இது உங்களுக்கு என்ன பொருள்படும்?

- இல்ல இரத்த அழுத்த அளவீட்டிற்காக புளூடூத்-செயற்படுத்தப்பட்ட இரத்த அழுத்த இயந்திரத்தை வாங்கவும்
- உங்கள் ஸ்மார்ட்ஃபோனில் ஹெல்த் டிஸ்கவரி+ செயலியைப் பதிவிறக்கவும்
- உங்கள் ஸ்மார்ட்ஃபோனில் செயலியைப் பதிவிறக்கி, அச்செயலி வழியாக உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் உங்கள் இரத்த அழுத்த அளவீட்டைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும்
- ஹெல்த் டிஸ்கவரி+ செயலியின் மூலம் அறிவிப்புகள் மற்றும் செய்திகளைப் பெறுங்கள்

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் (FAQ)

கே: இந்த திட்டத்தின் விலை என்ன?

ப: சிங்கப்பூர் குடிமக்களும் நிரந்தரவாசிகளும் இத்திட்டத்தின் மூலம் ஒரு வருடத்திற்குக் குறைந்த மானிய விலையான $6.30 காசுக்கு அனுபவிக்கலாம். மேலும் புளூடூத் இரத்த அழுத்த இயந்திரத்தை $7.50 காசுக்குப் பெற்றிடலாம்*.

உங்கள் வழக்கமான ஆலோசனை, மருந்து மற்றும் ஆய்வுக்கூடச் சோதனைகளுக்குத் தனியாக கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

கே: இந்த திட்டத்திலிருந்து நான் பாதியிலேயே வெளியேற முடியுமா?

ப: நீங்கள் இத்திட்டத்திலிருந்து வெளியேறினால் நீங்கள் செலுத்திய பணத்தைத் திரும்பப் பெற முடியாது. மேலும் புளூடூத் இரத்த அழுத்த இயந்திரத்திற்கான மானியத்தை நீங்கள் திருப்பித் தர வேண்டும்.* உங்கள் நிலையை சிறப்பாக நிர்வகிக்க இத்திட்டத்தில் தொடர்ந்து இருக்குமாறு நாங்கள் வலுவாக ஊக்குவிக்கிறோம்.

*விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் பொருந்தும். மேல் விவரங்களுக்கு உங்கள் பராமரிப்புக் குழுக்களை அணுகவும்.

ஆகஸ்ட் 2022 அன்று அச்சிடப்பட்ட தேதியின்படி தகவல் சரியானது. MOHTக்கு தேவையான தகவல்களை அவ்வப்போது புதுப்பிக்கவும் திருத்தவும் உரிமை உள்ளது.

எங்களைத் தொடர்புகொள்க

இந்த PTEC-இல்ல இரத்த அழுத்தக் கண்காணிப்பு திட்டம் குறித்து பொதுவான விசாரணைகளுக்கு, உங்கள் பலதுறை மருந்தகத்தின் தொடர்பு மையத்தை அழைக்கலாம்:

National Healthcare Group Polyclinics	6355 3000
SingHealth Polyclinics	6643 6969
National University Polyclinics	6908 2222

தொடர்பு நிலையம் இயங்கும் நேரங்கள்

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை: காலை 8 மணி முதல் மாலை 4:30 மணி வரை
சனிக்கிழமை: காலை 8 மணி முதல் நண்பகல் 12:30 மணி வரை
ஞாயிறு மற்றும் பொது விடுமுறை நாட்களில் இயங்காது

மேலும் தகவலுக்கு, இந்த QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது இந்த இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும்: www.ihis.com.sg/vsm

உங்களுக்கு வழங்கியவர்:

National Healthcare Group POLYCLINICS
National University Polyclinics — A member of the NUHS
Polyclinics SingHealth

ஆதரித்தவர்:

