

Healthy 365
செயலியுடன்

ஆரோக்கியமான
வழியில்
வாழுங்கள்



உள்ளடக்கம்

02 தொடங்குதல்

04 துடிப்பாக
இருத்தல்

05 ஆரோக்கியமாக
உண்ணுதல்

07 மேலும்
ஆரோக்கியமாக
வாழுதல்

18 நன்றாக
உறங்குதல்

19 புகைப்பிடித்தலைக்
கைவிடுதல்

20 நோய் வராமல்
தடுத்தல்

Healthy 365 செயலியை (ஆரோக்கியமான 365) அறிமுகப்படுத்துகிறோம்

உங்களது மேலும் ஆரோக்கியமான SG பதிவுக்கான பலனைப் பெற (\$20 மதிப்புள்ள சுகாதாரப் புள்ளிகள் - Healthpoints), உங்களது முதல் சுகாதாரத் திட்ட ஆலோசனைக்குப் பிறகு Healthy 365 செயலியைப் பதிவிறக்கவும்.

Healthy 365 முழுமையான ஆரோக்கியத்தை அடைய, பல்வேறு சுவாரசியமான நிகழ்ச்சிகள், சவால்கள் மற்றும் வளங்களுடன் தனிப்பட்ட அனுபவத்தை உங்களுக்கு வழங்குகிறது

- உடற்பயிற்சி மற்றும் தூக்க அளவு இலக்குகளை நிர்ணயித்து முன்னேற்றத்தை கண்காணிக்கவும்.
- வேடிக்கையான திட்டங்களின் மூலம் வெகுமதிகளைப் பெறுங்கள்.
- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் உடற்பயிற்சி வகுப்புகள் மற்றும் ஆரோக்கியப் பட்டறைகளில் சேருங்கள்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட வளங்கள் மற்றும் திட்டங்களை அணுகுங்கள்
- பலவிதமான வாழ்க்கைமுறை வெகுமதிகளுக்கான சுகாதாரப் புள்ளிகளை பயன்படுத்தவும்.

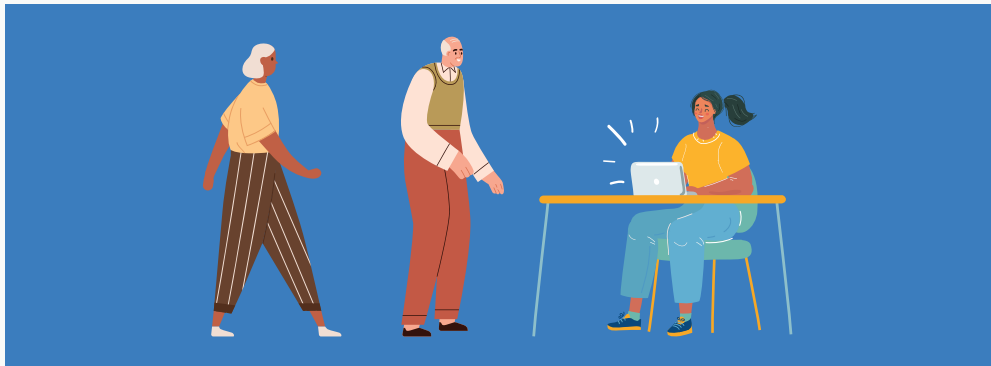


Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

go.gov.sg/gethealthy365
இணையத்தளத்தில்
செயலியைப் பதிவிறக்கவும்

உதவி தேவையா?



Healthy 365 செயலி தொடர்பான உதவிக்குப் பின்வருபவற்றை நாடவும்:



People's Association

சமூக
நிலையங்கள்



SUPPORTED BY MOH AND AIC

துடிப்பான
முதுமைக்கால
நிலையங்கள்*



**:DIGITAL
OFFICE**

சமூக நிலையங்கள் மற்றும் பொது நூலகங்களில்
உள்ள SG மின்னிலக்கச் சமூக நடுவங்கள்

*60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய மூத்தோர், தங்கள் அருகில் உள்ள துடிப்பாக முதுமையடையும் நிலையங்களை அணுகலாம். சிங்பாஸ் சிக்கல்களுக்கு, உங்களுக்கு அருகிலுள்ள சமூக நிலையங்களை நாடலாம்.



மேலும் அறிய, go.gov.sg/healthy365website
இணையத்தளத்தை நாடவும்!

ஒவ்வொரு நாளும் துடிப்பாக இருங்கள்



வாரத்திற்கு குறைந்தபட்சம் 150-300 நிமிடங்கள் மிதமான தீவிரத்தில் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி செய்ய இலக்கு வைக்கவும்.

