

பாதுகாப்பாக இருங்கள், திடமாக இருங்கள்

கோவிட் - 19 காலகட்டத்தில் வயதானவர்களுக்கான வழிமுறைகள்

கோவிட் - 19 அதிரடி நடவடிக்கையின் போது மற்றும் அதற்கு அப்பால் வயதானவர்களுக்கு ஆதரவாக இந்த வழிகாட்டுதல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. கோவிட் - 19 பரவலை நிறுத்த வீட்டில் தங்குவது அவசியம் என்றாலும், வயதானவர்களுக்கும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் இது ஒரு சவாலான நேரமாகும். வயதான பெரியவர்கள் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் தொடர்ந்து ஈடுபாட்டுடனும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பது அவசியம். இந்த பட்டியல் வயதானவர்களுக்கு வீட்டில் இருக்கும் போதும் கூட சுறுசுறுப்பாக இருக்க இலவச வழிமுறைகளை உள்ளடக்கியது. ஒன்றாக, நாம் இதை கடந்து செல்வோம்!

பயனுள்ள தொடர்புகள்

சுகாதார அமைச்சு (MOH)

<https://www.moh.gov.sg/covid-19>

கோவிட் - 19 குறித்த சமீபத்திய தகவல்களை வழங்குகிறது.

ஒருங்கிணைந்த

பராமரிப்புக்கான

நிறுவனம் (AIC)

<http://www.aic.sg>

☎ 1800-650-6060

சிங்கப்பூரில் வயதான பெரியவர்களுக்கான பராமரிப்பை ஒருங்கிணைப்பதற்கான முயற்சிகளை ஒருங்கிணைக்கிறது மற்றும் ஆதரிக்கிறது. வயதான பெரியவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்கள் சுறுசுறுப்பாகவும், நன்றாகவும் இருக்க அவர்களுக்கு தகவல் மற்றும் ஆதரவை வழங்குகிறது.

நீங்கள் உதவி தேவைப்படும் ஒரு வயதான நபராக இருந்தாலோ அல்லது இந்த காலகட்டத்தில் உதவி தேவைப்படும் ஒரு வயதான நபரை நீங்கள் அறிந்திருந்தாலோ, 1800-650-6060 என்ற AIC ஹாட்லைன் எண்ணை அழைக்கவும்.

சுறுசுறுப்பாக இருங்கள், கூர்மையாக இருங்கள்



நல்ல உடல் நிலையில் இருக்க ஒரு முழுமையான அணுகுமுறையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்:

- உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் மற்றும் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் நாட்பட்ட நோய்களின் மேல் கவனமாக இருங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் கொழுப்பு, நீரிழிவு நோய்).
- நன்றாக சாப்பிடுங்கள்.
- உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்பில் இருங்கள்.
- உங்கள் பொழுதுபோக்குகளைத் தொடரவும் அல்லது புதிய ஒன்றைத் தேர்வுசெய்யவும்.
- உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள். செய்திகளுக்கு நம்பகமான ஆதாரங்களைப் பயன்படுத்தவும்.

நீங்கள் அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்பட ஆரம்பித்தால், ஒரு எளிய சுவாச பயிற்சியை முயற்சிக்கவும்:

1. உட்காருங்கள் அல்லது வசதியாக படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. ஆழ்ந்த மூச்சு எடுத்து அதைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. நீங்கள் மூச்சை வெளிவிடும் போது மெதுவாக ஐந்து வரை எண்ணுங்கள்.
4. இதை 3-5 முறைகள் தொடரவும். 😊

