



சுயசார்புடன் இருந்தால்
விழுதல் நிகழ்வுகளைத் தடுத்திடலாம்



Changi
General Hospital
SingHealth

அறிமுகம்

தடுமாறி கீழே விழும் ஒரு நிகழ்வானது, உடல் ஆரோக்கியம் குறைவதன் எச்சரிக்கை அறிகுறியாக இருக்கலாம். நமது உடலின் ஆயுள் குறைந்தாலும் கூட, தடுமாறி கீழே விழும் நிகழ்வு வழக்கமானது அல்ல.

காயம் தொடர்பான மருத்துவமனை அனுமதிகள் மற்றும் மரணத்திற்கு, தடுமாறி கீழே விழும் நிகழ்வே முதன்மையான காரணமாக உள்ளது. பராமரிப்பு தேவை அதிகரிப்பதற்கு இதுவே முதன்மையான காரணமாக உள்ளது.

ஆரோக்கியமான மற்றும் சுயசார்பான வாழ்க்கைமுறையைப் பேண உதவுவதற்கு, தடுமாறி கீழே விழும் நிகழ்வைத் தடுப்பது முக்கியமாகும்.

இந்தச் சிற்றேடு நீங்கள் சில தீங்குகளை அடையாளம் கண்டறிய உங்களுக்கு உதவும். மேலும், நீங்கள் தடுமாறி கீழே விழும் வாய்ப்புகளைக் குறைப்பதற்கான சில எளிய, நடைமுறை சார்ந்த மாற்றங்களை உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கும் மற்றும் நீங்கள் சுயசார்புடன் நிலைத்திருப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.



தடுமாறி கீழே விழும் நிகழ்வை எவ்வாறு தடுக்கலாம் என்பது குறித்து மேலும் அறிய, உங்களுடைய ஸ்மார்ட்.போனின் ஆப் ஸ்டோரில் இருந்து ஒரு டூசு குறியீடு வாசிப்பானைப் ("QR ரீடர் என்று தேடி") பதிவிறக்கம் செய்து, அப்பயன்பாட்டைப் பயன்படுத்தி இக்குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள், அல்லது பின்வரும் இணைப்பைப் பார்வையிடுங்கள்: www.cgh.com.sg/nofalls

தடுமாறி கீழே விழுவதற்கு நான்கு முக்கிய ஆபத்துக் காரணிகள் உள்ளன.

மருந்து மற்றும் மருத்துவ
நிலைமைகள்

பக்கம் 3



பார்வைத்திறன் குறைவு

பக்கம் 4



உடற்பயிற்சி செய்யாமை

பக்கம் 5



சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த தீங்குகள்

பக்கம் 7



மருந்து

- சில மருந்துகள் மயக்கத்தை விளைவிக்கலாம்.
- "மருந்துச்சீட்டின்றி கடையில் வாங்கும் மருந்துகள்" மற்றும் பாரம்பரிய மருந்துகள் உள்ளிட்ட உங்கள் மருந்துகளை உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர் மறு ஆய்வு செய்யக் கோருங்கள்.



மருத்துவ நிலைமைகள்

- உங்களுக்கு அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஏதேனும் பிரச்சனைகள் உள்ளனவா, மேலும் நடமாடுவதில் சிரமங்கள் உள்ளனவா? அப்படியானால், உங்களுடைய அன்றாட நடவடிக்கைகளை எவ்வாறு மேம்படுத்துவது என்பது குறித்தும், உங்கள் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்ற வலியைக் குறைப்பதற்கான வழிகள் குறித்தும் உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் கேட்டறியுங்கள்.
- நீங்கள் நடமாட இயலாமல் இருக்கும் ஒவ்வொரு நாளுக்காகவும், நீங்கள் உங்களுடைய வழக்கமான உடல் வலிமையைத் திரும்பப் பெறுவதற்கு நீங்கள் மூன்று நாட்கள் உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.



பார்வைத்திறன் குறைவு

உங்களால் தெளிவாகப் பார்க்க முடியவில்லை எனில், நீங்கள் கீழே விழுவதற்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம். கண்புரை அல்லது குளுக்கோமா (கண்விழி விறைப்பு நோய்) போன்ற மருத்துவ நிலைமைகளின் காரணமாகவோ அல்லது வயதாவதன் காரணமாகவோ பார்வைத்திறன் குறையலாம்.

