

医生说： 一定要做这些确保 身体健康



1. 每天3次，检查您的

- ✓ 体温
- ✓ 血氧含量
- ✓ 血压



2. 如果您有高血压，高胆固醇或糖尿病

确保您有足够一个月的药量

如果您需要药，请看医生

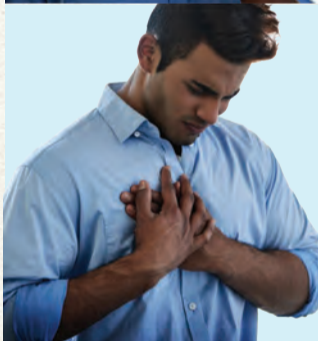
如果您觉得：

做这个：



喉咙痛,咳嗽,发烧,
气喘

看医生



工作或运动时,胸口疼
痛超过15分钟,但休
息时就不疼

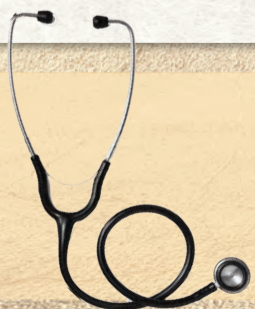
看医生



如果您感到有压力
或悲伤

我们能帮助您

告诉我们或同他人交谈
卫生服务协助热线
+65 3138 4443



SingHealth CCF@Expo

诊所营业时间



9am-12pm



2pm-5pm