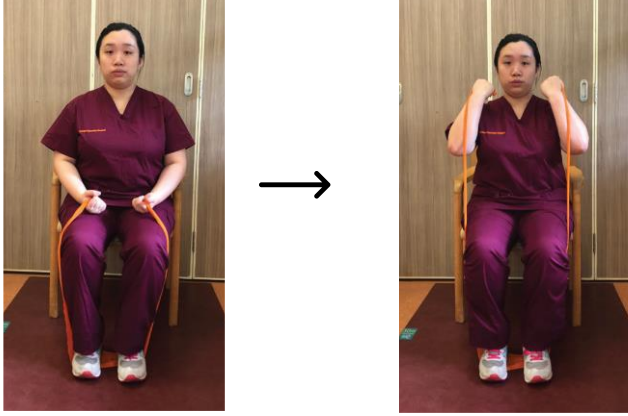
திடமாக இருங்கள்

ரிசிஸ்டன்ஸ் பேண்ட்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்வது தசை வலிமை மற்றும் உடல் உறுதியை பராமரிக்கவும் அதிகரிக்கவும் உதவும். வயதானவர்கள் வாரத்திற்கு 2 முறை ரிசிஸ்டன்ஸ் பயிற்சிகளை செய்ய பரிந்துரைக்கப்படுகிறார்கள், ஒவ்வொரு பெரிய தசை பகுதிக்கும் 10-12 முறை மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும். உங்களிடம் ஒரு ரிசிஸ்டன்ஸ் பேண்ட் இல்லையென்றால் மேல் மூட்டு பயிற்சிகளுக்கு ஒரு நிரப்பப்பட்ட தண்ணீர் பாட்டிலைப் பயன்படுத்தலாம்.

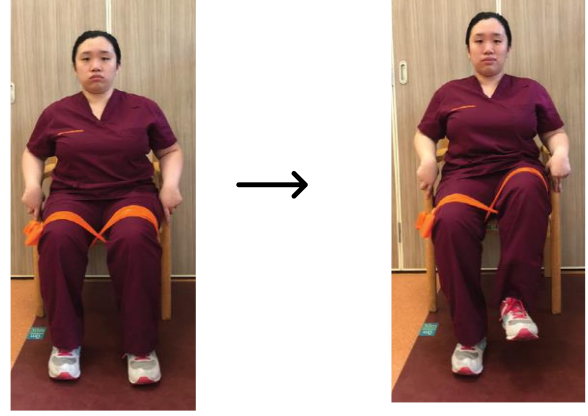
பாதுகாப்பு உதவி குறிப்புகள்:

- பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, ஒரு நிலையான நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
கைப்பிடி உள்ள நாற்காலியினை தேர்ந்து எடுங்கள்.
- பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது உங்கள் மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
- எந்தவொரு உடற்பயிற்சியும் வலியை ஏற்படுத்தினால், நிறுத்தி ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மருத்துவர் அல்லது பிசியோதெரபிஸ்ட்டை அணுகவும்.

