

# மருத்துவர் கூறுகிறார்: ஆரோக்கியமாக இருக்க நீங்கள் இதை செய்ய வேண்டும்



## 1. தினமும் சரிபார்க்கவும்

- ✓ உடல் வெப்பநிலை
- ✓ ஆக்ஸிஜன் நிலை
- ✓ இதயத்துடிப்பின் வேகம்



## 2. குறைந்தது இரண்டு நிமிடங்களாவது பற்பசையுடன் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பல் துலக்குங்கள்.



## 3. உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பு, நீரிழிவு நோய் அல்லது பிற மருத்துவ பிரச்சினைகள் இருந்தால், ஒரு மாதத்திற்கு போதுமான மருந்து வைத்திருங்கள் நீங்கள் மருந்து முடிந்துவிட்டால், தயவுசெய்து 9822 4921 ஐ அழைக்கவும்

## நீங்கள் உணர்ந்தால்:



தொண்டை புண்,  
இருமல், காய்ச்சல், கால்  
வலி அல்லது வீக்கம்



நெஞ்சு வலி  
மூச்சுத் திணறல் அல்லது  
வேறு எந்த மருத்துவ  
அவசரநிலைகளும்



நீங்கள் மன  
அழுத்தமாக  
அல்லது சோகமாக  
உணர்ந்தால்

## இதை செய்ய:

98224921 ஐ  
அழைக்கவும்

(உங்கள் அறையில் நீங்கள்  
தொலைபேசியைப்  
பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால்,  
9822 4921 ஐ அழைப்பதற்கு முன் 9  
ஐ டயல் செய்யுங்கள்)

995 இல் ஆம்புலன்ஸ்  
அழைக்கவும்

(உங்கள் அறையில் நீங்கள்  
தொலைபேசியைப்  
பயன்படுத்துகிறீர்கள்  
என்றால், 995 ஐ அழைப்பதற்கு  
முன் 9 ஐ டயல் செய்யுங்கள்)

நாங்கள் உங்களுக்கு  
உதவ முடியும்  
நாங்கள் உங்களுக்கு  
உதவ முடியும்

(உங்கள் அறையில் தொலைபேசி  
தொகுப்பைப்  
பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால்,  
9151 5609 ஐ அழைப்பதற்கு முன் 9 ஐ  
டயல் செய்யுங்கள்)  
அல்லது  
WhatsAppஇந்த எண்ணை  
அழைக்கவும்+65 3138 4443

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