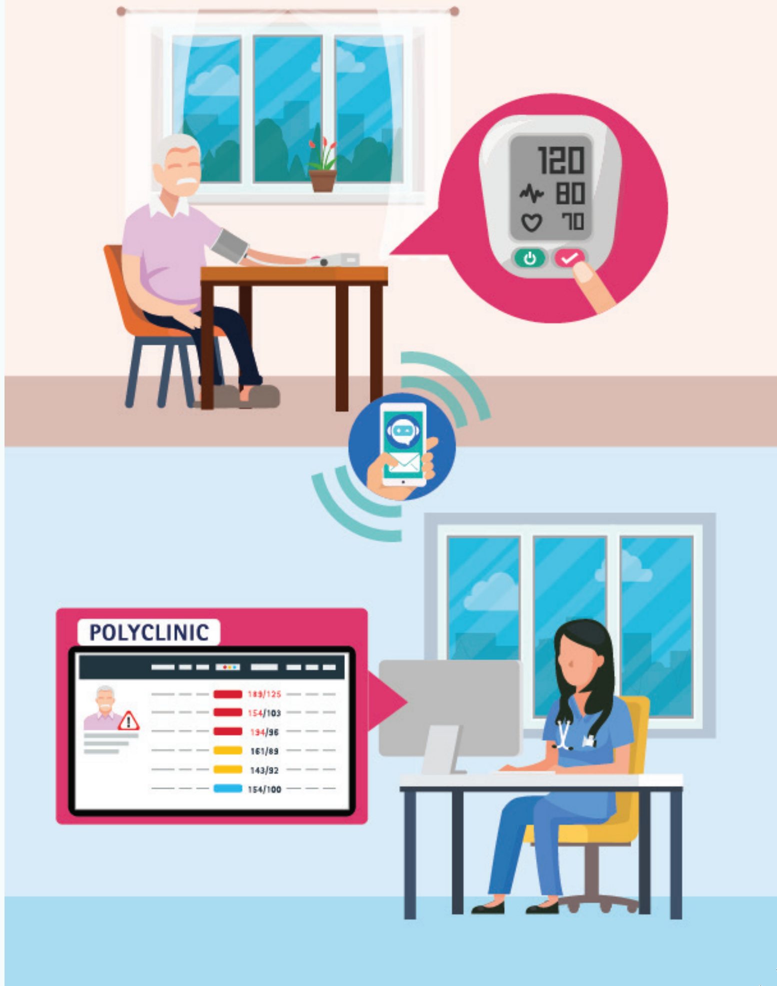
IHiS — Because IT's in Healthcare
MOHT | MOH OFFICE FOR HEALTHCARE TRANSFORMATION

Ver 1.1_Tamil

முதன்மை தொழில்நுட்பம்-மேம்படுத்தப்பட்ட பராமரிப்பு (Primary Tech-Enhanced Care, PTEC)

இல்ல இரத்த அழுத்தக் கண்காணிப்பு திட்டம்

உங்களின் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை உங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே சிறப்பாக நிர்வகித்தல்



எங்கள் திட்டத்தில் இணைந்திடுங்கள்!

இந்த இல்ல இரத்த அழுத்தக் (BP) கண்காணிப்புத் தொகுப்பு, முதன்மைத் தொழில்நுட்பம்-மேம்படுத்தப்பட்ட பராமரிப்புத் (PTEC) திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகும். இது எளிமையான தொழில்நுட்பத்தின் உதவியுடனும், உங்கள் பலதுறை மருந்தகதின் தொலைபேசிவழி ஆலோசனைகளுடனும் நீங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே உங்களின் நாள்பட்ட நோய் நிலைமைகளைத் தன்னம்பிக்கையுடன் நிர்வகிக்க முடிவதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்கிறது.

வசதியானது

உங்கள் அளவீடுகளை எடுத்து உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவுடன் தானாகப் பகிர்ந்து கொள்ளும் வசதியையும், உங்கள் தொலைபேசி வழியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெறும் வசதியையும் அனுபவியுங்கள்

குறைந்த வருகைகள்

பலதுறை மருந்தக வருகைகள் சிலவற்றுக்குப் பதிலாக தொலைபேசிவழி ஆலோசனைச் சேவைகளுடன் மாற்றலாம்

அதிக ஆதரவு

பலதுறை மருந்தக வருகைகளுக்கு இடையே குறித்த நேரத்தில் நினைவூட்டல்களையும் ஆலோசனையும் பெறுங்கள்

நீங்கள் எவ்வாறு தொடங்க வேண்டும்?

இயந்திரம்

உங்கள் ஸ்மார்ட்ஃபோனில் ஹெல்த் டிஸ்கவரி+ செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து, உங்கள் சிங்பாஸ் கணக்கில் உள்நுழைவீர்கள். பின்னர், நீங்கள் உங்கள் இரத்த அழுத்த இயந்திரத்துடன் செயலியை இணைக்க வேண்டும்.

பராமரிப்புக் குழு ஆதரவு

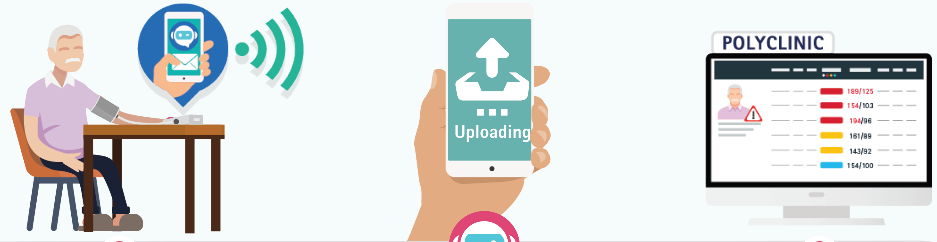
உங்கள் பராமரிப்புக் குழு மாதாந்திர அடிப்படையில் உங்களின் சராசரி இரத்த அழுத்த அளவீடுகளைக் கண்காணித்து, உங்கள் இரத்த அழுத்தம் சரியாக கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை என்றால் அல்லது உங்கள் மருந்துகளைச் சரிசெய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ளும். பலதுறை மருந்தகத்திற்கு வர வேண்டியதில்லை என்றால் உங்களின் பராமரிப்புக் குழு தொலைபேசிவழி ஆலோசனையைத் திட்டமிடும்.