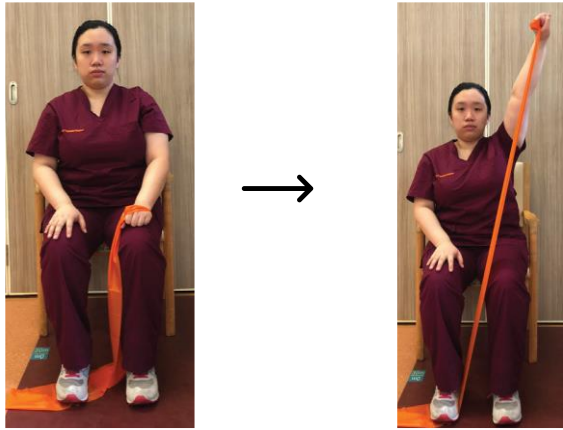
பைசெப் மடக்குதல்



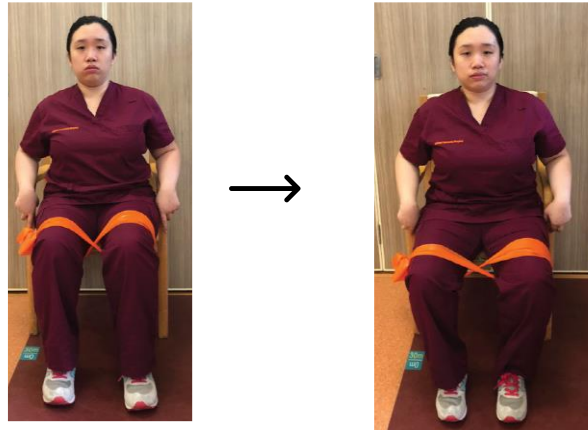
இடுப்பு வளைவு



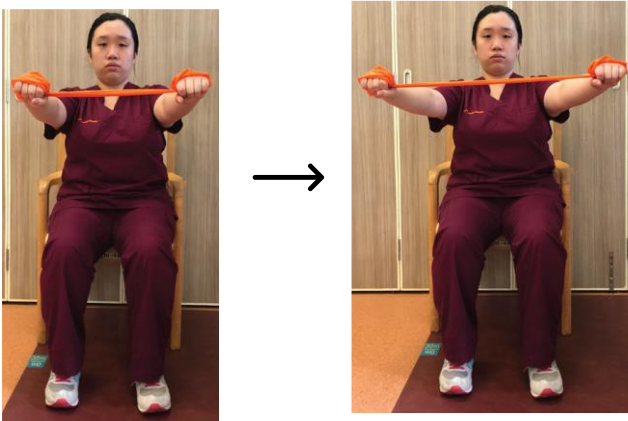
டர்செப்ஸ் இழுத்தல்



இடுப்பு வெளிவாங்கல்



மார்பை விரிவாக்குதல்



முழங்கால் நீட்டுதல்



பாதுகாப்பாக இருங்கள்

தனிப்பட்ட கவனிப்பை

மனத்தில் கொள்ளுங்கள்:

- காலணிகளை அணியுங்கள் (ஸ்லிப்பர்களைத் தவிர்க்கவும்) மேலும் அவை நன்கு பொருந்துகிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- கால் பராமரிப்பை புறக்கணிக்காதீர்கள்:
- தினமும் கால்களைக் கழுவுங்கள்.
- குளித்த பிறகு கால் விரல் இடைவெளிகளுக்கு இடையில் உலர ஒரு துண்டைப் பயன்படுத்தவும்.
- விரல் இடைவெளிகளைத் தவிர்த்து, தினமும் கால்களை ஈரப்பதமாக்க கிரீமை பயன்படுத்துங்கள்.
- தினமும் சாக்ஸ் அல்லது காலுறைகளை மாற்றவும்.
- நகங்களை நேராக வெட்டுங்கள்.
- தடிமனான தோல் தடிப்பு உருவாவதைக் குறைக்க குளித்த

பாதுகாப்பான வீட்டை

உருவாக்குங்கள்:

பொது உதவிக் குறிப்புகள்:

- நல்ல விளக்குகள் (குறைந்தது 100W விளக்கை) பயன்படுத்துங்கள் .
- பாதைகளை குப்பைகள் இல்லாமல் வைத்திருங்கள்
- நிற்பதற்கு வசதியாக முழங்கால் உயரம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உறுதியான நாற்காலிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

படுக்கையறை

- நிற்பதற்கு வசதியாக முழங்கால் உயரம் அல்லது அதற்கும் அதிகமான ஒரு உறுதியான படுக்கை அல்லது நாற்காலியைப் பயன்படுத்தவும்.
- பெட்ரெயில்களை பொருத்தவும்
- அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் பொருள்களை எளிதில் எடுக்கும் அளவில் வைக்கவும்.
- இரவு விளக்குகளை நிறுவவும்.

பிறகு ஒரு காலஸ் பைல் அல்லது படிகக்கல்லைப் பயன்படுத்தவும்.

- ஒரு கண்ணாடியைப் பயன்படுத்தி தினமும் பாதங்களை சோதனை செய்யுங்கள்.

கழிப்பறை

- உயர்த்தப்பட்ட கழிப்பறை இருக்கை மற்றும் கைபிடிகளை நிறுவவும்.
- தரையை உலர வையுங்கள் மற்றும் வழக்காத தரையை பயன்படுத்துங்கள்.
- இரவில் விளக்குகளை அணைக்க வேண்டாம்

படிக்கட்டுகள்

- படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்தும் போது கைபிடிகளை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பார்வை தன்மையை மேம்படுத்த படிக்கட்டுகளின் விளிம்புகளுக்கு வண்ண அல்லது கடினமான பிசின் டேப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்.

