran yang kadangkala langsung tidak mempunyai tanda-tanda dan terbiar tanpa disedari. Penting untuk masalah-masalah ini dikesan di peringkat awal dan dirawati.

Bagaimana Pemeriksaan Dijalankan?

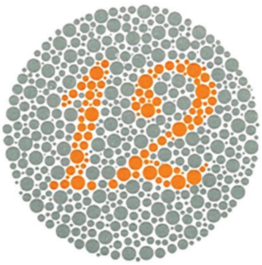
Ukuran ketinggian dan berat badan

Ketinggian dan berat badan anak anda akan diukur dan direkodkan. Dengan cara ini, kami dapat memeriksa pertumbuhan fizikal anak anda dan dapat menilai sama ada anak anda membesar secara normal atau tidak.



Ujian Mata

Anak anda akan diberi ujian mudah untuk pemeriksaan rabun jauh. Penglihatan yang baik sangat penting untuk seorang kanak-kanak yang sedang membesar dan belajar. Masalah penglihatan hendaklah diperbetulkan dari awal supaya ia tidak menjejas keupayaan pembelajaran anak anda.



Anak anda juga akan diuji bagi mengesan kekurangan penglihatan warna (rabun warna). Kanak-kanak yang mengalami kekurangan penglihatan warna sukar membezakan warna tertentu.

Pemeriksaan Doktor

Doktor SHS akan menjalankan pemeriksaan perubatan untuk semua murid Tahun 5.

Beberapa masalah kesihatan yang akan kami perhatikan termasuklah:

- Masalah-masalah tumbesaran
- Masalah-masalah penglihatan
- Lengkungan tulang belakang yang tidak normal.

Keadaan-keadaan ini hendaklah dikesan dan dirawat awal-awal lagi.

Jika anak anda mempunyai sebarang masalah kesihatan, sila maklumkan kepada kami supaya kami boleh mengemas kini rekod perubatan beliau. Sila serahkan dokumen-dokumen tersebut kepada guru darjah anak anda sebelum pasukan Perkhidmatan Kesihatan Sekolah datang melawat.

*Sebarang data, maklumat dan dokumen peribadi yang anda berikan atau akan diberikan (mengenai anda, anak anda / anak jagaan anda dll) termasuk hasil, keputusan dan diagnosis berhubung dengan pemeriksaan kesihatan ("**Maklumat**") akan dirahsiakan.*

Maklumat tersebut akan hanya dikongsi dengan pihak berkuasa sekolah, agensi kerajaan, lembaga dan organisasi statutori, penyedia penjagaan kesihatan dan semua individu lain yang perlu melihat Maklumat sedemikian menurut kehendak undang-undang Singapura atau untuk tujuan lain yang sedemikian yang dianggap perlu menurut budi bicara wajar Lembaga Penggalakan Kesihatan (termasuk tanpa pengehadan mendedahkan Maklumat untuk penilaian rujukan lanjut mengenai kesihatan anak / anak jagaan anda) dalam bentuk yang dikenal pasti dan / atau tidak dikenal pasti.

Maklumat tersebut mungkin juga dikumpul semak ke dalam pangkalan data maklumat kesihatan kebangsaan (dalam bentuk yang dikenal pasti dan / atau tidak dikenal pasti) dikendalikan oleh Kementerian Kesihatan atau Lembaga Penggalakan Kesihatan dari semasa ke semasa untuk tujuan perancangan dan program polisi kesihatan awam kebangsaan, penyelidikan beretika yang diluluskan, laporan rasmi dan penerbitan.

Imunisasi

Semua kanak-kanak di Singapura terlindung daripada penyakit-penyakit berjangkit tertentu melalui imunisasi. Jadual di halaman berikut menunjukkan jenis-jenis imunisasi yang akan diterima oleh seorang anak sejak lahir hingga umur 11 tahun. **Imunisasi difteria dan campak WAJIB di sisi 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.*

Anak anda dalam Tahun 5 akan menerima imunisasi booster terhadap:

- Difteria
- Kancing gigi
- Pertusis
- Polio

Pasukan SHS akan memberikan imunisasi booster ini hanya jika anda kemukakan Borang Keizinan sama ada dalam talian atau dalam bentuk salinan cetak.

