

# A SIMPLE GUIDE

*To Healthy Living*

APR-JUN 2018 ISU 56

MICA (P) 129/08/2017



## ADAKAH ANDA LEMAH?

Cuba penilaian sendiri  
untuk mengetahui lebih lanjut!

## MENGENALI TANDA TEKANAN

Ketahui respons  
'Lari atau Lawan'

## SAYA ALAH KEPADA UDANG!

Apa yang doktor anda boleh lakukan  
untuk membantu alahan makanan



# ADAKAH ANDA TERTEKAN?



PENGARANG DR DAVID TEO, Ahli psikiatri, Program Kesejahteraan Kesihatan, Hospital Besar Changi

## TEKANAN IALAH ISTILAH BIASA YANG SERING KITA DENGAR. TAPI, APAKAH SEBENARNYA YANG DIMAKSUDKAN DENGAN TEKANAN?

**T**ekanan boleh menjadi kuasa positif yang mendorong anda untuk berprestasi lebih baik dalam temu duga kerja. Walau bagaimanapun, tekanan bertukar menjadi kuasa negatif apabila anda merasakan bahawa tuntutan atau tekanan kehidupan lebih besar daripada keupayaan anda.

Tekanan boleh menjejaskan emosi, menyebabkan anda berasa sedih, mudah marah atau cemas. Begitu juga, tekanan boleh memberi impak besar kepada kesihatan fizikal anda.

Minda dan badan kita saling berkait rapat. Pernahkah jantung anda berdegup kencang semasa janji temu pertama atau perasan tubuh anda gementar naik ke pentas untuk memberi ceramah? Anda juga mungkin pernah mendengar ungkapan 'rama-rama di dalam perut' digunakan

untuk menggambarkan perasaan gugup. Contoh-contoh biasa ini menunjukkan bahawa anda boleh merasakan tekanan dalam minda dan badan anda.

Badan kita diprogramkan dengan tindak balas automatik untuk melindungi kita daripada bahaya. Pada masa dahulu, respons 'lawan atau lari' ini membantu melindungi nenek moyang kita daripada pemangsa dan ancaman lain. Apabila bahaya ditemui, tubuh anda mengeluarkan hormon yang menyebabkan jantung anda berdegup lebih cepat dan tekanan darah anda meningkat. Tindak balas fisiologi biasa ini meningkatkan peredaran darah dan tahap tenaga anda untuk menangani ancaman.

Pada zaman moden ini, anda tidak mungkin menghadapi ancaman dimakan oleh pemangsa. Walau

bagaimanapun, anda mungkin menghadapi pelbagai cabaran dalam kehidupan seharian. Peperiksaan, tarikh akhir kerja, konflik interpersonal, kehilangan orang yang tersayang dan tekanan fizikal berpunca daripada trauma atau masalah perubatan - ini hanyalah beberapa contoh situasi yang boleh mencetuskan tindak balas tekanan dalam badan anda.

Apabila anda berasa ditenggelami tekanan, tindak balas 'lawan atau lari' tubuh anda mungkin terhenti dalam mod yang diaktifkan. Tekanan kronik yang tidak terkawal boleh menjurus kepada banyak masalah kesihatan seperti tekanan darah tinggi, masalah jantung, diabetes, ketidaksuburan dan obesiti. Tekanan juga boleh menjejaskan pernafasan kita. Ini boleh menimbulkan masalah bagi orang yang mempunyai masalah paru-paru seperti lelah. Kajian mendapati bahawa tekanan akut, seperti kehilangan orang tersayang, boleh mencetuskan serangan lelah.

Mujurlah, badan kita mempunyai cara yang unik menghantar isyarat



amaran untuk memberitahu bahawa tahap tekanan kita berada pada zon tidak sihat.

Pernahkah anda mengalami sakit kepala yang kerap apabila mempunyai timbunan kerja yang perlu dihantar dalam tempoh akhir yang ketat? Atau, terpaksa pergi ke tandas semasa peperiksaan penting? Ini merupakan gejala fizikal umum yang berfungsi sebagai isyarat amaran yang memberitahu kita supaya bertenang dan memantau tahap tekanan kita. Gejala-gejala fizikal lain yang timbul akibat tekanan termasuk ketegangan otot atau sakit, ketegangan dada, keletihan, sakit perut, masalah tidur dan perubahan dalam selera dan dorongan seks.