உடற்பயிற்சியின் தீவிரம்



இலேசான உடற்பயிற்சி

முழு வாக்கியங்களில் பேசவும், பாடவும் முடியும்.



மிதமான உடற்பயிற்சி

சிறு வாக்கியங்களில் பேசலாம். ஆனால், பாட முடியாது.
எ.கா. சுறுசுறுப்பான நடைப்பயிற்சி, பொழுதுபோக்காக சைக்கிள் ஓட்டுதல்



தீவிரமான உடற்பயிற்சி

பேசுவதில் சிரமம் இருக்கும்
எ.கா. ஓட்டம், கிக்பாக்ஸிங், அதிக தீவிரமான இடைவிட்டப் பயிற்சி (HIIT)

தசை வலுப்படுத்தும் உடற்பயிற்சியை வாரத்திற்கு குறைந்தபட்சம் 2 நாட்கள் சேர்க்கவும்.

இவைபோன்ற பயிற்சிகளை முயற்சி செய்யவும்:

சீகோங் பிலாட்டேஸ் எடைத்தூக்கும் பயிற்சி



ஆரோக்கியமான, சமச்சீரான சத்துள்ள உணவை உண்ணவும்

(A) வழிகாட்டியாக எனது ஆரோக்கியமான தட்டைப் (My Healthy Plate) பயன்படுத்தவும்



தட்டின் 1/4 அளவுக்கு
முழு தானியங்களை
நிரப்பவும்

(எ.கா. முழுதானிய ரொட்டி,
அல்லது பழுப்பு அரிசி)

தட்டின் 1/4 அளவுக்கு
நல்ல புரத உணவுகளை
நிரப்பவும்

(எ.கா. பயறு வகைகள், முட்டை,
இறைச்சி அல்லது மீன்)

தட்டின் 1/2 அளவுக்குப்
பழங்கள், காய்கறிகளை
நிரப்பவும்

தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்தவும் பராமரிக்கவும், 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள் போதுமான புரதம் மற்றும் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு வேளை சாப்பிடும்போதும் 1 பரிமாறுதல் அளவு புரதம் உள்ள உணவை உட்கொள்ளவும்
- ஒவ்வொரு நாளும் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை 1 பரிமாறுதல் அளவு உட்கொள்ளவும் (எ.கா. குறைவான கொழுப்புள்ள பால், மத்தி மீன், தோயு அல்லது நெத்திலிக் கருவாடு)

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் போன்ற நாட்பட்ட நோய்கள் இருந்தால், ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகள் பற்றி தங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டு உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

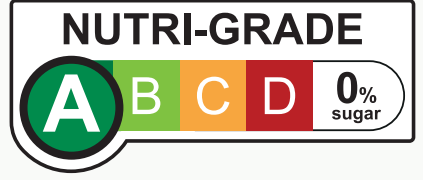
(B) ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் பாணங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

ஆரோக்கியத் தேர்வு சின்னம் உள்ள உணவு மற்றும் பாணங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

சர்க்கரையும் நிறைவுற்ற கொழுப்பும் குறைவாக உள்ள Nutri-Grade A அல்லது B பாணங்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



Eat All Foods in Moderation



(C) உங்கள் சோடியம் உட்கொள்ளலைக் குறைக்கவும்

சோடியம் உட்கொள்வதை ஒரு நாளைக்கு 2,000mg வரை கட்டுப்படுத்தவும் (சுமார் 1 தேக்கரண்டி உப்பு).

“குறைவான சோடியம்” ஆரோக்கியத் தேர்வு சின்னம் உள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.



Lower in Sodium

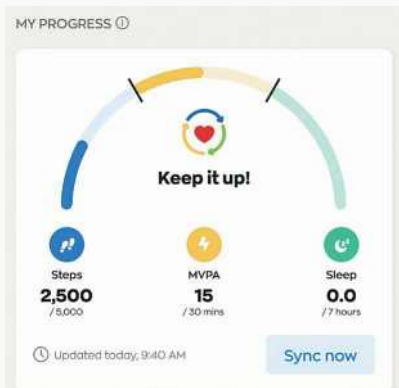


திட்டங்கள் மற்றும் அம்சங்கள்

Healthy 365-ல்

(A) இலக்கு நிர்ணயம் மற்றும் மைல்கல் அடிப்படையிலான சவால்கள்

நடப்பதற்கான அடிகளின் எண்ணிக்கை, மிதமான முதல் தீவிரமான உடற்பயிற்சி (MVPA) நேரம், மற்றும் தூக்க அளவு ஆகியவற்றிற்கான தனிப்பட்ட இலக்குகளை அமைத்து, அதற்கு இணக்கமான உடற்பயிற்சி கண்காணிப்பு சாதனத்தின் மூலம் உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும்.



