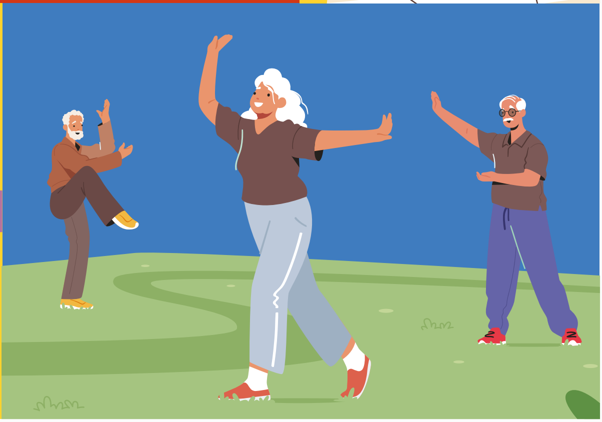
Healthier SG ஆதரவாக

Health Promotion Board

Healthy 365 செயலியுடன்

ஆரோக்கியமான வழியில் வாழுங்கள்



உள்ளடக்கம்

01 தொடங்குதல்

03 துடிப்பாக இருத்தல்

04 ஆரோக்கியமாக உண்ணுதல்

07 மேலும் ஆரோக்கியமாக வாழுதல்

14 நன்றாக உறங்குதல்

15 புகைப்பிடித்தலைக் கைவிடுதல்

16 நோய் வராமல் தடுத்தல்

Healthy 365 செயலியை (ஆரோக்கியமான 365) அறிமுகப்படுத்துகிறோம்

உங்களது மேலும் ஆரோக்கியமான SG பதிவுக்கான பலனைப் பெற ($20 மதிப்புள்ள சுகாதாரப் புள்ளிகள் - Healthpoints), உங்களது முதல் சுகாதாரத் திட்ட ஆலோசனைக்குப் பிறகு Healthy 365 செயலியைப் பதிவிறக்கவும்.

உங்களது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையை ஆதரிக்கும் திட்டங்கள் மற்றும் சலுகைகளைக் கண்டறியவும்:

a) தினசரி உட்கொள்ளும் கலோரி எண்ணிக்கை, உடற்பயிற்சி மற்றும் தூக்கத்தின் கால அளவைக் கண்காணிக்க, My Daily Progress (எனது தினசரி முன்னேற்றம்) பயன்படுத்தவும்.

b) தகவல் வளங்கள் மற்றும் திட்டங்களை அணுகவும்.

c) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பதற்காகச் சுகாதாரப் புள்ளிகளை ஈட்டவும்.

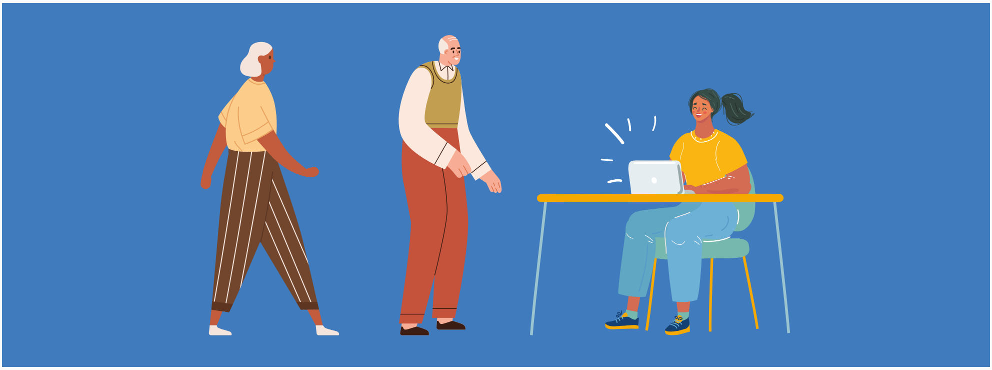
d) பலவிதமான வாழ்க்கைமுறை வெகுமதிகளுக்காகச் சுகாதாரப் புள்ளிகளை மீட்டுக்கொள்ளவும்.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

go.gov.sg/gethealthy365 இணையத்தளத்தில் செயலியைப் பதிவிறக்கவும்

உதவி தேவையா?