Menyedari cara tekanan berlaku dalam bentuk gejala fizikal dapat membantu anda memahami beberapa gejala fizikal yang menyebabkan doktor anda sukar berikan penjelasan perubatan. Mungkin anda perlu berhenti sejenak dan merenung jika tahap tekanan anda terlalu tinggi. Pertimbangkan juga jika anda berasa tertekan atau cemas yang berpunca daripada tahap tekanan yang terlalu tinggi. Gejala fizikal boleh menjadi petunjuk amaran tubuh anda, memberi isyarat kepada anda untuk berhenti dan mengenal pasti punca tekanan dan mengambil langkah untuk mengurangkannya.

Periksa tahap tekanan anda. Mengurangkan tekanan bukan sahaja dapat menjadikan anda berasa lebih baik sekarang, tetapi juga dapat melindungi kesihatan fizikal dan mental anda dalam jangka panjang.



## TUMPUKAN PADA PERKARA PENTING

PENGARANG DR LINSEY UTAMI GANI, Pengarah Program ECHO

Para Pembaca Budiman,

Kita sudah pun menjengah ke pertengahan 2018! Dalam kalangan kita, mungkin ini masa pelbagai komitmen dan peranan kita melonjak dalam tinggi. Ini menyebabkan kita mudah berasa tertekan dan kewalahan. Kita mungkin tidak menyedarinya, tetapi kesejahteraan mental kita memainkan peranan penting dalam kesihatan fizikal kita. Kita perlu berikan perhatian kepada aspek yang penting – perkara yang tepat, dan jangan biarkan tumpuan terganggu oleh 'perkara tidak penting'.



Tekanan kronik boleh mencetuskan dan memburukkan kawalan masalah kesihatan, seperti tekanan darah tinggi, diabetes dan obesiti. Dalam isu ini kami menjemput Dr. David Teo, salah seorang ahli psikiatri kami untuk menerangkan tentang stres dan cara ia boleh menjejaskan kesihatan dan kesejahteraan fizikal kita. Mungkin, inilah masa yang baik untuk kita menilai tahap tekanan kita dan mengambil langkah untuk mengatasinya. Dr. Teo juga akan berkongsi kaedah yang berguna boleh kita gunakan untuk menghadapi tekanan. Penting untuk kita sedar apakah pencetus tekanan dan belajar cara menguruskannya dengan berkesan.

GP kami juga turut memberi peringatan mengenai keadaan yang boleh dirawat dengan mudah di klinik GP, seperti alahan makanan. Terdapat juga artikel perkongsian fisioterapi kami mengenai kelemahan dan cara untuk mengenal pastinya. Saya galakkan anda untuk menyertai pelbagai program yang terdapat di dalam komuniti kita untuk menjadi lebih aktif. Melibatkan diri dalam aktiviti fizikal boleh menghalang atau mengatasi perkembangan kelemahan.

Akhir sekali, tarikh pemeriksaan kesihatan ECHO 2018 untuk Tampines, Kembangan-Chai Chee, Joo Chiat dan Pasir Ris kini tersedia! Mari kita terus saling membantu untuk jadi lebih sihat, daripada segi fizikal dan juga mental!

# GP ANDA BOLEH MERAWAT KEADAAN INI



PENGARANG DR ANG KAI KOK, Doktor (Pengamal Umum)

Pada Januari 2014, Program GPFIRST dilancarkan untuk menggalakkan pesakit di Singapura timur berjumpa doktor mereka (GP) untuk keadaan yang ringan hingga sederhana dan bukannya pergi ke jabatan kecemasan. Dalam siri tetap ini, Doktor Timur kami menawarkan nasihat mengenai penyakit umum yang mungkin dihadapi masyarakat.

Kunjungi [www.gpfirst.sg](http://www.gpfirst.sg) atau berjumpa GP anda untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang keadaan umum seperti luka, lebam, melecuk ringan, mual, sakit kepala, terseliuh dan demam. Isu ini membincangkan tentang keadaan kesihatan umum yang dialami oleh kebanyakan warga Singapura - alahan makanan.

## Alahan Makanan

Terdapat banyak jenis alahan makanan dan ciri-ciri dan tahap teruknya berbeza antara satu sama lain. Alahan makanan disebabkan oleh sistem imun badan bertindak balas secara melampau terhadap protein dalam makanan yang dimakan.