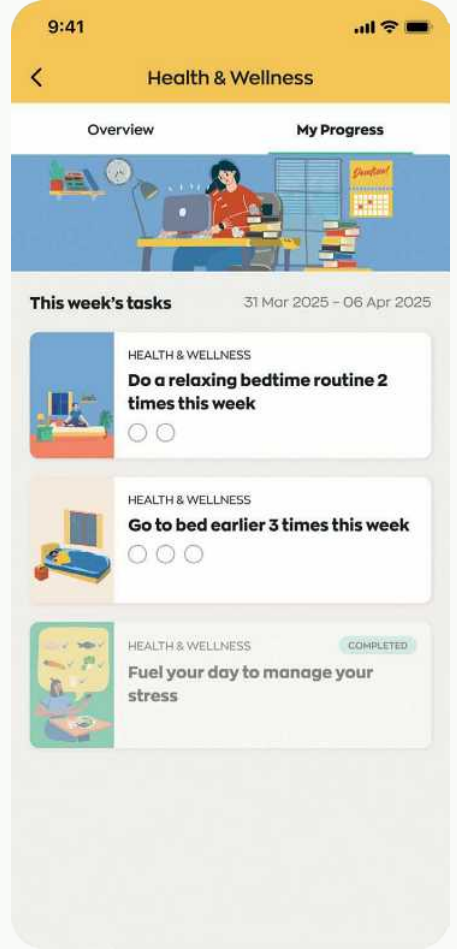
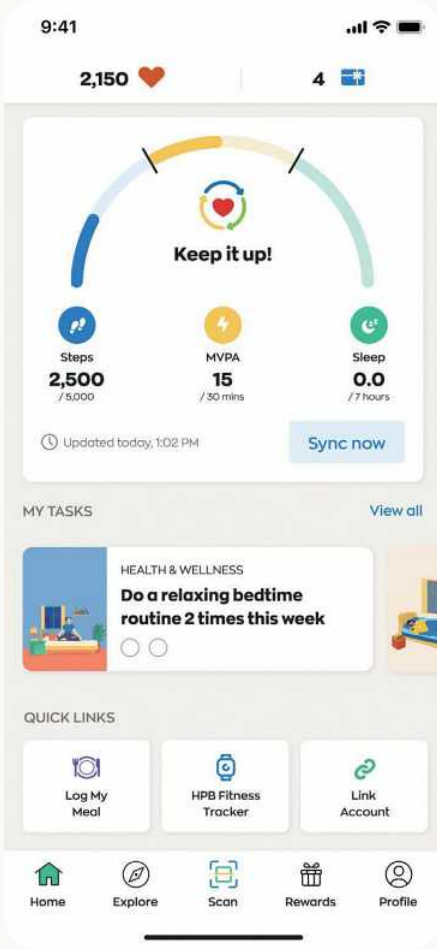
சவாலான மைல்கல் இலக்குகளை அடைந்து வெகுமதிகளைப் பெறுங்கள்



மேலும் விவரங்கள் அறிய: go.gov.sg/healthy365website

(B) சுகாதாரம் மற்றும் நல்வாழ்வு

முழுமையான ஆரோக்கியத்தை அடைய உங்களுக்கான தனிப்பட்ட வழிகாட்டி. மேலும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை நோக்கி சிறிய, சாதிக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள ஊக்கமளிக்கும் பொருத்தமான செயல்பாடுகளையும் ஊடாடும் உள்ளடக்கங்களையும் இந்த அம்சம் பரிந்துரைக்கிறது.



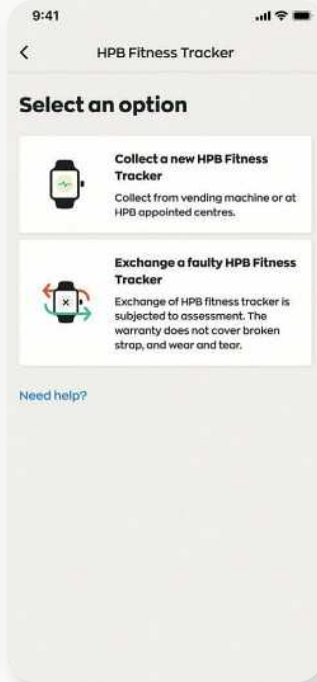
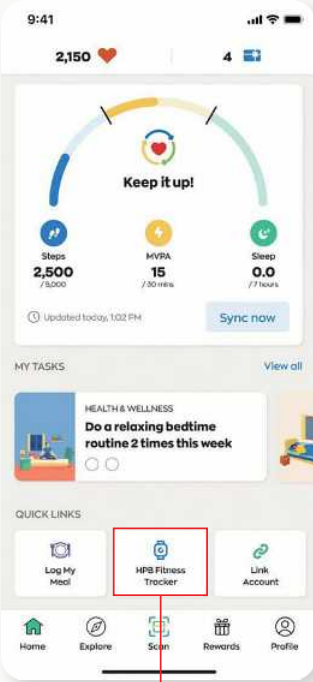
மேலும் விவரங்கள் அறிய:
go.gov.sg/healthy365website

உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் தேவையா?

தீவு முழுவதும் உள்ள விற்பனை இயந்திரங்களில் உங்கள் இலவச HPB ஃபிட்னஸ் டிராக்கரை நீங்கள் எளிதாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்!



உங்கள் தகுதிநிலையைச் சரிபார்த்து, உங்கள் ஃபிட்னஸ் டிராக்கரை எவ்வாறு பெறுவது அல்லது மாற்றுவது என்பதை அறியவும்: go.gov.sg/healthy365-fitness-tracker-features



டிராக்கரை பெற அல்லது மாற்ற "HPB Fitness Tracker" என்பதை சொடுக்கவும்.

(C) Eat, Drink, Shop Healthy Challenge

“Eat, Drink, Shop Healthy Challenge” சவாலில் பங்கெடுத்து, ஆதரவு தரும் கடைகளில் ஆரோக்கியம் நிறைந்த மளிகைப் பொருள்கள், உணவு மற்றும் பானங்களை வாங்கி, உறுதிப் பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.



3 எளிய படநிலைகளில் பங்கேற்கவும்:



1

ஆரோக்கியத் தேர்வு பொருள்களை வாங்கவும்



2

Healthy 365 செயலி மூலம் QR ரசீதுகளை வருடவும்



3

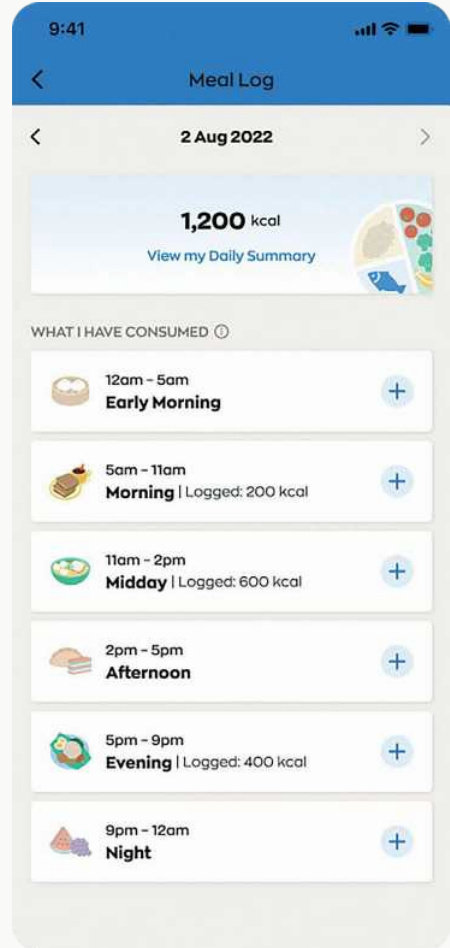
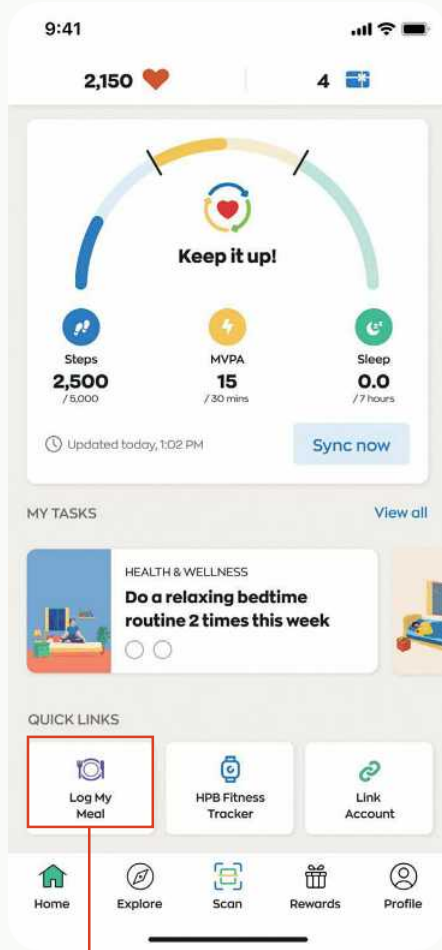
வெகுமதிகளை மீட்டெடுக்கவும்