Healthy 365 செயலி தொடர்பான உதவிக்குப் பின்வருபவற்றை நாடவும்:

People's Association — சமூக நிலையங்கள்

active ageing CENTRE, SUPPORTED BY MOH AND AIC — துடிப்பான முதுமைக்கால நிலையங்கள்*

SG :DIGITAL OFFICE — **சமூக நிலையங்கள் மற்றும் பொது நூலகங்களில் உள்ள SG மின்னிலக்கச் சமூக நடுவங்கள்**

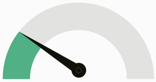
*60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய மூத்தோர், தங்கள் அருகில் உள்ள துடிப்பான முதுமைக்கால நிலையங்களை அணுகலாம். சிங்பாஸ் சிக்கல்களுக்கு, உங்களுக்கு அருகிலுள்ள சமூக நிலையத்தை நாடலாம்.

மேலும் அறிய, go.gov.sg/healthy365website இணையத்தளத்தை நாடவும்!

ஒவ்வொரு நாளும் துடிப்பாக இருங்கள்

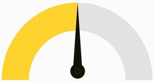
ஒவ்வொரு வாரமும் **150-300 நிமிடங்கள் மிதமான தீவிரம் கொண்ட ஏரோபிக் உடற்பயிற்சிகளை** மேற்கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சியின் தீவிரம்



இலேசான உடற்பயிற்சி

முழு வாக்கியங்களில் பேசவும், பாடவும் முடியும்.



மிதமான உடற்பயிற்சி

சிறு வாக்கியங்களில் பேசலாம். ஆனால், பாட முடியாது.

எ.கா. சுறுசுறுப்பான நடைப்பயிற்சி, பொழுதுபோக்காக சைக்கிள் ஓட்டுதல்

தீவிரமான உடற்பயிற்சி

பேசுவதில் சிரமம் இருக்கும்

எ.கா. ஓட்டம், கிக்பாக்ஸிங், அதிக தீவிரமான இடைவிட்டப் பயிற்சி

வாரத்தில் 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்களில் தசையை வலுப்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

இவைபோன்ற பயிற்சிகளை முயற்சி செய்யவும்:

சீகோங்

பிலாட்டேஸ்

எடைத்தூக்கும் பயிற்சி

ஆரோக்கியமான, சமச்சீரான சத்துள்ள உணவை உண்ணவும்

(A) வழிகாட்டியாக எனது ஆரோக்கியமான தட்டைப் (My Healthy Plate) பயன்படுத்தவும்

தட்டின் 1/4 அளவுக்கு முழு தானியங்களை நிரப்பவும்

(எ.கா. முழுதானிய ரொட்டி அல்லது பழுப்பு அரிசி)

தட்டின் 1/4 அளவுக்கு நல்ல புரத உணவுகளை நிரப்பவும்

(எ.கா. பயறு வகைகள், முட்டை, இறைச்சி அல்லது மீன்)

தட்டின் 1/2 அளவுக்குப் பழங்கள், காய்கறிகளை நிரப்பவும்

தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்தவும் பராமரிக்கவும், 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள் போதுமான புரதம் மற்றும் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு வேளை சாப்பிடும்போதும் 1 பரிமாறுதல் அளவு புரதம் உள்ள உணவை உட்கொள்ளவும்
- ஒவ்வொரு நாளும் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை 1 பரிமாறுதல் அளவு உட்கொள்ளவும் (எ.கா. குறைவான கொழுப்புள்ள பால், மத்தி மீன், தோ.ஃபு அல்லது நெத்திலிக் கருவாடு)

நீரிழிவு போன்ற நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்கள் ஆரோக்கியமான உணவுத் தெரிவுகள் பற்றி தங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டு உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

(B) ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் பானங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

ஆரோக்கியத் தேர்வு சின்னம் உள்ள ஆரோக்கியமான உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