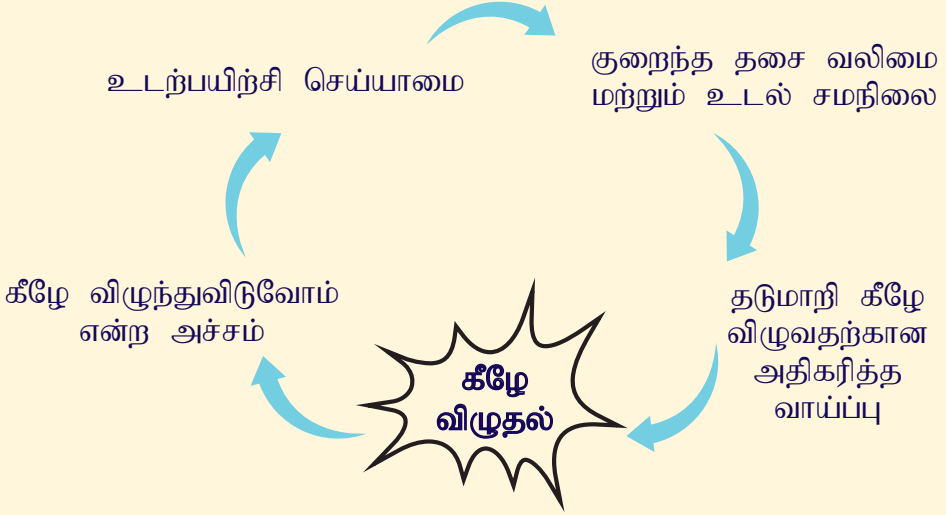
பார்வைத்திறன் குறைவு மற்றும் அதிகரித்த கண்கூச்சம் ஆகியவை உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள ஆபத்துகளைக் கண்டறிவதற்கான உங்கள் திறனைக் குறைக்கின்றன.

கண் மருத்துவர் அல்லது பார்வைத்திறன் சோதனை நிபுணரிடம் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை உங்கள் கண்களைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

பல்குவிய வில்லைகள் (மல்டி-போக்கல் லென்ஸ்) நீங்கள் தரையில் உள்ள இடையூறுகளைப் பார்ப்பதற்குச் சிரமத்தை ஏற்படுத்தி, உங்களைத் தடுக்கி கீழே விழுச் செய்கின்றன.



உடற்பயிற்சி செய்யாமை



வழக்கமான உடற்பயிற்சி திட்டம் ஒன்றைத் துவங்குங்கள்

நீங்கள் மேற்கொள்வதற்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகின்ற உடற்பயிற்சிகளே சிறந்த உடற்பயிற்சி வகைகளாகும்.

ஒரு தொடக்கமாக, உங்களுக்குச் செளகரியமான வேகத்தில் உங்கள் அக்கம்பக்கத்தைச் சுற்றி தொடர்ந்து நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல் போன்று உங்கள் அன்றாட நடைமுறைகளில் அதிக நடவடிக்கைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இது உங்களுடைய தாங்குதிறனையும், ஆற்றல் நிலைகளையும் அதிகரித்திடும்.



கூடுதலாக, உங்கள் உடற்பயிற்சிகளில் உடலை வலுவூட்டுகின்ற மற்றும் சமநிலையை அதிகரிக்கின்ற பயிற்சிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இவை உங்களுடைய உடலின் வளையுந்தன்மையையும் ஒருங்கிணைப்பையும் அதிகரிக்கும்.

கீழே காணப்படுவதைப் போன்ற உடற்பயிற்சி உபகரணங்களைக் கொண்டிருக்கும் உடற்பயிற்சி மையங்களை அக்கம்பக்கத்தில் சுலபமாக அணுகலாம். ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சமாக ஆகமொத்தம் 150 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். இதை தினமும் சில நிமிட இடைவிட்டப் பயிற்சிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம்.

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னர்:

1. பொருத்தமான காலணிகளை அணியவும்.
2. குளிர்ச்சியான மற்றும் தளர்வான உடைகளை அணியவும்.
3. உடற்பயிற்சி உபகரணத்தைப் பற்றி நன்கு அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
4. போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும்.