Alahan kerang-kerangan berada di senarai teratas alahan biasa di Singapura. Perkara ini berlaku apabila tubuh seseorang mempunyai reaksi alahan terhadap krustasea (seperti udang, ketam dan udang karang) dan/atau moluska (seperti kerang, kupang, tiram dan kekapis). Jika anda ada alahan kerang-kerangan, anda dinasihatkan agar mengelak semua makanan laut yang disebutkan di atas kecuali jika dinasihatkan oleh doktor, kerana kebanyakan orang alah kepada kedua-dua kumpulan. Sistem imun seseorang sebenarnya 'mengingati' makanan yang anda makan dan bertindak balas dengan lebih bersungguh-sungguh apabila berlaku pendedahan berulang.

GP boleh merawat alahan makanan yang paling ringan dengan menetapkan antihistamin atau bronkodilator (ubat yang melegakan otot paru-paru), suntikan epinephrine boleh merawat lebih banyak kes yang teruk. Pen suntikan sendiri epinephrine boleh ditetapkan oleh GP, manakala steroid oral boleh digunakan sebagai terapi tambahan untuk memaksimumkan keberkesanan rawatan.

### ANDA MEMPUNYAI ALAHAN MAKANAN TERUK JIKA ANDA MENGALAMI DUA ATAU LEBIH GEJALA INI:

- Gejala pernafasan, seperti kesukaran bernafas, stridor atau berdehit
- Pitam, pening atau masalah lemah kawalan kencing (tanda-tanda tekanan darah rendah).  
**Nota: Anda dianggap mengalami alahan yang teruk jika anda mengalami tekanan darah rendah walaupun tanpa gejala lain, selepas memakan makanan yang anda alah.**
- Ruam, bengkak bibir, lidah atau tekak
- Kesakitan perut atau muntah berterusan



Jika anda telah didiagnosis dengan alahan makanan, penting untuk anda membaca dengan teliti label makanan yang anda beli atau makan. Ia juga dinasihatkan untuk memahami bahan-bahan dalam hidangan yang anda ingin pesan dan bertanya bagaimana makanan disediakan semasa makan di luar. Jika anda mengalami alahan makanan yang teruk, anda disyorkan juga supaya membawa pen epinefrin dengan anda (pastikan anda menyemak tarikh luputnya semasa digunakan). Sekiranya berlaku tindak balas alahan yang teruk, anda dinasihatkan untuk menghubungi 995 dengan serta-merta.





# Menangani Tekanan



**PENGARANG** STEPHANIE CAI, Pakar Psikologi Program Kesejahteraan Kesihatan, Hospital Besar Changi

**WALAUPUN BEBERAPA FAKTOR YANG MENYUMBANG KEPADA TEKANAN BIASANYA BUKAN DALAM KAWALAN KITA, TERDAPAT LANGKAH-LANGKAH MUDAH YANG BOLEH KITA AMBIL UNTUK BANTU MENGHADAPI TEKANAN DENGAN LEBIH BAIK.**

**P**engurusan tekanan melibatkan mengambil alih tabiat gaya hidup anda, cara anda mengurus atau memahami situasi yang mencabar dan menggunakan sokongan apabila diperlukan. Berikut ialah beberapa petua pengurusan tekanan yang berkesan:

- 1 Kenal pasti faktor tekanan anda:** Mengetahui pencetus anda membolehkan anda menjangkakan masalah dan mencari penyelesaian. Luangkan masa untuk merenung situasi yang mungkin menyumbang kepada tekanan anda. Ini mungkin peristiwa sekali yang ada di fikiran anda (cth., peperiksaan, ucapan awam), atau peristiwa tekanan berterusan (cth. isu perhubungan, masalah kewangan, membesarkan anak-anak anda). Adakah terdapat perkara dalam kawalan anda yang boleh diurus dengan lebih baik?
- 2 Lihat masalah dari sudut lain:** Walaupun sudah berjaya mengenal pasti punca tekanan anda, beberapa peristiwa yang menimbulkan tekanan mungkin di luar kawalan. Cuba lihat situasi ini dari perspektif yang lebih positif. Daripada rasa berang tentang kesesakan lalu lintas, anggap ia peluang untuk berhenti sejenak dan mendengar stesen radio kegemaran anda atau

menikmati waktu bersendirian. Masalah juga boleh dirangka semula sebagai cabaran dan peluang bagi pertumbuhan peribadi.