Untuk mencetak sijil imunisasi anak anda, sila ke lalaman www.nir.hpb.gov.sg dengan menggunakan SingPass anda. Penting untuk anda menyimpan kesemua sijil imunisasi dengan baik kerana sekolah-sekolah dan institusi-institusi lain di Singapura atau di negara asing mungkin memerlukannya sebagai bukti imunisasi.

Mengapa Imunisasi Penting?

Suntikan merupakan cara yang paling selamat dan berkesan untuk melindungi anak anda daripada penyakit-penyakit berjangkit yang tertentu. Faedah imunisasi jauh lebih besar daripada kesan sampingan yang berisiko kecil. Kesan sampingannya, jika ada sekalipun, lazimnya adalah kecil.

Jadual di muka surat 22 menyediakan beberapa maklumat tentang kesan-kesan sampingan yang mungkin berlaku selepas imunisasi dan bagaimana hendak mengawalnya.

KESAN-KESAN SAMPINGAN	BAGAIMANA MENGAWALNYA
Kesan-kesan sampingan mungkin termasuk: • sedikit kesakitan • kemerah-merahan atau bengkak di tempat suntikan atau di sekelilingnya • demam, letih atau tiada selera makan • sedikit ruam mungkin timbul 5-12 hari selepas pemvaksinan MMR, dan berterusan selama 2-3 hari.	Pengawalan umum: • Ubat demam seperti parasetamol boleh diberi untuk mengubati demam dan rasa sakit. • Galakkan kanak-kanak tersebut minum banyak air putih untuk beberapa hari.

Nota Khas:
Kanak-kanak tersebut mesti mengamalkan kebersihan diri kerana sisa virus akan disingkirkan menerusi najis besar selama sekurang-kurangnya 6 minggu, selepas suntikan oral sabin. Kebersihan diri termasuk membasuh tangan selepas menggunakan tandas dan sebelum makan atau menyentuh makanan.

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

Apa yang berlaku selepas lawatan pasukan SHS?

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.

Saranan-saranan mungkin dibuat bagi tindakan lanjut jika ada masalah perubatan dikesan pada anak anda. Sesetengah murid akan diberi surat rujukan ke Pusat Kesihatan Pelajar untuk penilaian 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.

Pusat Kesihatan Pelajar

Pusat Kesihatan Pelajar ialah sebuah klinik yang dikendalikan oleh para doktor SHS di Lembaga Penggalakan Kesihatan. Ia menyediakan perkhidmatan dan pemeriksaan perubatan susulan, imunisasi dan kaunseling pemakanan seimbang untuk pelajar yang dirujuk oleh pasukan SHS atau guru.

Pusat Kesihatan Pelajar mempunyai kemudahan untuk memeriksa mata dan pendengaran. Makmal dan perkhidmatan Sinar X juga disediakan.

SHS akan terus menyediakan jagaan kesihatan yang baik dan meningkatkan kesedaran tentang kesihatan di kalangan murid-murid sekolah. Bagaimanapun, memandangkan pemeriksaan kesihatan ini adalah untuk penyakit-penyakit tertentu sahaja, sila bawa anak anda ke poliklinik atau doktor keluarga (GP) jika dia menunjukkan tanda-tanda bagi penyakit-penyakit lain.

Untuk maklumat lanjut:

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 1800 223 1313.

நீங்களும், உங்கள் பிள்ளையும் மற்றும் நாங்களும்

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் பள்ளிச் சுகாதாரச் சேவை (SHS), குழந்தைகளின் வயதுக்குப் பொருத்தமான பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பூசியை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு வழங்குகிறது. பள்ளிப் பிள்ளைகளிடையே ஆரொக்கிய வாழ்க்கைமுறையை ஊக்குவிக்கும் பொருட்டு, சுகாதாரக் கல்வியையும் அது வழங்குகிறது.