** உங்களுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சி திட்டம் எதுவென்று உங்கள் மருத்துவரிடமும் உடலியக்க நிபுணரிடம் கேட்டறியவும்.

**உடற்தகுதியுடன் இருங்கள்.
ஆரோக்கியத்துடன் நிலைத்திருங்கள்!**

சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த தீங்குகள்

உங்கள் படுக்கையறையை எவ்வாறு பாதுகாப்பானதாக வைத்துக்கொள்ளலாம்



நீங்கள் உதவிக்காக அழைப்பதற்குத் தேவையேற்பட்டால், ஒரு கம்பியில்லா தொலைபேசி அல்லது கைபேசி அல்லது ஒரு தனிப்பட்ட அழைப்பு மணியைப் பயன்படுத்தவும்.

படுக்கையோர மேசையின் மீது நீங்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் பொருட்களை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.



ஒரு சரியான உயரத்தில் படுக்கை அமைந்திருப்பதை உறுதிசெய்துகொள்ளவும். நீங்கள் படுக்கையின் ஓரத்தில் அமர்ந்திருக்கும் போது, உங்கள் பாதம் தரையைத் தொடும் வகையில் இருக்க வேண்டும்.



உங்கள் கழிவறை மற்றும் குளியலறையை எவ்வாறு பாதுகாப்பானதாக வைத்துக்கொள்ளலாம்

கைப்பிடிச் சட்டங்களைப் பொருத்துவதற்கு, தயவுசெய்து ஒரு தொழில்சார் சிகிச்சையாளரிடமிருந்து தொழில்முறை ஆலோசனையைப் பெறவும்.

அமரும் வகையிலான கழிவறையை நிறுவவும் அல்லது ஒரு கழிவுக்கலன் நாற்காலியைப் பயன்படுத்தவும். குந்துகையிட்டு அமரும் வகையிலான கழிவறைகளைத் தவிர்க்கவும்.

கழிவறை அல்லது குளியல் நாற்காலிக்குப் பக்கத்தில் நீங்கள் நிற்கும் நிலையில் உங்கள் மணிக்கட்டு இருக்கும் உயரத்தில் ஒரு கைப்பிடிச் சட்டத்தைப் படுக்கைநிலையில் பொருத்துங்கள்.

கூடுமானவரை தரையை உலர்வாக வைத்துக்கொள்ளவும்.



பின்புறத் தாங்கியைக் கொண்ட ஒரு நிலையான குளியல் நாற்காலியின் மீது அமர்ந்துகொண்டு, பாதுகாப்பாக குளிக்கவும்.

குளியலுக்கான பொருட்களைச் சுலபமாக எட்டக்கூடிய இடத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பிசுபிசுப்பான ஈரமான பதிகற்கள் அதிகம் வழக்கும் என்பதால், கழிவறை அல்லது குளியலறைத் தரையின் மீது வழக்காத பாய்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்கள் சமையலறையை எவ்வாறு பாதுகாப்பானதாக வைத்துக்கொள்ளலாம்

நீங்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் பொருட்களை உங்கள் மார்பு அல்லது இடுப்பு உயரத்திற்கு வைக்கவும். கனமான பொருட்களைச் சுலபமாக எட்டக்கூடிய இடத்திலோ அல்லது அலமாரிகளின் கீழ்ப்புறத்திலோ வைக்க வேண்டும்.

சமைக்கும் போது நீண்ட கைப்பிடியைக் கொண்ட பாத்திரங்களை உட்புறமாகத் திருப்பி வைக்கவும்.

மேசை/அலமாரியின் முனைக்கு அருகாமையில் சூடான அல்லது கூர்மையான பொருட்களை வைக்கக் கூடாது.



குறிப்பாக உணவைத் துண்டாக்கும் போது அல்லது வெட்டும் போது, சமையல் மேடை மற்றும் அடுப்பின் மீது போதுமான, கண்களைக் கூசாத வெளிச்சம் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்.

கீழே சிந்தியவற்றை உடனடியாகச் சுத்தம் செய்யவும்.

தரையின் மீது தரைவிரிப்புக் கம்பளங்கள்/துணிகளை விட்டு வைக்காதீர்கள்.