ஊட்டச்சத்துடன் இருங்கள்

ஒவ்வொரு உணவு நேரத்திலும் இந்த உணவுகளைச் சேர்க்கவும்:

பழுப்பு அரிசி & மாற்று	இறைச்சி & மாற்று	காய்கறிகள்	பழங்கள்	திரவங்கள்
<ul style="list-style-type: none"> முழு தானிய மற்றும் முழு உணவு விருப்பங்களை தேர்வு செய்யவும். தினமும் 4-6 பரிமாறல்களை சாப்பிடுங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> கொழுப்பு சத்து குறைவாக உள்ள இறைச்சி மற்றும் கோழியை தேர்ந்தெடுக்கவும் தினமும் 3 பரிமாறல்களை சாப்பிடுங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> சிவப்பு, ஆரஞ்சு மற்றும் அடர்ந்த பச்சை வகைகளை உண்ணுங்கள். 1 பரிமாறல் = $\frac{3}{4}$ கப் சமைத்த காய்கறிகள் (100 கிராம்) அல்லது $1\frac{1}{2}$ கப் பச்சை காய்கறிகள் (100-150 கிராம்) தினமும் 2 பரிமாறல்களை சாப்பிடுங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> புதிய, முழு பழங்கள் சிறந்தவை. உறைந்த, தகர அடைப்புகளில் பாதுகாக்கப்பட்ட மற்றும் உலர்ந்த பழங்களும் நல்லது. தினமும் 2 பரிமாறல்களை சாப்பிடுங்கள். 	<ul style="list-style-type: none"> வெறும் தண்ணீர் சிறந்தது இருப்பினும், உங்களுக்கு பசி குறைவாக இருந்தால், ஊட்டமளிக்கும் திரவங்களை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம். தினமும் 6-8 கிளாஸ் திரவங்களை உட்கொள்ளுங்கள்
<p>1 பரிமாறல் என்பது என்ன?</p> <ul style="list-style-type: none"> $\frac{1}{2}$ கிண்ண அளவு பழுப்பு அரிசி துண்டுகள் முழு உணவு / முழு தானிய ரொட்டி $\frac{1}{2}$ கிண்ண முழு தானிய பீஹூன் / நூடுல்ஸ் 1 பெரிய உருளைக்கிழங்கு / சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு சமைக்காத ஓட்ஸ் $\frac{2}{3}$ கிண்ணம் $1\frac{1}{2}$ கப் கார்ன்பேன்ஸ் 2 சப்பாத்திகள் 	<p>1 பரிமாறல் என்பது என்ன?</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 டம்ளர் பால் / கால்சியம்-வலுவூட்டப்பட்ட சோயா பால் (500 மிலி) 1 உள்ளங்கை அளவு மெல்லிய இறைச்சி / மீன் / கோழி (90 கிராம்) டோய் 2 ப்ளாக்ஸ் (170 கிராம்) 3 முட்டைகள் (150 கிராம்) $\frac{3}{4}$ கப் சமைத்த பீன்ஸ் (120 கிராம்) 5 நடுத்தர இறால்கள் (90 கிராம்) 	<p>காய்கறிகளின் வகைகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> முட்டைக்கோஸ் / ப்ரோக்கோலி கீரை / காங்கொங் / சாய்சிம் / கை லான் கேப்சிகம்ஸ் கத்திரிக்காய் / ஹேரி சுண்டைக்காய் தக்காளி கேரட் பூசணி 	<p>1 பரிமாறல் என்பது என்ன?</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 சிறிய ஆப்பிள் / பேரிக்காய் / ஆரஞ்சு / வாழைப்பழம் 1 வெட்ஜ் தர்பூசணி / பப்பாளி / அன்னாசி 10 திராட்சை/லொங்கன்ஸ் $\frac{1}{2}$ கொய்யா / மாம்பழம் / டிராகன் ப்ரூட் 	<p>திரவங்களின் வகைகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> வெறும் தண்ணீர் காபி/தேநீர் பால் கால்சியம்-வலுவூட்டப்பட்ட சோயா பால் சூப் பார்லி தண்ணீர்

ஊட்டச்சத்துடன் இருங்கள்

பசி குறைவாக இருந்தால் ஊட்டச்சத்தை

மேம்படுத்துங்கள்:

- அடிக்கடி சிறிய அளவில் உணவு உண்ணுங்கள்.
- உணவுக்கு இடையில் ஊட்டமளிக்கும் தின்பண்டங்களை சாப்பிடுங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக . ரொட்டியுடன் மென்மையாக வேகவைத்த முட்டை, தயிர், சிவப்பு/பச்சை பீன் சூப் அல்லது கவுனி அரிசி).
- தண்ணீருக்கு பதிலாக ஊட்டமளிக்கும் திரவங்களைத் தேர்வு செய்யுங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக பால், சோயா பால், தேநீர், பாலுடன் காபி அல்லது பார்லி தண்ணீர்).
- ஆரோக்கியமான எண்ணெய்கள்/தூவல்களுடன் உணவுகளை வலுப்படுத்துங்கள் (எடுத்துக்காட்டாக உணவில் வறுக்க அல்லது சேர்க்க எள் / கனோலா எண்ணெயை பயன்படுத்துங்கள் அல்லது பீனட் பட்டர்/செயற்கை வெண்ணெயின் அடர்த்தியான தூவல்களைச் சேர்க்கவும்).
- மென்மையான/நறுக்கப்பட்ட/ அரைக்கப்பட்ட உணவுகளை எளிதாக மெல்லவும், தேவைப்பட்டால் விழுங்கவும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சுவையை அதிகரிக்க மூலிகைகள், மசாலா மற்றும் இயற்கை சுவையூட்டல்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

கோவிட் -19 பற்றிய பொதுவான தகவல்

சிங்கப்பூர் அரசாங்கத்தின் கோவிட் – 19 வழிமுறை வளங்கள்

🔗 <https://www.gov.sg/article/covid-19-resources>

கோவிட் -19 பற்றிய சுவரொட்டிகள், வீடியோக்கள் மற்றும் இணைப்புகளின் தொகுப்பு மற்றும் கிடைக்கக்கூடிய ஆதரவு வழிமுறை வளங்கள்.

கோவிட் 19 பற்றிய ஆலோசனையுடன் சிங்கப்பூர் அரசாங்கத்தின் YouTube சேனல்

🔗 <https://www.gov.sg/article/covid-19-resources>

- வீட்டில் இருத்தல்
 - மாண்டரின்: <https://bit.ly/3c5H6Si>
 - கான்டோனீஸ்: <https://bit.ly/2YvLdTL>
 - ஹொக்கியேன்: <https://bit.ly/2WqWeTE>
- 2019 நாவல் கொரோனா வைரஸுக்கு எதிராக ஒன்றாக இணைதல்
 - மாண்டரின்: <https://bit.ly/2zZORel>
 - ஹக்கா: <https://bit.ly/3fdJl2i>
 - ஹொனானீஸ்: <https://bit.ly/3dkldxJ>
 - கான்டோனீஸ் மற்றும் ஹொக்கியேன்: <https://bit.ly/2WGhHZ1>
 - தமிழ்: <https://bit.ly/2WmtzPy>
- 2019 நாவல் கொரோனா வைரஸிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்
 - மலாய்: <https://bit.ly/2WrMVmn>
 - கான்டோனீஸ்: <https://bit.ly/3dfpSln>
 - ஹொக்கியேன் : <https://bit.ly/3c5mrNX>
 - டிச்சீயு: <https://bit.ly/2L2m8HS>

கோவிட் - 19 தொற்றின் போது டிமென்ஷியா பராமரிப்பு உதவி குறிப்புகள்

🔗 <http://alz.org.sg/covid19/>

அல்சைமர் நோய் சங்கம் (சிங்கப்பூர்) மூலமாக வழங்கப்பட்ட கோவிட் - 19 அதிரடி நடவடிக்கையின் போது டிமென்ஷியா உடன் உள்ள நபர்கள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆங்கிலத்தில் உள்ள குறிப்புகள் மற்றும் ஆதாரங்களின் சிறப்பு பட்டியல்.

சி3எ என்ற முதியோர்களுக்கான கோவுன்சில் (C3A)

🔗 <https://www.c3a.org.sg/microsite/>

வயதானவர்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க C3A உருவாக்கிய முயற்சிகள் இது. நேர்மறையான செய்திகளையும், மேம்பட்ட இசையையும், வரவிருக்கும் செயல்பாடுகள் குறித்தும், சமீப தகவல்கள் குறித்தும் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை அறிவிப்பு பெற SMILE பேக்கில் பதிவு செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் பிற்பகல் 2 மணிக்கு பேஸ்புக்கில் தொடர்ச்சியான நேரடி பேச்சுக்களான தேசிய சில்வர் அகாடமியின் e-Nuggets தொடரிலும் நீங்கள் கலந்து கொள்ளலாம்.

தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள்

இந்த தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பாருங்கள். அவை தேவைக்கேற்ப கிடைக்கின்றன

<http://mewatch.sg>.

Channel 5

சேனல் 5

- Home Together

வீடு ஒன்றாக

Channel 8

சேனல் 8

- 健康那些事 全民来防疫 Get Fit With Me – Overcome COVID-19

என்னுடன் ஆரோக்கியமாக இருங்கள் - கோவிட் - 19 ஐ வெல்லுங்கள்

- 乐学每疫刻 Learn Together With Me

என்னுடன் சேர்ந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

- 歌台直播秀 E Getai

இ கெட்டாய்

Suria

சூரியா

- Ayuh Sihat Bersama S3

- Sihat Oh Sihat

Vasantham

வசந்தம்

- Arokiam Aarambam – Get Fit With Me – Overcome COVID-19

ஆரோக்கியம் ஆரம்பம் – என்னுடன் ஆரோக்கியமாக இருங்கள் – கோவிட் - 19 ஐ வெல்லுங்கள்

உடற்பயிற்சி வீடியோக்கள்

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியத்தின் (HPB) உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சிகள்

<https://www.healthhub.sg/programmes>

உடற்பயிற்சி செயல்

விளக்கம்

<https://youtu.be/4UCkKDIXYk4>

(ஆங்கிலம்)

https://youtu.be/1Z_VH-uGKIM

(மாண்டரின்)

https://youtu.be/P_UQdfd0jmE

(மலாய்)

<https://youtu.be/XDWzcpmAxRU>

(தமிழ்)

ஆங்கிலம், மாண்டரின், மலாய் மற்றும் தமிழ் மொழிகளில் HPB மூலம் வயதானவர்களுக்கு ஏற்ற 30 நிமிட உடற்பயிற்சி செயல் விளக்க வீடியோ.

நாற்காலி உடற்பயிற்சிகள்

<https://bit.ly/3fdx3fM>

வயதானவர்களுக்கு ஏற்ற 7 எளிதான நாற்காலி உடற்பயிற்சிகள்: ஆங்கிலத்தில் படங்களுடன் படிப்படியான வழிகாட்டுதல்.

உட்கார்ந்து செய்யும்

உடற்பயிற்சிகள்

<https://bit.ly/2YBKArE>

ஆங்கிலம், மாண்டரின், மலாய் மற்றும் தமிழ் மொழிகளில் வயதானவர்களுக்கு ஏற்ற 7 எளிதான உட்கார்ந்து செய்யும் உடற்பயிற்சிகள்.

எந்த நேரத்திலும், எங்கும் செய்யக்கூடிய பயிற்சிகள்

🔗 <https://youtu.be/QA6X7VJkIG4>

ஆங்கிலம் மற்றும் மாண்டரின் மொழிகளில் குறைந்த தாக்கமுடைய ஏரோபிக்ஸ், வலிமை மற்றும் சமநிலைக்கான பயிற்சி, நீட்டுதல் மற்றும் டோன் பயிற்சிகள் உட்பட 30 நிமிட உடற்பயிற்சி வீடியோக்களின் ஒரு தொடர்.

உங்களுக்கான ஆரோக்கியமாக வயதடைதல் ஊக்குவிப்பு நிகழ்ச்சி (HAPPY)

AWWA அமர்வுகள்

🔗 <https://bit.ly/3c4gRvB>

மனம் மற்றும் உடல் இரண்டையும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதை நோக்கமாகக் கொண்ட வயதான பெரியவர்களுக்காக சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்ட தடுப்பு பயிற்சிகளின் ஒரு தொகுப்பு. இந்த இணைப்பில் மே 2020 இல் AWWA மூலம் நடக்கும் மெய்நிகர் வாராந்திர அமர்வுகளுக்கான பதிவு படிவம் உள்ளது.