மேலும் அறிய
go.gov.sg/edsh
இணையப்பக்கத்தைப்
பார்க்கவும்

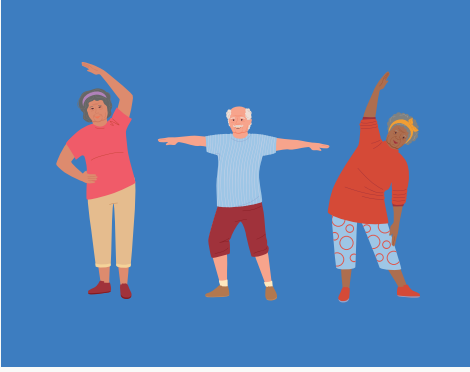
(D) உங்களது அன்றாட கலோரி அளவை அறிந்துகொள்ளவும்

Healthy 365 செயலி மூலம் உங்கள் உணவைப் பதிவுசெய்து, அன்றாட கலோரி அளவைக் கண்காணிக்கவும்.



உங்கள் உணவுகளைப் பதிவு செய்ய, "Log My Meal" என்பதை கிளிக் செய்யவும்.

(E) 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினருக்கான திட்டங்களில் சேரவும் நேரடித் திட்டங்கள்



நடமாடுங்கள், வலுவூட்டும் இருங்கள்

துடிப்பாக இருக்கவும், விழுதல், மூட்டு வலி மற்றும் விறைப்பு போன்ற அபாயங்களைக் குறைக்கவும், வாராந்தர குழு நடவடிக்கையில் (எ.கா. ஸும்பா கோல்ட், எளிய ஏரோபிக்ஸ்) சேரவும்.



வளமாக வாழலாம் & மகிழ்ச்சியாக வாழலாம் பயிலரங்குகள்

மேலும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைக்கான உதவிக்குறிப்புகளைப் பெற, இருவழித் தொடர்புப் பயிலரங்குகளில் சேரவும்!



மேலும் அறிய,
go.gov.sg/lwaw
இணையத்தளத்தை
நாடவும்!

**LIVE WELL
AGE WELL** 



ரோலிங் குட் டைம்ஸ்

பொதுவான விழுதல் அபாயங்கள், அவற்றை எவ்வாறு தவிர்ப்பது, விழுந்தால் என்ன செய்வது என்பன பற்றி அறிய சேரவும்.



Healthy Ageing Promotion Programme for You (HAPPY)*

உங்கள் வலிமை மற்றும் சமநிலையை மேம்படுத்த எளிமையான பயிற்சிகள், உங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவும் இரட்டை வேலைகளைச் செய்யும் செயல்பாடுகளைக் கற்றுக்கொள்ள இதில் இணையுங்கள்.



Steady Lah*

இன்னும் வலிமையுடன் வளர்ந்து 'ஸ்டெடி லா!' என்று உணருங்கள்! உங்கள் தசைகளை பலப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை கற்றுக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் சத்தான உணவுக்கான உதவிக் குறிப்புகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்!



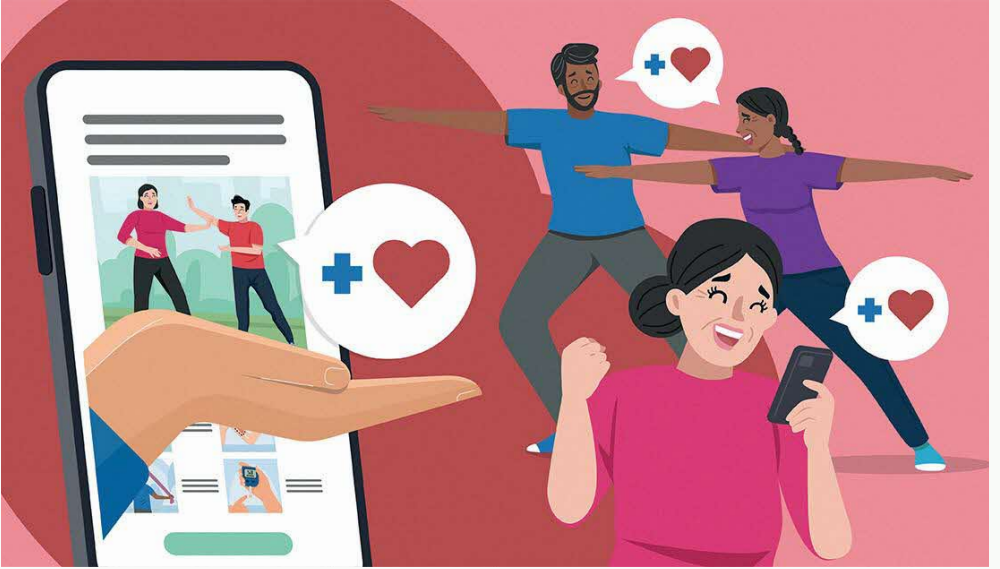
மேலும் விவரங்களை அறிய go.gov.sg/aacdirectory-க்குச் செல்லவும் அல்லது உங்களுக்கு அருகிலுள்ள எந்தவொரு துடிப்பான முதுமை மையத்துக்கும் செல்லவும்.