உயரமான அலமாரிகளில் இருந்து பொருட்களை எடுப்பதற்கு முக்காலிகள் மற்றும் நாற்காலிகளின் மீது ஏறாதீர்கள். உதவியை நாடுங்கள்.

வெளிப்புறங்களில் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருப்பது



மாடிப்படிக்களில் ஏறும் போது, தேவைப்பட்டால் கைப்பிடிச் சட்டத்தைப் பயன்படுத்தவும்



சாலையோர நடைபாதைகளில் செல்லும் போது, பதிகற்கள் மீது கவனமாக நடக்கவும்



தேங்கிய தண்ணீரில் நடப்பதைத் தவிர்க்கவும்



சரிசமற்ற சாலைகளில் கவனமாகச் செல்லுங்கள்

கீழ்க்கண்டவை போன்ற ஆபத்தான நடவடிக்கைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு, முன்னதாகவே நேரத்தை திட்டமிடுங்கள்:



நடையுதவிச் சாதனங்கள்

ஒரு நடையுதவிச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்துவது சிலருக்குப் பயனளிக்கும். உங்களுக்கு ஏற்ற நடையுதவிச் சாதனத்தைப் பரிந்துரைக்குமாறு உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளரிடம் கேட்கவும்.

பொருத்தமற்ற நடையுதவிச் சாதனங்களின் உதாரணங்கள்:



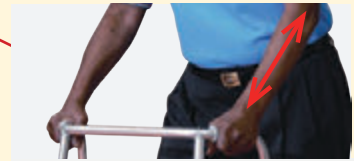
உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட நடையுதவிச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தும் போது, தயவுசெய்து உங்கள் உடல் அமைவு சரியாக இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.



நேராக
நிற்கும்
போது



முழங்கைகள் சிறிது
வளைந்திருக்கின்றன.



நடையுதவிச் சாதனம்
உடலில் இருந்து
முழங்கை தூரம் தள்ளி
இருக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பாக நடக்கவும்: முறையான காலணிகளை அணியுங்கள்

நமக்கு வயதாகையில், நமது பாதத்தின் வடிவம் மாறலாம். புதிய காலணிகளை வாங்கும் போது, எப்பொழுதும் உங்கள் பாதத்தை அளவெடுக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளவும். பொருந்தாத காலணிகள் நீங்கள் தடுமாறி கீழே விழும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கலாம்.

ஒரு வட்ட வடிவிலான முனையைக் கொண்ட உறுதியாக அடிப்பகுதி.



பாதத்தை உறுதியாகப் பிடித்துக்கொள்வதற்காக வெல்க்ரோ, வார்ப்பூட்டு அல்லது லேஸ்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்

டோ பாக்ஸ் என்றழைக்கப்படும் சப்பாத்தின் முன்புறமானது, கால்விரல்களுக்குச் சௌகரியம் அளிப்பதற்குப் போதுமான ஆழத்தையும் அகலத்தையும் கொண்டிருக்க வேண்டும், ஆனால் மிகவும் தளர்வாக இருக்கக்கூடாது.

தரையுடன் அதிகபட்ச தொடர்பைக் கொண்டிருப்பதற்கான ஒரு தாழ்வான, அகன்ற, வழக்காத அடிப்பகுதி (ஹீல்) காலணி அணிய வேண்டும்.



தடுமாறி கீழே விழுந்த பிறகு எவ்வாறு எழுந்துகொள்வது

கூடுமானவரை சீக்கிரமாக எழுந்துகொள்வது அல்லது எழுந்துகொள்ள உதவி பெறுவது முக்கியமாகும். நீண்ட நேரம் தரையிலேயே விழுந்திருப்பது பின்வருவன போன்ற அதிகப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கலாம்:

- நீர்வறட்சி
- நுரையீரல் நோய்த்தொற்று
- சருமம் பழுதடைதல்
- தசை பழுதடைதல்

நீங்கள் தனிமையில் இருந்தால்:



1. பீதியடைய வேண்டாம்!

- உங்கள் உடல், கரங்கள் மற்றும் கால்களை அசைக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்கு வலி இருந்தால் மற்றும் உடலை அசைத்து எழுந்துகொள்ள இயலவில்லை என்றால், உதவிக்காக அழைக்கவும்.
- உதவி கிடைக்கும் வரை, தரையில் ஒரு சௌகரியமான நிலைப்பாட்டில் அமர்ந்திருங்கள் அல்லது படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு வலி இல்லை என்றால், நீங்கள் நகர்வதற்குப் போதுமான வலிமையாக உள்ளீர்கள் என நீங்கள் உணரும் வரை, ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்துக்கொண்டு ஓய்வெடுங்கள்.