- 3 Pengurusan masa:** Ini amat penting apabila anda perlu mengimbangi banyak tanggungjawab. Ingat ungkapan 'kerja dengan lebih bijak, bukan lebih kuat'. Berikan had masa untuk tugas, tulis senarai tugas, mengumpulkan tugas bersama atau utamakan tugas penting. Bersikap realistik tentang apa yang anda cuba capai dengan sumber yang anda ada. Kadang-kadang, mungkin perlu untuk mengatakan 'tidak' atau kurangkan senarai tugas anda.
- 4 Luangkan masa untuk diri sendiri:** Masa gendala juga penting! Anda perlu menjadikan diri anda keutamaan. Anda mungkin mahu pertimbangkan mengambil cuti untuk memanjakan diri sendiri atau melakukan perkara yang anda suka (cth., kraf tangan, membaca). Meluangkan masa bersama keluarga dan rakan juga boleh menyegarkan perasaan anda. Ini boleh memastikan bahawa anda tidak tenggelam dalam kesibukan kehidupan.
- 5 Berbuat baik kepada diri sendiri:** Ditenggelami oleh tekanan boleh menjurus kepada perasaan kekurangan dan rasa kegagalan.

Oleh itu, amat penting untuk memberi perhatian kepada perasaan anda dan kurangkan mengkritik diri sendiri. Untuk mengurangkan mengkritik diri sendiri, tanya pada diri anda, 'Apakah yang akan saya kata kepada rakan?' dan katakan itu kepada diri sendiri.

- 6 Sesuaikan standard anda.** Kesempurnaan ialah sumber utama tekanan yang boleh dielakkan. Cuba sesuaikan jangkaan untuk diri serta untuk orang lain. Terimalah bahawa kita hidup dalam dunia yang tidak sempurna di mana manusia tidak dilahirkan sempurna dan melakukan kesilapan.
  - 7 Amalkan senaman pernafasan mendalam:** Ini merupakan cara yang baik untuk membantu badan anda berehat dan melegakan tekanan. Cuba ini: duduk atau baring dengan selesa dan letakkan kedua-dua tangan ke atas pusat anda. Sekarang, bayangkan perut anda ialah belon. Tarik nafas panjang dan perlahan-lahan kembungkan belon itu. Apabila anda menghembuskan nafas secara perlahan-lahan, biarkan perut anda Kempis semula. Cuba ini selama 10 minit.
  - 8 Menjaga kesihatan fizikal anda:** Mengambil langkah menjaga kesihatan fizikal anda boleh membantu anda menguruskan tekanan. Sebagai contoh, tidur yang mencukupi, senaman fizikal dan makan makanan yang sihat secara tetap boleh membawa perubahan kepada perasaan anda.
  - 9 Menggunakan rangkaian sokongan anda:** Ingat, apa jua yang anda akan lalui, anda tidak perlu hadapinya sendirian. Kadang-kadang, hanya dengan berkongsi masalah dengan orang yang tersayang boleh mengurangkan perasaan pengasingan dan kekecewaan anda.
- Dapatkan bantuan profesional:** Sekiranya anda mendapati bahawa tekanan anda berterusan dan memberi kesan kepada kehidupan seharian anda, berbincanglah dengan doktor anda. Perjuangan berterusan dengan pemikiran negatif dan masalah komunikasi (cth. mengkritik diri sendiri) boleh meningkatkan tekanan. Berbincang dengan doktor anda untuk berjumpa kaunselor bagi menangani isu-isu ini juga boleh membantu anda.

# APAKAH KELEMAHAN?



PENGARANG LIM JIAMIN, Ahli Fisioterapi Kanan, Hospital Besar Changi

**K**elelahan adalah keadaan apabila meningkatnya pendedahan kepada jatuh, dimasukkan ke hospital, hilang upaya dan kematian. Ia dicirikan oleh individu yang kehilangan kekuatan, ketahanan dan fungsi fisiologi. Ini biasa berlaku dengan meningkatnya umur. Walau bagaimanapun, kajian telah menunjukkan bahawa kelemahan boleh dicegah atau boleh diperlahankan dengan mengekalkan gaya hidup aktif.

