

ডাক্তার বলেছেন: আপনার সুস্থ থাকার জন্য এগুলো করা উচিত



1. দৈনিক-৩ বার-পরীক্ষা করুন

- ✓ শরীরের তাপমাত্রা
- ✓ অক্সিজেন লেভেল
- ✓ রক্তচাপ



2. আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরল বা ডায়াবেটিস থাকে, এক মাসের জন্য পর্যাপ্ত ঔষধ রাখুন।

আপনার যদি ঔষধের প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।

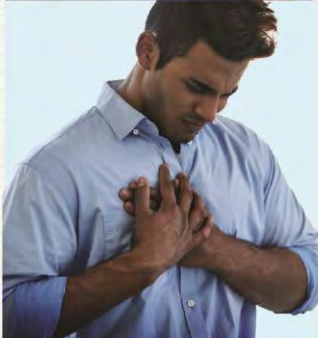
আপনি যদি অনুভব করেন:

এটা করুন:



গলা ব্যথা, কাশি, জ্বর বা হাঁপানি।

ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।



বুকে ব্যথা ১৫ মিনিটেরও বেশি সময় ধরে বা যখন আপনি কাজ করেন অথবা ব্যায়াম করেন, কিন্তু আপনি বিশ্রাম করলে ব্যথা চলে যায়।

ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।



আপনি যদি মানসিক চাপ বা দুঃখ অনুভব করেন।

আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি

আমাদেরকে বলুন বা কারো সাথে কথা বলুন।

মেসেজ পাঠান হেলথসার্ভ হটলাইন হেল্প নম্বরে

SingHealth CCF@Expo

ডাক্তারের ক্লিনিক খোলা



9am-12pm



2pm-5pm