2. இரு கைகளையும், முழங்கால்களையும் தரையில் ஊன்றிக்கொண்டு, ஒரு உறுதியான அறைக்கலன் போன்ற அருகாமையிலுள்ள தாங்குப் பொருட்களை நோக்கி மெதுவாக நகருங்கள்/ தவழுங்கள்.



3. ஒரு பாதத்தைத் தரையில் நன்றாகப் பதித்துக்கொண்டு, மற்றொரு காலையும் இரு கைகளையும் ஆதரவாகக் கொண்டு உங்கள் உடலைத் தாங்கிக்கொள்ளவும்.



4. சிறிது பலத்தைப் பயன்படுத்தி எழுந்துகொண்டு, உடலைத் திருப்பி இருக்கையில் அமருங்கள்.



5. உதவிக்கு யாரையேனும் அழைப்பதற்குப் போதுமான பலத்துடன் உள்ளதாக நீங்கள் உணரும் வரையில் அமர்ந்திருக்கவும் அல்லது ஓய்வெடுக்கவும். தேவையெனில் மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

யாரேனும் தடுமாறி கீழே விழுந்துவிட்டால் எவ்வாறு உதவுவது

கீழே விழுந்துவிட்ட நபரை அவராகவே எழுந்திருக்கச் செய்யுங்கள், நீங்கள் ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே செயல்பட வேண்டும்.



1. அந்நபரை

அமைதிப்படுத்துங்கள்.

- அவருக்குக் குறிப்பிடத்தக்க காயமும் வலியும் இல்லையென்றால், அவரை இலேசாக ஒருபக்கமாகச் சாய்ந்து உட்கார வைத்து, ஓய்வெடுக்கச் செய்யுங்கள்.
- அந்நபருக்கு வலி இருந்தால் மற்றும் அவரால் எழுந்துகொள்ள இயலவில்லை என்றால், உதவிக்காக அழைக்கவும். உதவி கிடைக்கும் வரை, அவரை தரையில் ஒரு செளகரியமான நிலைப்பாட்டில் அமர அல்லது படுக்க வைப்புகள்.



2. அவருக்கு அருகாமையில் இரண்டு உறுதியான நாற்காலிகளை வைக்கவும்.

- அந்நபரை தனது முழங்கால்களை ஊன்றிக்கொண்டு, இரண்டு முழங்கைகளையும் நாற்காலியின் மீது வைக்கச் சொல்லுங்கள்.



3. அவரை நாற்காலியை ஊன்றி எழுந்துகொள்ளச் செய்து, மற்றொரு நாற்காலியை அவருக்குப் பின்புறமாக வைக்கவும்.



4. அவருக்கு பின்புறமாக உள்ள நாற்காலியில் அவரை அமரவைக்கவும்.
- நீங்கள் அவரைத் தூக்கினால், அவருடைய வெளியில் தெரியாத காயங்கள் மேலும் மோசமடையலாம் என்பதால், அவரைத் தூக்காதீர்கள். உதவி செய்யும் போது நீங்கள் நிமிர்ந்து நேராக இருக்கவும்.
 - தேவையெனில் மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

✓ தடுமாறி கீழே விழுவதைத் தவிர்ப்பதற்கான சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

🌀 மருந்து மற்றும் மருத்துவ நிலைமைகள்

- நீங்கள் நிமிர்ந்து நேராக அமர்ந்திருக்கும் போது/நின்று கொண்டிருக்கும் போது தலைச்சுற்றல் ஏற்படுகிறதா அல்லது அசைவதில் சிரமத்தைக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? முழு உடற்பரிசோதனை செய்துகொள்வதற்கு ஒரு மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்.
- உங்களுடைய மருந்துகளைத் தொடர்ந்து மறு ஆய்வு செய்யுங்கள்.
- உங்கள் எலும்புகளை வலிமையூட்டுவதற்கும், பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கும் நடவடிக்கை எடுங்கள். கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் னு ஆகியவை அதிகமுள்ள உணவுமுறை உங்களுக்கு உதவும்.