*இந்தத் திட்டத்தில் பங்கேற்க, தனிநபர்கள் தகுதிச் சரிபார்ப்பில் தேர்ச்சி பெற வேண்டும்.

மின்னியல் திட்டம்

Age Strong

Age Strong உடன் ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் மனதை நோக்கி உங்கள் முதல் அடியை எடுத்து வையுங்கள். இது 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு முழுமையான மின்னியல் ஆரோக்கியத் திட்டமாகும். இது ஒரு நாளைக்கு ஒரு எளிய வேலையின் மூலம் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது!



வினாடி வினாக்கள் மற்றும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உடற்பயிற்சிகளை எதிர்பார்க்கலாம். நீங்கள் பணிகளை முடித்து இலக்குகளை அடையும்போது, பல வழிகளில் வெகுமதிகளைப் பெறுவீர்கள்.

உங்கள் Age Strong பயணத்தை இன்றே தொடங்குங்கள்!

AGESTRONG

முன்று எளிய படிகளில் பங்கேற்கவும்:

1

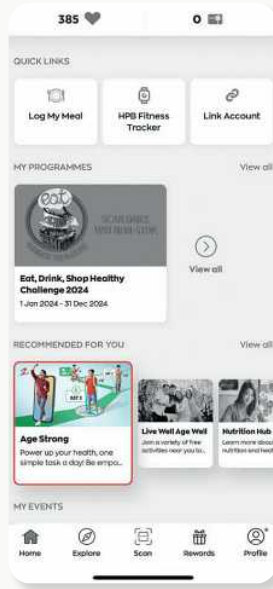
Healthy 365
செயலியைப்
பதிவிறக்கம் செய்து
திறக்கவும்.

2

“Recommended for You”
பகுதிக்குச் சென்று,
“Age Strong” என்பதைத்
தேர்ந்தெடுக்கவும்.

3

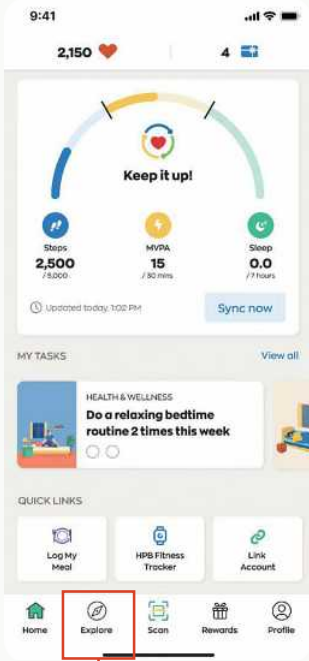
“Start now”
என்பதை
சொடுக்கவும்



மேலும் தெரிந்துகொள்ள
go.gov.sg/agestrong என்ற
இணையத்தளத்திற்குச் செல்லவும்.