Eat All Foods in Moderation

Nutri-Grade "A" அல்லது "B" என்று முத்திரையிடப்பட்ட அல்லது **ஆரோக்கியத் தேர்வு சின்னம்** உள்ள ஆரோக்கியமான பானங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

NUTRI-GRADE A B C D 0% sugar

(C) உங்கள் சோடியம் உட்கொள்ளலைக் குறைக்கவும்

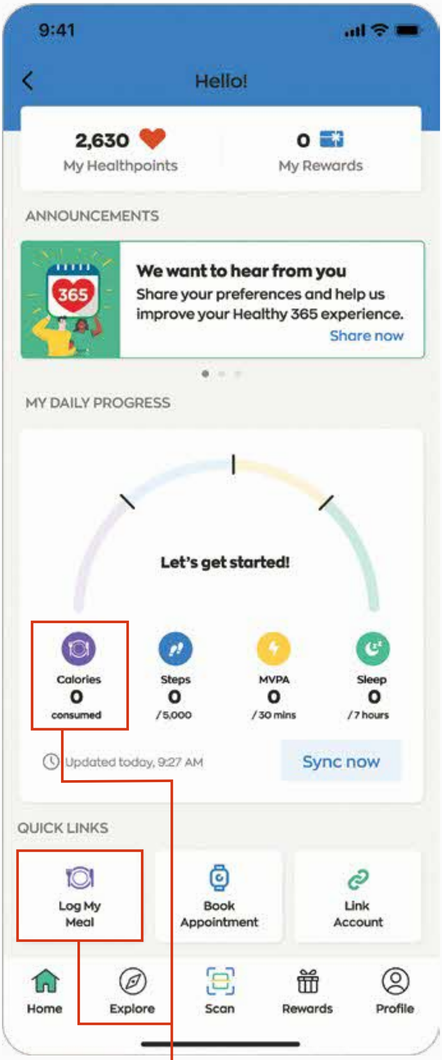
சோடியம் உட்கொள்வதை **ஒரு நாளைக்கு 2,000mg வரை** கட்டுப்படுத்தவும் (சுமார் 1 தேக்கரண்டி உப்பு).

"குறைவான சோடியம்" ஆரோக்கியத் தேர்வு சின்னம் உள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

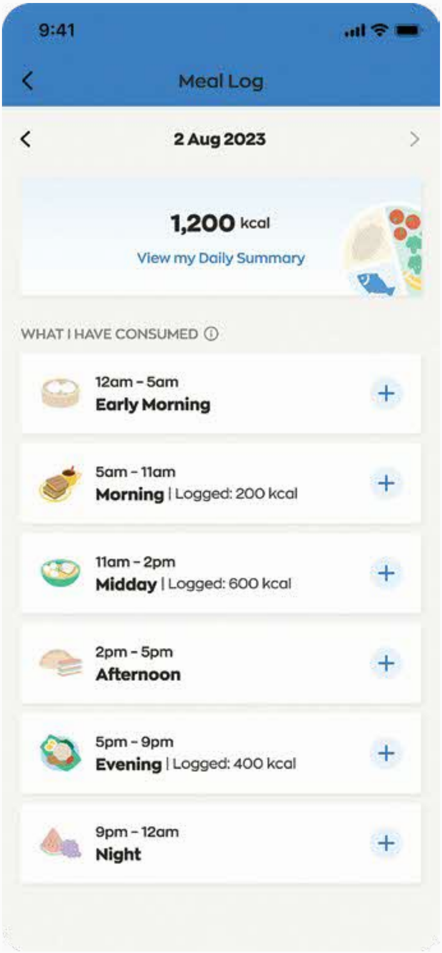
Lower in Sodium

(D) உங்களது அன்றாட கலோரி அளவை அறிந்துகொள்ளவும்

Healthy 365 செயலி மூலம் உங்கள் உணவைப் பதிவுசெய்து, அன்றாட கலோரி அளவைக் கண்காணிக்கவும்.



உங்கள் உணவைப் பதிவு செய்யத் தொடங்க “கலோரிகள்” அல்லது “என் உணவைப் பதிவு செய்யுங்கள்” என்பதைத் தட்டவும்.