ஒவ்வொரு வருடமும், பள்ளிச் சுகாதாரச் சேவைப் பிரிவைச் சேர்ந்த மருத்துவர்களும் தாதிகளும் குபுக்களாகப் பள்ளிக்களுக்குச் சென்று மாணவர்களின் உடல்நலத்தைச் சோதிக்கிறார்கள். பள்ளிகளில் சுகாதாரப் பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பூசிகள் கட்டணமின்றி இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

இந்த வருகைக்கு உங்கள் பிள்ளை பின் வருவனவற்றை எடுத்து வர வேண்டும்.

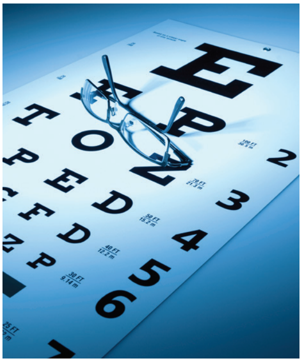
- பிள்ளையின் சுகாதராக் கையோடு (தடுப்பூசி பதிவேடு உட்பட)
- மற்ற மருத்தவ அறிக்கைள் (அவை6 இருந்தால்)

தொடக்கநிலை ஐந்தாம் வகுப்பு மாணவர்களுக்கான சுகாதாரப் பரிசோதனைத் திட்டம்:

நாங்கள் பரிசோதிக்க இருப்பவை

எங்கள் SHS குழுவின் வருடாந்திர வருகையின் போது தொடக்கநிலை 5-இல் பயிலும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் மருத்துவ பரிசோதனை செய்யப்படும். அதோடு, இந்த வயதுப் பிள்ளைகளைப் பாதிக்கும் குறிப்பிட்ட சில மருத்துவ பிரச்சனைகள், இவர்களிடையே காணப்படுகிறதா என்று பரிசோதிக்கப்படும்.

சில வேலைகளில் அறிகுறிகள் காட்டாத சில மருத்துவ பிள்ளைகளை மாணவர்களிடம் நாங்கள் கண்டுபிடிப்பதுண்டு. மோசமாகி வரும் கண்பார்வை, வழக்கத்துக்கு மாறாக முதுகுத்தண்டு வளைந்திருத்தல், பருவ வளர்ச்சி வளர்வதில் உள்ள பிரச்சனைகள் போன்றவை, சில சமயங்களில் அறிகுறிகள் காட்டாமல் இருப்பதால், அவை பொதுவாக நம் கவனத்தில் படுவதில்லை. ஆனால் இப்பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிப்பது மிக முக்கியம்.



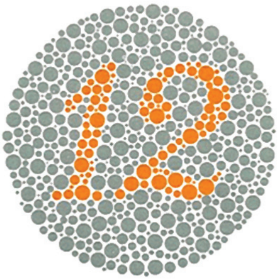
சுகாதாரப் பரிசோதனை எப்படி நடத்தப்படுகிறது?

உயரம் மற்றும் உடல் எடை அளவிடுதல்

உங்கள் பிள்ளையின் உயரம் மற்றும் உடல் எடை அளக்கப்பட்டு பதிவு செய்யப்படும். இதன் மூலம் பிள்ளையின் உடல் வளர்ச்சி சோதிக்கப்பட்டு, வயதுக்கேற்றவாறு வளர்ந்து வருகிறாரா என்பது மதிப்பிடப்படும்.

கண் பரிசோதனைகள்

ஓர் எளிய சோதனையைச் செய்து உங்கள் பிள்ளைக்கு கிட்டப்பார்வை இருக்கிறதா என்று கண்டறியப்படும். பொதுவாகவே, வளரும் மற்றும் கல்வி பயிலும் ஒரு மாணவருக்கு கண் பார்வை மிக முக்கியம். பார்வைக் கோளாறுகள் பிள்ளையின் கல்வியைப் பாதித்து விடாமலிருக்க, அவை ஆரம்பத்திலேயே சரிசெய்யப்பட வேண்டும்.



உங்கள் பிள்ளைக்கு நிறங்களை அடையாளம் காண இயலாத பார்வைக் குறை (நிறக் குருடு) இருக்கிறதா என்பதும் சோதிக்கப்படும். இக்குறை இருக்கும் பிள்ளைகள் சில நிறங்களைப் பிரித்துக் கூற சிரமப்படுவார்கள்.