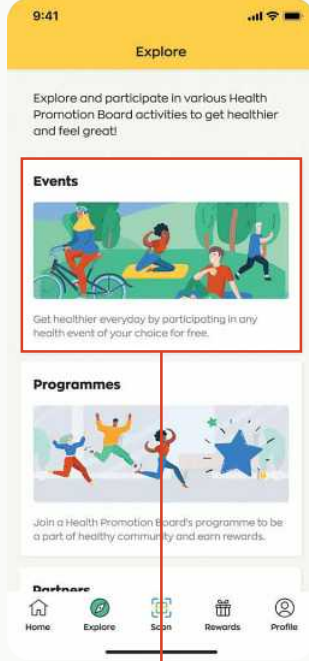
AGESTRONG

(F) Healthy 365 செயலியில் மேலும் பல சமூக நிகழ்வுகளைக் கண்டறியவும்



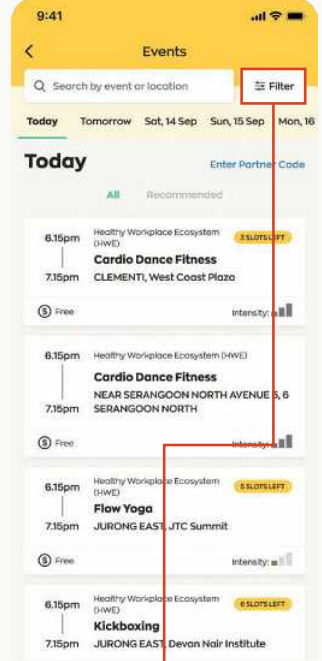
படிநிலை 1

“Explore”
(ஆராயவும்)
என்பதைத்
தட்டவும்



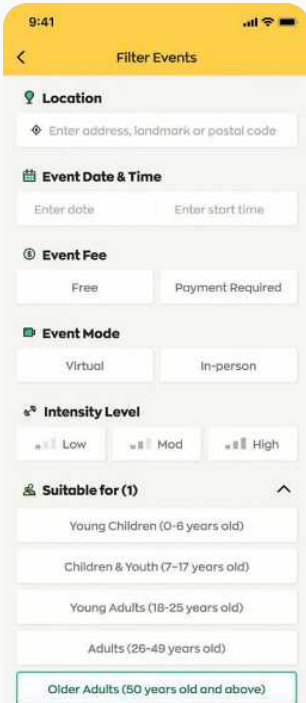
படிநிலை 2

“Events”
(நிகழ்வுகள்)
என்பதைத்
தட்டவும்



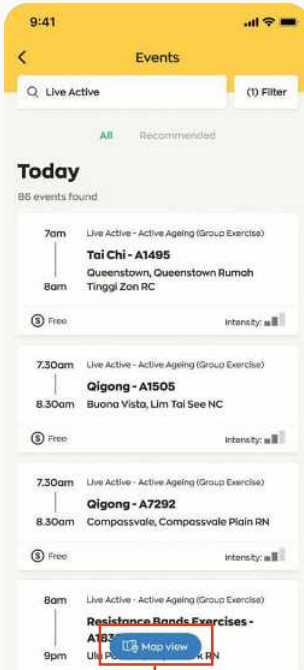
படிநிலை 3

பட்டியலிடப்பட்ட
நிகழ்வுகளைப்
பார்வையிட்டு,
உங்களுக்கு
விருப்பமான
நடவடிக்கைகளைத்
துல்லியமாகத்
தேடவும்



படிநிலை 4

இடம், தேதி, நேரம், வயதுப் பிரிவின் அடிப்படையில் தேடவும்



படிநிலை 5

அருகிலுள்ள நடவடிக்கைகளைக் கண்டறிய "Map View" (வரைபடக் காட்சி) என்பதைத் தட்டவும்



தினமும் போதுமான தூக்கம் வேண்டும்

அப்போதுதான் மறுநாள் புத்துணர்ச்சியுடனும் விழிப்புடனும் இருக்க முடியும்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையின் ஒரு பகுதியாக, தினமும் 7 முதல் 9 மணிநேரம் தூங்குவதை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்:



நல்ல மனநிலை



தெளிவான மனம்



சிறந்த ஆரோக்கியம்

சிறப்பாகத் தூங்குவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்:

- தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கச் செல்லுங்கள்.
- மாலையில் குட்டித் தூக்கம் போடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு ஒரு மணிநேரத்திற்கு முன், திரை உள்ள சாதனங்களை (எ.கா. தொலைபேசிகள்) ஒதுக்கி வைக்கவும்.
- தூங்குவதற்கு முன், ஓய்வெடுக்கும் வழக்கத்தைப் பின்பற்றுங்கள்.
- இரவில் காஃபின் மற்றும் மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.



மேலும் பல தூக்க உதவிக்குறிப்புகளை அறிய: go.gov.sg/sleep-gp

இன்றே புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்

நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால்

இன்றே உங்கள் கைவிடுதல் பயணத்தைத் தொடங்குங்கள்!



'நான் கைவிடுகிறேன்'
திட்டத்தில் பதிவு செய்ய
go.gov.sg/iquit
இணையத்தளத்தை
நாடவும்!



உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுங்கள்

உங்களின் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி மருந்தகத்தில், பெரியோர்களுக்கான தேசியத் தடுப்பூசி அட்டவணையின் கீழ் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகளுக்குச் சிறப்பு மானியங்களைப்* பெறுங்கள்.