Healthy 365 செயலியுடன் திட்டங்களில் சேர்ந்து, சவால்களில் பங்குபெறுங்கள்.

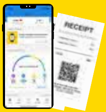
(A) Eat, Drink, Shop Healthy Challenge

"Eat, Drink, Shop Healthy Challenge" சவாலில் பங்கெடுத்து, ஆதரவு தரும் கடைகளில் ஆரோக்கியம் நிறைந்த மளிகைப் பொருள்கள், உணவு மற்றும் பானங்களை வாங்கி, உறுதிப் பரிசுகளை வெல்லுங்கள்.

3 எளிய படிநிலைகளில் பங்கேற்கவும்:

HEALTHIER CHOICE
Health Promotion Board
Eat All Foods in Moderation

1 ஆரோக்கியத் தேர்வு பொருள்களை வாங்கவும்



2 Healthy 365 செயலி மூலம் QR ரசீதுகளை வருடவும்

3 வெகுமதிகளை மீட்டெடுக்கவும்

மேலும் அறிய go.gov.sg/edsh இணையப்பக்கத்தைப் பார்க்கவும்

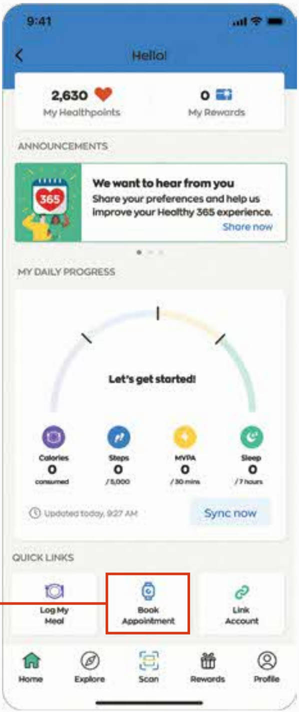
(B) தேசிய நடைச் சவால்™

Healthy 365 செயலியுடன் தேசிய நடைச் சவாலில் பங்கேற்கவும். தினமும் வெகுமதிகளைப் பெற, உங்கள் காலடிகள் மற்றும் மிதமானது முதல் தீவிரமான உடற்பயிற்சி செய்த நிமிடங்களைப் பதிவுசெய்யவும்!

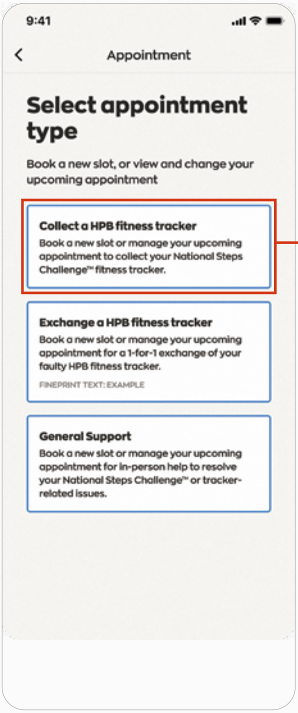
நீங்கள் செய்யவேண்டியது இதுதான்:
உங்கள் Healthy 365 செயலியை, HPB உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் அல்லது வேறு ஏதேனும் இணக்கமான கண்காணிப்புச் சாதனம் அல்லது செயலியுடன் இணைத்து, ஒத்திசைக்கவும். அவ்வளவுதான், நீங்கள் தயாராகிவிட்டீர்கள்!

உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனம் தேவையா?

உங்களுக்கான இலவச HPB உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தை நீங்கள் விரும்பும் இடத்தில் பெற்றுக்கொள்ள, Healthy 365 செயலியின் மூலம் இப்போதே தேதியை முன்பதிவு செய்யுங்கள்.



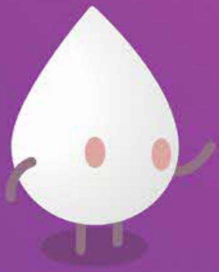
“தேதியை முன்பதிவு செய்தல்” என்பதைத் தட்டவும்



“HPB உடலுறுதிக் கண்காணிப்புச் சாதனத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல்” என்பதைத் தட்டவும்

மேலும் அறிய go.gov.sg/nsc இணையத்தளத்தை நாடவும்!

