

# மருத்துவர் கூறுகிறார்: ஆரோக்கியமாக இருக்க நீங்கள் இதை செய்ய வேண்டும்



1. ஒவ்வொரு நாளும் - 3 முறை - உங்கள் சரிபார்க்கவும்

- ✓ உடல் வெப்பநிலை
- ✓ ஆக்ஸிஜன் நிலை
- ✓ இரத்த அழுத்தம்



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

ஒரு மாதத்திற்கு போதுமான மருந்து வைத்திருங்கள்

உங்களுக்கு மருந்து தேவைப்பட்டால், மருத்துவரை சந்திக்கவும்



**நீங்கள் உணர்ந்தால்:**

**இதை செய்ய:**



தொண்டை புண், இருமல், காய்ச்சல் அல்லது மூச்சுத் திணறல்

**மருத்துவரைப் பார்க்கவும்**



மார்பு வலி 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் அல்லது வேலை செய்யும் போது அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யும் போது

**மருத்துவரைப் பார்க்கவும்**



நீங்கள் மன அழுத்தமாக அல்லது சோகமாக உணர்ந்தால்

**நாங்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும்**

எங்களிடம் சொல்லுங்கள் அல்லது ஒருவரிடம் பேசுங்கள் இந்த எண்ணை அழைக்கவும்

**SingHealth CCF@Expo**

மருத்துவர் மருத்துவமனை திறக்கப்பட்டுள்ளது

**9am-12pm** **2pm-5pm**