

# 医生说： 一定要做这些确保 身体健康



## 1. 每天检查您的

- ✓ 体温
- ✓ 含氧量
- ✓ 心率



## 2. 每日两次,用牙膏刷牙 至少两分钟



## 3. 如果您有高血压,高胆固醇, 糖尿病或其他慢性疾病, 确保您有足够一个月的药量

如果您的药快用完了,请拨打医疗  
热线 9822 4921

### 如果您觉得:

**身体不适**  
(如喉咙痛,咳嗽,发烧,小腿  
疼痛/肿胀)

### 做这个:

如果您的药快用完了,请拨  
打医疗热线 9822 4921  
(如果您使用房间里的电话,  
请先按9再拨打9822 4921)

**胸口疼痛:**  
呼吸困难或其他医疗  
紧急事故

**拨打995叫救护车**  
(如果您使用房间里的电话,  
请先按9再拨打995)

**如果您觉得有压力  
或悲伤**

**我们能帮助您**  
拨打关怀热线  
**9151 5609**  
(如果您使用房间里的电话,  
请先按9再拨打9151 5609)  
或  
WhatsApp卫生服务协助热线  
+65 3138 4443

Translations are done by well-minded volunteers. Please excuse any minor imperfections :)