Apple Watch மற்றும் iPhone பயனர்களுக்கு



LUMI HEALTH

உங்கள் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்த விரும்புகிறீர்கள். ஆனால், எங்கு தொடங்குவது என்று தெரியவில்லையா? LumiHealth செயலி மற்றும் உங்கள் Apple Watch மூலம், நீங்கள் ஊகத்தைத் தவிர்த்து, எளிய, அன்றாடச் செயல்களின் மூலம் உங்கள் ஆரோக்கிய இலக்குகளை அடையலாம். மேலும், உங்களது ஆரோக்கியமான செயல்களுக்காக சுகாதார மேம்பாட்டு வாரிய மின் பற்றுச்சீட்டுகளையும் பெறலாம்.

GO.gov.sg

மேலும் அறிய, lumihealth.sg இணையத்தளத்தை நாடவும்!

SG

lumihealth.sg

Download on the App Store

(D) 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினருக்கான திட்டங்களில் சேரவும்

நடமாடுங்கள், வலுவுடன் இருங்கள்
துடிப்பாக இருக்கவும், விழுதல், மூட்டு வலி மற்றும் விறைப்பு போன்ற அபாயங்களைக் குறைக்கவும், வாராந்தர குழு நடவடிக்கையில் (எ.கா. ஸூம்பா கோல்ட், எளிய ஏரோபிக்ஸ்) சேரவும்.

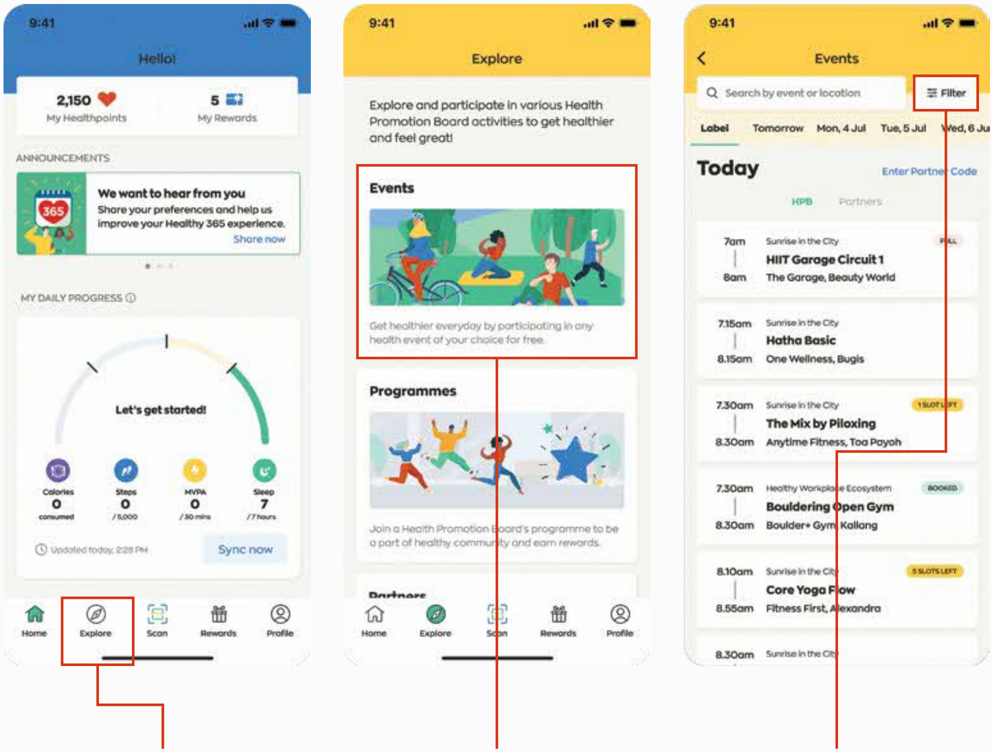
ரோலிங் குட் டைம்ஸ்
பொதுவான விழுதல் அபாயங்கள், அவற்றை எவ்வாறு தவிர்ப்பது, விழுந்தால் என்ன செய்வது என்பன பற்றி அறிய சேரவும்.