தடுப்பூசி	40-64 வயது வரை	65 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது
சனிக்காய்ச்சல்	ஆண்டுக்கு ஒரு முறை அல்லது பருவகாலத்திற்கு ஒரு முறை ஒரு டோஸ் (மருந்தளவு)	ஆண்டுக்கு ஒரு முறை அல்லது பருவகாலத்திற்கு ஒரு முறை ஒரு டோஸ் (மருந்தளவு)
நியுமோகோக்கல்: • PCV20; அல்லது • PCV13 மற்றும்/அல்லது PPSV23	1 டோஸ் PCV20; அல்லது 1 டோஸ் PCV13 மற்றும்/அல்லது 1 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட டோஸ் PPSV23 வயது அல்லது மருத்துவ நிலைமைகளைப் பொறுத்து)	
ஷிங்கிள்ஸ் / அக்கி (மறுசேர்க்கை ஹெர்பெஸ் ஜோஸ்டர் தடுப்பூசி (RHZV))*	40-59 வயது வரை 2 டோஸ்கள் (2 மருந்தளவுகள்)	60 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது
டெட்டனஸ் (ரண ஜன்னி), குறைந்த அளவு டிஃப்தீரியா (தொண்டை அடைப்பான்) மற்றும் அசெல்லுலார் பெர்டுசிஸ் (கக்குவான் இருமல்) (Tdap)	ஒவ்வொரு கர்ப்ப காலத்தின் போதும் 1 டோஸ்	
கல்லீரல் அழற்சி	3 டோஸ்கள் (3 மருந்தளவுகள்)	
தட்டம்மை , பொன்னுக்கு வீங்கி மற்றும் ரூபெல்லா (Rubella - MMR)	2 டோஸ்கள் (2 மருந்தளவுகள்)	
வரிசெல்லா / சின்னம்மை (VAR)	2 டோஸ்கள் (2 மருந்தளவுகள்)	

*மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜியில் பதிவு செய்துள்ள சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்குச் சிறப்பு மானியங்கள் வழங்கப்படும். அக்கி (Shingles) தடுப்பூசிக்குச் சிறப்பு மானியங்கள் பொருந்தாது.

பரிந்துரைக்கப்படும் நபர்கள்

- குறிப்பிட்ட மருத்துவ நிலைமைகள் அல்லது அறிகுறிகள் உள்ள பெரியவர்கள்
- தகுதியான வயதுடைய பெரியவர்கள்
- முன்னர் தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளாத அல்லது கடந்த காலத் தொற்று அல்லது நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கானச் சான்றுகள் இல்லாத பெரியவர்கள்



மேலும் அறிய, go.gov.sg/naisvac இணையத்தளத்தை நாடவும்!

உங்கள் சுகாதாரத்தை இன்றே பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட பரிசோதனைகள் வரவிருக்கும்போது, சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS) பொது மருத்துவர் (GP) மருந்தகங்கள் மற்றும் பல்துறை மருந்தகங்களில் மானியம்* பெற்ற மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி சுகாதாரப் பரிசோதனைகளை செய்து கொள்ளுங்கள்.

*தகுதியுள்ள சிங்கப்பூர் குடிமக்கள் மற்றும் நிரந்தரவாசிகள், மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி சுகாதாரப் பரிசோதனைகளுக்கான மானியங்களைப் பெறுவார்கள். குறிப்பாக, மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி சுகாதாரப் பரிசோதனை திட்டத்தில் சேர்ந்த சிங்கப்பூர் குடிமக்கள், அவர்கள் பதிவுசெய்த மருத்துவமனைகளில் சிறப்பு மானியங்களைப் பெறுவார்கள்.

*முன்பு “Screen for Life” என்று அறியப்பட்டது.

வயதுப் பிரிவு	பரிசோதனை	கால இடைவெளி
40 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்	கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் (பெண்களுக்கு மட்டும்)	5 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை
	இதயநோய்க்கான அபாயம்	3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை
50 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்	பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய்	ஆண்டுக்கொரு முறை
	மார்பகப் புற்றுநோய் [^] (பெண்களுக்கு மட்டும்)	2 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை

[^]40 முதல் 49 வயது மற்றும் 70 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு, அவர்களின் ஆபத்திற்கான விவரகுறிப்பை அவர்களின் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்ததன் அடிப்படையில் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி சுகாதாரப் பரிசோதனைகள் வழங்கப்படும்.



மேலும் அறிய
go.gov.sg/healthiersg-screening-h365
 ஐப் பார்க்கவும்!



இணையப்
பிரதிக்கு
வருடவும்

☎ 1800 223 1313*

✉ HPB_Mailbox@hpb.gov.sg

*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.