மருத்துவர் செய்யும் பரிசோதனை

தொடக்கநிலை ஐந்தாம் வகுப்பு மாணவர்கள் அனைவரையும் எங்கள் SHS மருத்துவர் சோதிப்பார்.

நாங்கள் சோதிக்கவிருக்கும் மற்ற மருத்துவப் பிரச்சனைகள்:

- வளர்வதில் உள்ள பிரச்சனைகள்
- பார்வைக் கோளாறுகள்
- முதுகுத்தண்டு வழக்கத்திற்கு மாறாக வளைந்திருத்தல்

இப்பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிக்கவேண்டும்.

உங்கள் குழந்தை ஏதேனும் மருத்துவப் பிரச்சனைகள் இருந்தால், தயவுசெய்து எங்களிடம் தெரிவியுங்கள். இதன்மூலம் அவன்/அவளது மருத்துவப் பதிவுகளை நாங்கள் புதுப்பிக்க முடியும். SHS குழுக்களின் வருகைக்கு முன்னதாக உங்கள் குழந்தையின் வகுப்பு ஆசிரியருக்கு தயவுசெய்து இந்தப் படிவங்களை அனுப்பி வையுங்கள்.

உடல்நலப் பரிசோதனை தொடர்பான விளைவு, முடிவுகள் மற்றும் நோய் கண்டறிதல்கள் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து, நீங்கள் அளித்த அல்லது அளிக்கும் (உங்களுடைய, உங்கள் குழந்தை/மழலை முதலானோர் தொடர்பாக) ஏதேனும் தனிப்பட்ட விவரங்கள், தகவல்கள் மற்றும் ஆவணங்கள் (“**தகவல்கள்**”) இரகசியமாக வைத்துக்கொள்ளப்படும்.

சிங்கப்பூர் சட்டங்களின் கீழ் அல்லது அடையாளம் அறியப்பட்ட மற்றும்/அல்லது அடையாளம் நீக்கப்பட்ட வடிவத்தில் சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் நியாயமான விருப்புரிமையின் கீழ் தேவைப்படும் மற்ற நோக்கத்திற்காக (கூடுதல் பரிந்துரைக்காக உங்கள் குழந்தை / மழலையின் உடல்நல மதிப்பீட்டுத் தகவல்களை கட்டுப்பாடின்றி வெளிப்படுத்துவது உட்பட) இத்தகவல்களை அணுக வேண்டிய அவசியமுள்ள பள்ளி அதிகாரிகள், அரசாங்க முகமைகள், சட்டமுறை வாரியங்கள் மற்றும் அமைப்புகள், உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் மற்றும் பிற நபர்களிடம் மட்டுமே பகிர்ந்துகொள்ளப்படும்.

தேசிய பொதுமக்கள் சுகாதாரக் கொள்கைத் திட்டமிடுதல் மற்றும் செயல்திட்டங்கள், நன்னெறியின் அடிப்படையில் ஒப்புதலளிக்கப்பட்ட ஆராய்ச்சி, அலுவல் ரீதியான அறிக்கைகள் மற்றும் வெளியீடுகள் ஆகிய நோக்கங்களுக்காக சுகாதார அமைச்சு அல்லது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரயத்தால் காலமுறைப்படி நிர்வகிக்கப்படும் தேசிய சுகாதாரத் தகவல்களின் தரவுத்தளம் ஒன்றிலும் கூட (அடையாளம் அறியப்பட்ட மற்றும்/அல்லது அடையாளம் நீக்கப்பட்ட வடிவத்தில்) தகவல்கள் சேமிக்கப்படலாம்.

தடுப்பூசிகள்

தடுப்பூசிகள் மூலம் சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்துப் பிள்ளைகளும் சிலவகைத் தொற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள். பக்கம் 6-ல் உள்ள அட்டவணை, பிறந்தது முதல் 11 வயது வரை உள்ள பிள்ளைகள் பெறக்கூடிய தடுப்பூசி வகைகளைக் காட்டுகிறது.