## Adakah anda lemah?

*Anda boleh melakukan penilaian sendiri pantas di bawah untuk mengetahui sama ada anda lemah (Morley, 2012).*

- Keletihan (**F**rail) – Berapa kalikah dalam masa 4 minggu lalu anda berasa letih? (Kebanyakan masa atau setiap masa = 1 mata)
- Rintangan (**R**esistance) – Adakah anda mengalami kesukaran mendaki tangga tanpa berehat dan sendirian?
- Ambulasi (**A**mbulation) – Adakah anda mengalami kesukaran berjalan beberapa ratus kilometer tanpa rehat dan secara sendirian?
- Penyakit (**I**llnesses) – Adakah anda mempunyai 5 atau lebih penyakit kronik?
- Kehilangan berat badan (**L**oss of weight) – Pernahkah anda secara tidak sengaja kehilangan berat badan sebanyak 5% atau lebih dalam 1 tahun yang lalu?

Anda akan mendapat satu mata bagi setiap komponen jika jawapan anda ya - Anda dianggap “Tegap” jika anda mendapat 0 mata, “Pra-lemah” jika anda mendapat 1-2 mata dan “Lemah” jika anda mendapat 3-5 mata. Anda, sudah tentu, dicadangkan untuk kekal “Tegap” atau “Pra-lemah”.

Ini hanyalah penilaian ringkas dan tidak boleh dianggap sebagai penentu tunggal bagi keadaan kesihatan seseorang. Kita masih perlu menjalani pemeriksaan kesihatan yang menyeluruh untuk mendapatkan penilaian kesihatan yang lebih komprehensif dan tepat.

Pada masa ini, tiada program senaman yang direka khusus untuk menguruskan kelemahan. Walau bagaimanapun, mengekalkan gaya hidup aktif boleh menghalang atau mengatasi meningkatnya kelemahan. Bersempena dengan kempen senaman ‘Anda Boleh Bersenam’, pelbagai program telah dilancarkan di Singapura untuk menggalakkan senaman di kalangan orang ramai.

**Berikut adalah beberapa aktiviti yang anda boleh ikut serta:**

### 1. Sundays@The Park

Semak laman web di bawah untuk jadual dan untuk cari tempat berdekatan anda untuk menyertai aktiviti: <https://www.healthhub.sg/programmes/33/sundays-at-the-park>

### 2. 7 senaman duduk

Video senaman ini boleh dilihat atau dimuat turun dari [www.HealthyAgeing.sg/GetMoving](http://www.HealthyAgeing.sg/GetMoving), dan senaman boleh dilakukan di rumah anda sendiri. Anda hanya perlukan kerusi yang kukuh dan tuala untuk melakukan senaman.

### Penting untuk diberikan perhatian

**bahawa** individu yang tidak pasti atau yang mengalami masalah kesihatan (seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, sendi atau otot) hendaklah merujuk doktor mereka sebelum memulakan sebarang program senaman.

Mulakan dari awal untuk menjauhkan kelemahan – Gaya hidup yang aktif ialah kunci menjadikan usia tua kita lebih selesa!

### Rujukan:

Morley, J.E., Malmstrom, T.K. dan Miller, D.K. 2012. Soal selidik kelemahan mudah (FRAIL) meramalkan hasil dalam kalangan warga pertengahan umur Amerika Afrika. *Jurnal Nutrisi Kesihatan dan Penuaan (The Journal of Nutrition Health and Aging)*, 16(7): 601-608.



# Resipi Di Rumah



PENGARANG **BRYAN TAN**, Chef Sous, Perkhidmatan Dietetik Makanan, Hospital Besar Changi



## Kari Tomato dan Kacang kuda

4 BAHAGIAN

### BAHAN-BAHAN

- 2 sudu besar minyak canola
- 2 bawang merah, dihiris
- 1 sudu besar halia, diparut
- 6 helai daun kari
- 400g tomato ceri, dibasuh, batang dikeluarkan
- 1 cili padi, dihiris
- 1 tin (439g) kacang kuda, dibilas
- 1 sudu besar jus limau segar
- 2 daun bawang, dipotong panjang 2cm
- 1 tangkai kecil, daun ketumbar segar
- Garam dan lada hitam secukup rasa

### CARA-CARA

1. Panaskan minyak di dalam kualiti yang besar (atau kualiti memasak) dengan api yang sederhana. Tumis bawang merah, halia dan daun kari hingga wangi, 1 hingga 2 minit.
2. Masukkan tomato dan cili padi, dan masak selama kira-kira 3 hingga 4 minit, sebelum tomato pecah.
3. Masukkan kacang kuda dan jus limau, taburkan dengan daun bawang dan daun ketumbar, dan perasakan dengan garam dan lada.
4. Hidangkan dengan roti pita bakar.