ஆக்டிவ்எஸ்ஜி சீனியர்ஸ் மற்றும் மாஸ்டர்ஸ் கிளப் (ACTIVESG மற்றும் MASTERS CLUB)

முதன்மை பக்கம்

🔗 <https://bit.ly/3dlgZad>

ஆங்கிலம் மற்றும் மாண்டரின் மொழிகளில் மாஸ்டர்ஸ் மற்றும் வயதானவர்களுக்கு பல்வேறு ஆக்டிவ்எஸ்ஜி உடற்பயிற்சிகள். நாற்காலி உடற்பயிற்சிகளும், குடை உடற்பயிற்சிகளும் மற்றும் துண்டு உடற்பயிற்சிகளும் இதில் அடங்கும்.

மாண்ட்ஃபோர்ட் கேர்

நல்வாழ்க்கை! பயிற்சி

<http://www.thegoodlifeworkout.sg>

எளிதில் பின்பற்றக்கூடிய மற்றும் உபகரணங்கள் இல்லாத ஒரு 3 நிமிட பயிற்சி வீடியோ. உட்கார்ந்து அல்லது நின்று கொண்டு செய்யலாம்.

இசை மற்றும் கலைகள்

AIC ஆரோக்கிய நிகழ்ச்சி

<https://www.aic.sg/care-services/AIC%20Wellness%20Programme>

செயல்பாட்டு கையேடு

<https://aic.buzz/activity-booklet-1w>

ஆங்கிலம் மற்றும் மாண்டரின் மொழிகளில் வயதான பெரியவர்களுக்கான வீட்டில் செய்யக்கூடிய 16 வேடிக்கையான கலை அடிப்படையிலான செயல்பாடுகள் மற்றும் புதிர்கள். அனைவரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முக்கிய கோவிட் – 19 தொடர்பான தகவல்களுடன் இந்த செயல்பாடுகள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

கலைகள், வயதடைதல்

மற்றும் நல்வாழ்வு

கருவித்தொகுப்பு

<https://bit.ly/2KZDSnh>

ஆங்கிலத்தில் எல்லா வயதான பெரியவர்களுக்காகவும் வடிவமைக்கப்பட்ட 8 கலைகள் அடிப்படையிலான செயல்பாடுகள்.

ஸ்பார்க்ஸ்! ஆரோக்கியத்திற்காக கலை கருவித்தொகுப்பு

<https://bit.ly/3baQinf>

இந்த கருவித்தொகுப்பில் உள்ள ஆங்கில கலை செயல்பாடுகள் சமூக பராமரிப்புத் துறையின் தொடக்க கலைகள் ரெசிடென்சியின் ஒரு பகுதியாக உருவாக்கப்பட்டது. இது AIC மற்றும் தேசிய கலை மன்றத்தின் கூட்டு முயற்சியாகும். சிங்கப்பூர் முழுவதும் ஒன்பது மருத்துவ இல்லங்களுடன் 10 கலைஞர்களை இந்த ரெசிடென்சி இணைத்தது. கருவித்தொகுப்பில் உள்ள செயல்பாடுகள் பலவீனமான வயதானவர்களுக்கானது மற்றும் எளிமைப்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளை வழங்குகின்றன அல்லது பங்கேற்பாளர்களுக்கு அர்த்தமுள்ள வகையில் சவால் விடுகின்றன.

1960 களிலிருந்து பாடல்கள்

<https://www.aic.sg/care-services/AIC%20Wellness%20Programme>

1960 களிலிருந்து மாண்டரின், ஆங்கிலம் மற்றும் மலாய் பாடல்களின் தொகுக்கப்பட்ட பட்டியல். பட்டியலில் Spotify இல் உள்ள ஒலி தடங்களுக்கான இணைப்புகள் உள்ளன.

அறிவாற்றல் செயல்பாடுகள்

சில்வர் செயல்பாடுகள்

<https://bit.ly/3b677zv>

சிங்கப்பூரின் சூழலுக்காக திருத்தியமைக்கப்பட்ட ஆங்கிலம், மாண்டரின் மற்றும் மலாய் மொழிகளில் டிஜிட்டல் ஒன் டு ஒன் அறிவாற்றல் செயல்பாடுகள். சமூக தனிமைப்படுத்தலைக் குறைப்பதற்கும், ஈடுபாட்டை ஊக்குவிப்பதற்கும் வயதானவர்களுக்காக சிறப்பாக உருவாக்கப்பட்டது. இலவச பயன்பாட்டைத் திறக்க மின்னஞ்சல் முகவரி பதிவு தேவை.