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)
• டிபிடி (DPT - தொண்டை அழற்சி நோய், கக்குவான் இருமல் மற்றும் இசிவு நோய்க்கு எதிராக)	3 தவணைகள் (3, 4, 5 மாதங்களில்) 1வது பூஸ்டர் 18 மாதத்தில்
• சாபின் மருந்து (இளம்பிள்ளை வாதத்திற்கு எதிராக)	3 தவணைகள் (3, 4, 5 மாதங்களில் 1வது பூஸ்டர் 18 மாதத்தில்
• எம்எம்ஆர் (MMR - தட்டம்மை, புட்டாளம்மை மற்றும் குபெல்லாவுக்கு எதிராக)	2 தவணைகள் மருந்து (12 மற்றும் 15-18 மாதங்களில்)
• கல்லீரல் அழற்சி 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 (1-2ஆம் 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 ஜன்னி தடுப்பு மருந்து; அல்லது ரண ஜன்னி, குறைக்கப்பட்ட தொண்டை அடைப்பான் மற்றும் துளைகளற்ற கக்குவான் ஆகியவை இணைந்த தடுப்பு மருந்து.

உங்கள் தொடக்கநிலை ஐந்தாம் வகுப்பு பிள்ளைக்கு பின்வரும் நோய்களுக்கெதிரான பூஸ்டர் தடுப்பூசிகள் போடப்படும் :

- தொண்டை அழற்சி நோய்
- நரம்பு இசிவு நோய்
- கக்குவான் இருமல்
- இளம்பிள்ளைவாதம்

ஒப்புதல் படிவத்தை நீங்கள் இணையம் அல்லது அச்சு நகல், இவையிரண்டில் ஏதேனும் ஒன்றின் வாயிலாகவோ சமர்ப்பித்தால் மட்டுமே SHS குழு இந்த பூஸ்டர் தடுப்பூசியை அளிக்கும். உள்ள தடுப்பூசி ஒப்புதல் படிவத்தில் நீங்கள் கையொப்பமிட்டுக் கொடுத்தால் மட்டுமே, பள்ளி சுகாதாரச் சேவைப்பிரிவு உங்கள் பிள்ளைக்கு இந்தத் தடுப்பூசிகளைப் போடும்.

உங்கள் குழந்தையின் தடுப்பூசி சான்றிதழை அச்சிட்டுக்கொள்வதற்கு, உங்களின் சிங்பாஸைப் பயன்படுத்தி www.nir.hpb.gov.sg எனும் இணையத்தளத்தில் நுழையுங்கள். இத்தகைய சான்றிதழ்களை நீங்கள் பத்திரமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சிங்கப்பூரில் மட்டுமின்றி வெளிநாடுகளிலும் உள்ள பள்ளிகள், பல்கலைக் கழகங்கள், கல்வி நிலையங்களில் உங்கள் பிள்ளை சேரும்போது, தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டதற்கு அத்தாட்சியாக இது தேவைப்படும்.

தடுப்பூசி போடுவது ஏன் முக்கியமானது...

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

பக்கம் 8-ல் உள்ள அட்டவணை, தடுப்பூசி போட்டுக் கொண்டபின் வரக்கூடிய சாதாரண பக்க-விளைவுகள் மற்றும் இந்த பக்க-விளைவுகளை எப்படிச் சமாளிப்பது ஆகிய தகவல்களைத் தருகிறது.

பக்க விளைவுகள்	எப்படிச் சமாளிப்பது
பக்க விளைவுகளில் சில: ● 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 வேனற்கட்டிகள் தோன்றக்கூடும்; இவை 2-3 நாட்கள் வரை நீடிக்கலாம்.	பக்க-விளைவுகளை பொதுவாகச் சமாளிக்கும் முறை: ● காய்ச்சல் மற்றும் வலியைக் குறைக்க, பாரசிட்டமால் போன்ற காய்ச்சல் மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம். ● அடுத்த சில தினங்களுக்குப் பிள்ளையை அதிக அளவில் நீர் பானங்கள் அருந்தச் செய்யுங்கள்.