👁 பார்வைத்திறன்

- குறைந்தபட்சம் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை உங்கள் கண்களைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

🚶 உடற்பயிற்சி

- ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சமாக ஆகமொத்தம் 150 நிமிடங்களுக்கு (2.5 மணிநேரம்) உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். இதை தினமும் சில நிமிடப் பயிற்சிகளாகப் (எ.கா., 30 நிமிடங்கள்) பிரித்துக்கொள்ளலாம்.

⚠ சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த தீங்குகள்

- உங்கள் வீட்டில் பொருட்கள் கீழே சிதறிக்கிடக்காமல் பாதுகாப்பானதாக இருப்பதை உறுதிசெய்துகொள்ளவும்.
- வீட்டில் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் நடைபாதைகள் நன்கு வெளிச்சமாக உள்ளனவா என்பதை உறுதிசெய்துகொள்ளவும்.

உதவிச் செயல் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்குங்கள்

உதவிச் செயல் திட்டம் என்பது ஒரு அவசரநிலை ஏற்படும் வேளையில் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

1. செயலாக்கத்துடன் இருங்கள் — முன்னதாகவே திட்டமிடுங்கள்

- அண்டை வீட்டினரிடம் அவசரநிலைத் தொடர்பு எண்களை அளியுங்கள். இதன் மூலம் அவர்கள் அவசரகாலத்தின் போது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களையோ அல்லது நண்பர்களையோ அழைக்க முடியும்.
- உங்கள் வீட்டுச் சாவிகளின் நகல் ஒன்றை குடும்ப உறுப்பினர்களிடமோ அல்லது நம்பத்தகுந்த அண்டை வீட்டினரிடமோ கொடுத்து வைப்புகள். இதன் மூலம் அவர்களால் அவசரகாலத்தின் போது உங்கள் வீட்டினுள் நுழைய முடியும்.
- குளியலறை, சமையலறை அல்லது படுக்கையறை போன்ற பொதுவாகப் பயன்படுத்தும் இடங்களில் தொலைபேசிகளை வைக்கவும். இதற்கு மாற்றாக, உங்களுடன் அனைத்து நேரங்களிலும் ஒரு கைபேசியை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

2. பொறுப்புடன் நடந்துகொள்ளுங்கள் — என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை அறிந்து வைத்திருங்கள்

- உங்களுடன் யாரேனும் இருந்தால், உதவிக்கு அழைக்கவும்.
- நீங்கள் தனியாக இருந்தால், தொலைபேசியில் அழைக்க முயற்சி செய்யவும்.
- உங்களுடைய உதவியாளர், குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது அண்டை வீட்டினர்களை எச்சரிப்பதற்கு, உங்களுடைய தனிப்பட்ட அலாரம் அல்லது உதவி மணியைச் செயற்படுத்தவும்.

3. செயலாக்கத்துடன் இருங்கள் — எதிர்காலத்தில் காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிருங்கள்

- நீங்கள் 65 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதினராக இருந்தால், நீங்கள் இதற்கு முன்னர் கீழே விருந்திருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடவும்.
- கூடுதல் கவனம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். முதியோர்கள் முதல் முறை கீழே விழுந்த நிகழ்வுக்குப் பிறகு, மீண்டும் கீழே விழுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.
- அதிகளவு காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, முன்னதாகவே தொழில்முறை உதவியை நாடவும்.



Singapore
General Hospital



Changi
General Hospital



Sengkang
General Hospital



KK Women's and
Children's Hospital



National Cancer
Centre Singapore



National Dental
Centre Singapore



National Heart
Centre Singapore



National
Neuroscience Institute



Singapore National
Eye Centre



SingHealth
Community Hospitals



Polyclinics
SingHealth

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

2 Simei Street 3 Singapore 529889
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933
Reg No 198904226R

CGH Appointment Centre

For appointments and enquiries,
please call: (65) 6850 3333

Operating hours:

8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)
Closed on Public Holiday

For more information, please visit www.cgh.com.sg



Information is correct at the time of printing (September 2019) and subject to revision without prior notice.

All information provided within this publication is intended for general information and is provided on the understanding that no surgical and medical advice or recommendation is being rendered. Please do not disregard the professional advice of your doctor.