AIC டிமென்ஷியா கருவித் தொகுப்பு

<https://bit.ly/3d8VIQW>

டிமென்ஷியா நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்காக AIC ஆல் உருவாக்கப்பட்டது. டிமென்ஷியா உள்ளவர்களை வீட்டில் ஈடுபடுத்தும் வகையில் ஆங்கிலத்தில் அறிவாற்றல் செயல்பாடுகளின் எடுத்துக்காட்டுகள் இதில் அடங்கும்.

ஊட்டச்சத்து

சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் (HPB)

<https://www.healthhub.sg/live-healthy>

உணவுத்திட்ட

வழிகாட்டுதல்கள்

<https://bit.ly/2YA4Slx>

வயதானவர்களுக்கான உணவுத்திட்டத் தேவைகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஆலோசனைகள் குறித்து ஆங்கிலத்தில் HPB இலிருந்து பொதுவான ஆலோசனை.

சமையல் வீடியோக்கள்

<https://bit.ly/3c6aeZF>

ஆங்கிலம், மாண்டரின், மலாய் மற்றும் தமிழ் மொழிகளில், ஆரோக்கியமான வயதடைதலுக்கு தேவைப்படும் சரியான சமைப்பு முறை மற்றும் புத்திசாலித்தனமான சாப்பாட்டு முறை பற்றிய வீடியோக்கள்

ஊட்டச்சத்து வழிகாட்டுதல்

<https://bit.ly/2W6aPFc>

ஆரோக்கியமான வயதடைதலை பெறுவதற்கும் மற்றும் வயதானவர்களுக்கு போதுமான ஊட்டச்சத்து உட்கொள்ளலை உறுதி செய்வதற்கும் ஆங்கிலத்தில் எளிதில் பின்பற்றக்கூடிய வழிமுறைகள்.

உணவு செய்முறை புத்தகம்

<https://bit.ly/35vz8PO>

முழு குடும்பத்திற்குமான ஆங்கிலத்தில் HPB ஆல் உருவாக்கப்பட்ட எளிய ஆரோக்கியமான உணவு செய்முறைகள்.

AIC உணவு செய்முறை

புத்தகம்

<https://bit.ly/2xAvjMP>

செஃப் எரிக் டியூடன் இணைந்து ஆங்கிலத்தில் ஊட்டச்சத்து தகவலுடன் 50 மிக சுவையான பாரம்பரிய உணவு செய்முறைகள்.

இவர்கள் மூலம் அன்புடன் உருவாக்கப்பட்டது

- முதியோர் மருத்துவப் பிரிவு, மருத்துவத் பிரிவு
- மறுசீரமைப்புத் பிரிவு
- உணவு விதிமுறை பிரிவு

உங்கள் கருத்து

உங்களிடமிருந்து கேட்க நாங்கள் விரும்புகிறோம்!

🔗 <https://bit.ly/2Wmi9eE>

பகிர்தலே அக்கறை காட்டுதல் 😊

உங்கள் உற்றார் உறவினருடன் இந்த வழிமுறைகளை பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். இந்த விவரத்தை உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும். பேஸ்புக் மற்றும் இன்ஸ்டாகிராமில் #StaySafeStayStrongNUH உடன் உங்கள் செயல்பாடுகளின் ஹாஷ்டாக் புகைப்படங்களை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

இந்த வெளியீட்டில் வழங்கப்பட்ட தகவல்கள் முற்றிலும் கல்வி நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே மற்றும் மருத்துவ நோயறிதல் அல்லது சிகிச்சைக்கு மாற்றாக பயன்படுத்தப்படக்கூடாது. எந்தவொரு சிகிச்சையையும் தொடங்குவதற்கு முன் அல்லது உங்கள் உடல்நலம், உடல் தகுதி அல்லது மருத்துவ நிலைமைகள் தொடர்பான ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தகுதிவாய்ந்த சுகாதார வழங்குநரின் ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

தகவல் அச்சிடும் நேரத்தில் (மே 2020) சரியாக இருக்கிறது மற்றும் முன் அறிவிப்பின்றி திருத்தத்திற்கு உட்பட்டது.