சிறப்பு குறிப்பு:

- 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 கொடுத்தபிறகும் கடுங்காய்ச்சல் நீடித்தால் உங்கள் பிள்ளையை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

எங்கள் வருகைக்குப் பிறகு என்ன 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, மேற்கொண்டு சோதித்துக் கொள்ள பரிந்துரைக்கப்படும். சில மாணவர்களுக்கு, மாணவர் சுகாதார மையத்திற்குச் சென்று பிரச்சனையை மேலும் சோதிக்கவும் நிர்வகிக்கவும் பரிந்துரைக் கடிதம் தரப்படும். நீங்கள் உங்கள் பிள்ளையை வேறு மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல விரும்பினால், பள்ளி சுகாதார மையத்துடனான பரிசோதனை ஏற்பாட்டை ரத்து செய்து விடுங்கள். மேலும் அம்மருத்துவரின் அறிக்கையை எங்களிடம் சமர்ப்பிக்கவும்.

மாணவர் சுகாதார மையத்தில்

மாணவர் சுகாதார மையம் என்பது, பள்ளி சுகாதாரச் சேவை மருத்துவர்கள் நடத்தும் ஒரு மருத்துவமனை. இது சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் கீழ் செயல்படுகிறது. பள்ளியில் சோதனைகள் நடத்தும் மருத்துவக் குழுக்கள் அல்லது பள்ளி ஆசிரியர்கள் அல்லது பரிந்துரைக்கும் மாணவர்களுக்கு, தொடர் பரிசோதனைகள், தடுப்பூசிகள் மற்றும் உணவு முறைகள் தொடர்பான ஆலோசனைகள் இங்கு வழங்கப்படும்.

மாணவர் சுகாதார மையத்தில பார்வை மற்றும் காது கேட்டலுக்கான சோதனைகளைச் செய்ய வசதிகள் உள்ளன. ஆய்வு கூடம் மற்றும் எக்ஸ்ரே சேவைகளும் உள்ளன.

பள்ளி சுகாதாரச் சேவைப் பிரிவு நம் பள்ளிப் பிள்ளைகள் அனைவருக்கும் நல்ல சுகாதாரப் பராமரிப்பை தொடர்ந்து வழங்குவதுடன், அதிக சுகாதார விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்திவரும். எனினும், சுகாதாரப் பரிசோதனை குறிப்பிட்ட மருத்துவப் பிரச்சனைகளுக்கு மட்டும் வழங்கப்படுவதால் உங்கள் பிள்ளையின் உடல் நலனில் ஐயம் ஏற்பட்டால் அன்புகூர்ந்து 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 1800 223 1313 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

NOTES

NOTES

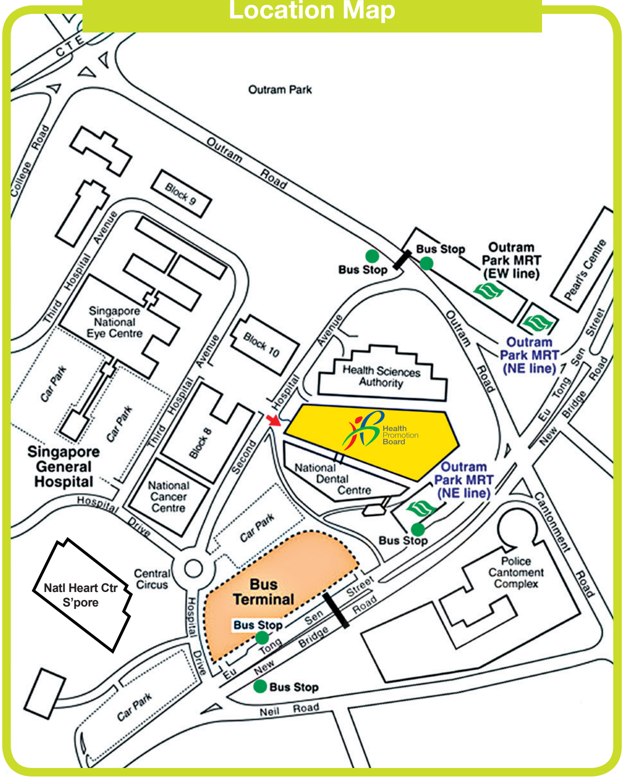
Healthier Child, Brighter Future

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

Location Map



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) I 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

Copyright © HPB B ECMT 527-07/V16
April 2017

*Note: The information is correct at the time of printing.