வளமாக வாழலாம் & மகிழ்ச்சியாக வாழலாம் பயிலரங்குகள்
மேலும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறைக்கான உதவிக்குறிப்புகளைப் பெற, இருவழித் தொடர்புப் பயிலரங்குகளில் சேரவும்!

மேலும் அறிய, go.gov.sg/lwaw இணையத்தளத்தை நாடவும்!

LIVE WELL AGE WELL

(E) Healthy 365 செயலியில் மேலும் பல சமூக நிகழ்வுகளைக் கண்டறியவும்



படிநிலை 1

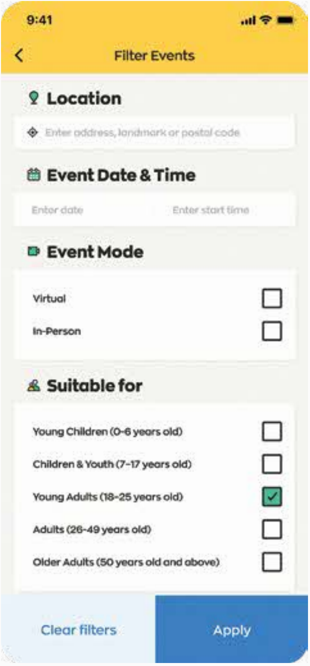
"Explore" (ஆராயவும்) என்பதைத் தட்டவும்

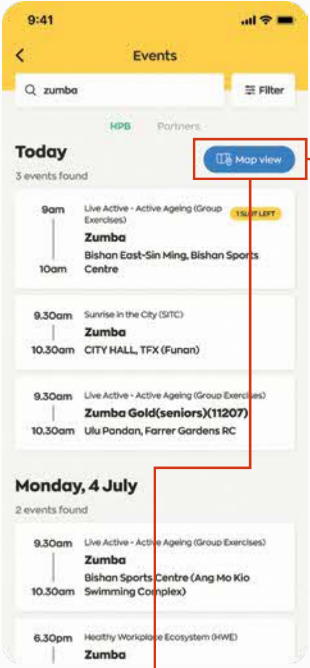
படிநிலை 2

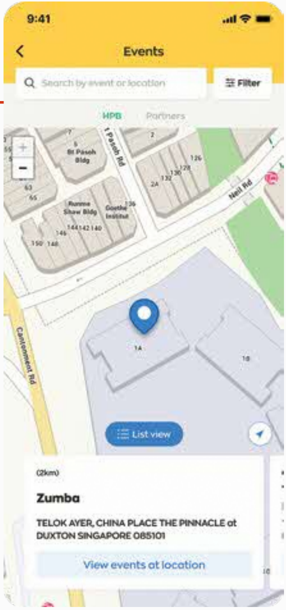
"Events" (நிகழ்வுகள்) என்பதைத் தட்டவும்

படிநிலை 3

பட்டியலிடப்பட்ட நிகழ்வுகளைப் பார்வையிட்டு, உங்களுக்கு விருப்பமான நடவடிக்கைகளைத் துல்லியமாகத் தேடவும்







படிநிலை 4

இடம், தேதி, நேரம், வயதுப் பிரிவின் அடிப்படையில் தேடவும்

படிநிலை 5

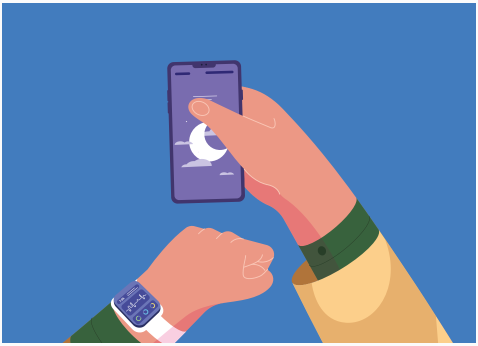
அருகிலுள்ள நடவடிக்கைகளைக் கண்டறிய "Map View" (வரைபடக் காட்சி) என்பதைத் தட்டவும்