செயலியின் மூலம் ஆதரவு

தொலைபேசிவழி ஆலோசனைகள் மற்றும் மருந்தகம் வருகைகளுக்கு இடையில், சரியான நேரத்தில் செயலியின் மூலம் உங்களுக்கு நினைவூட்டல்கள், அறிவிப்புகள் மற்றும் உதவியான ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும்.

உங்களின் பராமரிப்புப் பயணம்

1 தொலைபேசிவழிக் கண்காணிப்பு

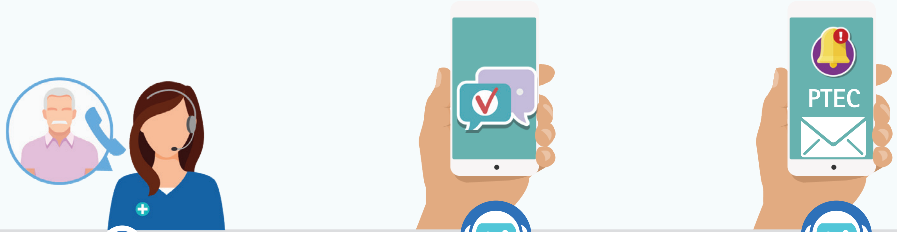


இரத்த அழுத்த இயந்திரத்தைக் கொண்டு வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அளவிடவும்

உங்கள் அளவீடு ஹெல்த் டிஸ்கவரி+ செயலி மூலம் உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவிற்கு அனுப்பப்படும்

ஒழுங்கற்ற அளவீடுகள் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கொடியிட்டுக் காண்பிக்கப்படும்

2 தொலைபேசிவழி ஆதரவு

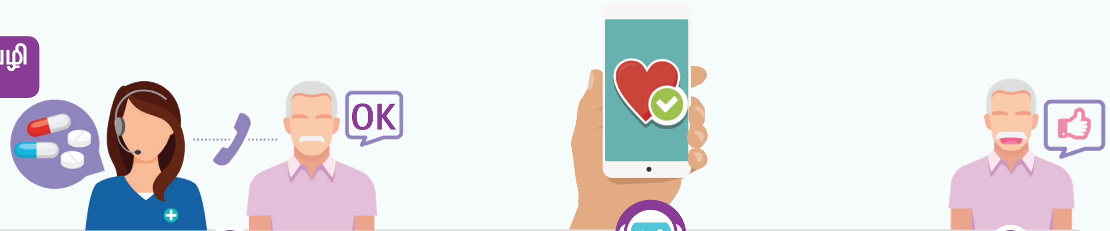


உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை அளவிட தவறவிட்டால் நீங்கள் ஒரு நினைவூட்டலைப் பெறுவீர்கள்

உங்கள் இரத்த அழுத்த அளவீடுகள் இயல்பாக இல்லாதபோது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று செயலி ஆலோசனை கூறும்

தேவைப்பட்டால், உங்கள் பராமரிப்புக் குழுவின் செவிலியர் உங்களை தொலைபேசிவழி அழைத்து ஆலோசனை வழங்குவார்

3 தொலைபேசிவழி சிகிச்சை



மருந்தக தொலைபேசிவழி உங்களின் பராமரிப்புக் குழு வழங்கிய மருந்து மற்றும் வாழ்க்கைமுறை ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றவும்

உங்களின் இரத்த அழுத்தத்தை மேம்படுத்துவதற்கான ஊக்கத்தையும் உதவிக்குறிப்புகளையும் கூட நீங்கள் பெறுவீர்கள்

இப்போது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை நீங்கள் மிகவும் திறம்பட நிர்வகிக்கலாம்!

முக்கியம்: இந்த திட்டத்தை மருத்துவ அவசரநிலைகளில் பயன்படுத்தக்கூடாது. மேலும் இது அவசரகால அழைப்புகளை ஆதரிக்காது. உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை எனில், அருகிலுள்ள மருத்துவக்கூடத்தில் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள். உங்களுக்கு ஆம்புலன்ஸ் தேவைப்பட்டால், அவசர தேவைகளுக்கு 995 அல்லது அவசரமற்ற உதவிக்கு “1777” என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.