### ANALISIS RESIPI (SETIAP HIDANGAN):

	Setiap Hidangan
Kalori (kcal)	217
Karbohidrat (g)	21.6
Protein (g)	9.1
Lemak (g)	11.2
Kolesterol (mg)	0
Serat (g)	7.6
Garam (mg)	256

### KONGSI RESIPI ANDA!



**Hantarkan resipi makanan yang dimasak di rumah anda kepada pasukan ECHO! Pakar diet kami dari Hospital Besar Changi akan mengkaji dan memberi cadangan terhadap resipi anda untuk menjadikannya lebih baik dan lebih sihat dan berkongsi resipi itu dalam *A Simple Guide*!**

#### Garis Panduan untuk Penyerahan Resipi

1. Resipi harus menyertakan bahan-bahan dan cara-caranya.
2. Semua bahan harus mempunyai unit ukuran (cth. 1 sudu teh minyak, 150g filet ayam tanpa kulit).
3. Setiap resipi harus menyatakan bilangan orang yang boleh disajikan bagi setiap hidangan yang diberi.
4. Peralatan memasak yang digunakan untuk memasak hidangan perlu dinyatakan (seperti periuk, kualiti tidak melekat, kualiti).

# PEMERIKSAAN KESIHATAN ECHO 2018

**P**emeriksaan kesihatan ECHO di Tampines, Kembangan-Chai Chee, Joo Chiat dan Pasir Ris akan dijalankan tidak lama lagi. **WAR-WARKAN BERITA INI!** Jika ada di kalangan ahli keluarga, rakan-rakan atau saudara-mara anda yang tinggal di kawasan berikut, sila galakkan mereka mendaftar untuk pemeriksaan kesihatan ECHO!

**Nota:** Anda tidak lagi akan menerima surat jemputan melalui pos. Jika anda perlu menukar alamat surat-menyurat anda, sila e-mel kepada [ECHO@cgh.com.sg](mailto:ECHO@cgh.com.sg) atau hubungi penyelia ECHO kami semasa waktu pejabat.

## CARA MENDAFTAR?

- 1) Lungsuri [www.echohealth.com.sg](http://www.echohealth.com.sg) untuk pendaftaran secara online apabila pendaftaran bermula. Pembayaran hanya melalui VISA / MASTERCARD sahaja.
- 2) Daftar sendiri @ CC masing-masing yang disenaraikan (di kanan) apabila pendaftaran bermula. Bawa bersama NRIC anda, bersama-sama dengan bayaran tunai anda untuk mendaftar.



Tempat Pemeriksaan	Pemeriksaan Kesihatan		Tarikh Mula Pendaftaran
	Hari 1	Hari 2	
Tampines North CC	14 Apr (Sabtu)	15 Apr (Ahad)	6 Feb 2018
Tampines Changkat CC	28 Apr (Sabtu)	29 Apr (Ahad)	
Tampines West CC	12 Mei (Sabtu)	13 Mei (Ahad)	
Kampong Kembangan CC	5 Mei (Sabtu)	-	13 Mar 2018
Siglap South CC (#02-04)	9 Jun (Sabtu)	-	17 Apr 2018
Pasir Ris East CC	23 Jun (Sabtu)	-	10 Apr 2018
Pasir Ris Elias CC	7 Jul (Sabtu)	-	

## HUBUNGI ECHO!

### Tajuk Subjek:

✉ Alamat:

@ Alamat E-mel:

🌐 Laman Web:

☎ Telefon:

### ATTN to ECHO Programme

5 Tampines Central, Tampines Plaza  
#08-01/05, Singapore 529541

[ECHO@cgh.com.sg](mailto:ECHO@cgh.com.sg)

[www.echohealth.com.sg](http://www.echohealth.com.sg)

6788 8833

Isnin – Jumaat, 9 pg – 5.30 ptg (kecuali pada hari sebelum cuti umum & cuti umum)



Surat berita ini dicetak pada kertas mesra alam sekitar.