தினமும் போதுமான தூக்கம் வேண்டும்

அப்போதுதான் மறுநாள் புத்துணர்ச்சியுடனும் விழிப்புடனும் இருக்க முடியும்

ஒவ்வொரு நாளும் 7 மணிநேரத் தூக்கத்தை இலக்காகக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் தூக்கத்தைக் கண்காணிக்க Healthy 365 செயலி மற்றும் இணக்கமாக அணியக்கூடிய சாதனத்தைப் பயன்படுத்தவும்.



மேலும் அறிய, go.gov.sg/sleep-gp இணையத்தளத்தை நாடவும்!

இன்றே புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்

நீங்கள் புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தால்

இன்றே உங்கள் கைவிடுதல் பயணத்தைத் தொடங்குங்கள்!

‘நான் கைவிடுகிறேன்’ திட்டத்தில் பதிவு செய்ய go.gov.sg/iquit இணையத்தளத்தை நாடவும்!

I QUIT
Health Promotion Board

உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுங்கள்

தேசிய வயதுவந்தோர் நோய்த்தடுப்பு அட்டவணையின்கீழ் பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகளை, நீங்கள் பதிவுசெய்துள்ள மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (Healthier SG) மருந்தகத்தில் சிங்கப்பூர் குடிமக்கள் முழுமானியத்துடன் பெறலாம்.

குறிப்பிட்ட மருத்துவ நிலைமை அல்லது நோய்க்குறி உள்ள வயதுவந்தோருக்காகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது

வயது வரம்பைப் பூர்த்தி செய்யும் வயதுவந்தோருக்காகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது

தடுப்பூசி	40-64 வயது	≥65 வயது
இன்ஃபுளுயன்சா (INF)	1 மருந்தளவு ஓர் ஆண்டுக்கு அல்லது ஒரு பருவத்துக்கு	
நியூமோகோக்கல் கான்ஜுகேட் (PCV13)	1 மருந்தளவு	
நியூமோகோக்கல் பாலிசாக்கரைடு (PPSV23)	1 அல்லது 2 மருந்தளவுகள் (நோய்க்குறிகளைப் பொறுத்து)	1 மருந்தளவு

மேலும் அறிய, go.gov.sg/naisvac இணையத்தளத்தை நாடவும்!

PREVENT WHAT'S PREVENTABLE WITH VACCINATION

உங்கள் சுகாதாரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கவும்

நீங்கள் பதிவுசெய்துள்ள மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (Healthier SG) மருந்தகத்தில், வாழ்நாளுக்கான பரிசோதனை திட்டத்தின்கீழ் தேசிய அளவில் பரிந்துரைக்கப்படும் பரிசோதனைகளை முழுமானியத்துடன் செய்துகொள்ளலாம். உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்வதற்கான தேதிகளை, நீங்கள் பதிவுசெய்துள்ள மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (Healthier SG) மருந்தகத்தில் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

வயதுப் பிரிவு	பரிசோதனை	கால இடைவெளி
40 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்	கருக்குழாய்வாய்ப் புற்றுநோய் (பெண்களுக்கு மட்டும்)	5 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை
	இதயநோய்க்கான அபாயம்	3 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை
50 வயது மற்றும் அதற்கு மேல்	பெருங்குடல் மலக்குடல் புற்றுநோய்	ஆண்டுக்கொரு முறை
	மார்பகப் புற்றுநோய் (பெண்களுக்கு மட்டும்)	2 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை

மேலும் அறிய, go.gov.sg/screenfl இணையத்தளத்தை நாடவும்!

ScreenforLife
Health Promotion Board

இணையப் பிரதிக்கு வருடவும்

1800 223 1313*

HPB_Mailbox@hpb.gov.sg

*1800 தொலைபேசி சேவைகளை கைப்பேசியிலிருந்து அழைக்கும்போது கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

HPB B 864 – 24 3 (June 2024)