National Healthcare Group
Adding years of healthy life

நோயாளிக ம   ப க கான வழிகா

பெரியவ களி சரிசெ த கோளா

சரிெச த ◌ோகாளா எ றா எ ன? ◌ெப பாலான ம க ச ல நேர களி
சமாளிக ◌ோபாரா கிறா க , ஆ னா சரிெச த ◌ோகாளா எ மனஅ தநக ப ற
ச லமாத க ◌ோமலாக ற படதகமனஅ தைத றக ற .

மனஅ தத இதஎத வனை ப , ◌ோவைல ◌ெசத ம
ெபா வாக வா ைகைய அபவ ப ◌ோபா ற அ றாட பணிகளி
தைலய ட

மனஅ தத ◌ெபா வான ஆதார க :

ச ல ◌ோநர களி கை மயான ம
எத பாராத மனஅ த ஒ நபைர
கை மயான உண ச ம மன
ஊைள ச ஆளா க , இத
வை ளவாக அ றாட வா ை கய ப ே வ
அ ச கைள லை ல ஒ சரிெச த
கோளா ஏ படலா .

இதஅ தக அத சய
உற கைள இழத ம ப றவா ை க
மா றக வைர இ கலா .

மனஅ த நறை றதநக அ ல வா ை கமா றத ப ற
சரிெச த ◌ோகாளா க ◌ோதா ற 3 மாத க வைர ஆகலா . இ ப ,
கால அள மா படலா ம அற றக உடன யாக ◌ோதா றலா
அ ல ◌ெவளி பட அத க ◌ோநர ஆகலா .

அற ற க :

பாத க ப ட நப ப வ
அற ற கைள கா டலா :

- அத க ப யான கவைல, ோசாக அ ல ந பைக யைம, அத கரி த எரி ச .
  ச ல நைலகைள தவ த .
- தைலவ , வய வ அ ல ப ற மன அ த ெதாட பான உட கா க .
-   வத ச ரம ,   வத ச ரம அ ல ைஅமத ய ற கைத அ பவ ப .
- பணிகளி கவன ெச வத ச ரம அ ல கைள எ பத ச ரம .
  ·க வ அ ல ேவைல ெசய த றனி ஏ ப மா ற க .
- வ ைற நடைத.
  ஆப தான ைறய வாகன ஓ த .
  ம அ த .
- ந ப க ம ப த னரிடமி வ லக இ த .
- தெ கொைல எ ண க ம நடைதக .
-
-
-
-

அற ற க கணிசமாக மா ப , ெபா வாக மனேசா அ ல பத ட அற ற களாக , ச ல சமய களி இர டேதா . நா ப ட மன அ த அ ல டகால வைள க இ தா இத அற ற க ஆ மாத க ேமலாக கலா .

ஒ ற ப ட த க வா ைக அ த த ப ற ெதாட ச யான அ ல நடை த ச க கைள க கவனி தா ெதாழி ை ற உதவை ய நா வ அவச ய . ற : நடை தய ஏ ப மா ற க ழை தக ம வயதானவ களிேடய மிக ெபா வானைவ, ஆனா இ எ த வயத னரிட ந கழலா .

ச க ை ச:

சரிெச த ேகாளா க இர க ய ச க ை சக உ ளன:
உளவ ய ச க ை ச ம ம . ெப பாலான ம க ச க ை ச
ப ற ணைமடவா க . ேம இ ச ற காலத ம ே ம ேதைவ ப .

உளவ ய ச க ை ச

உளவ ய ச க ை சயான உண ச வமான
ஆதரைவ வழ க , ேம அ த ந க
ஏ த ைகள மிக பாதத எ பைத
ம க அற ய உத . இ த ந க எ வா
அவ களி எத வ ைனைய ஏ ப த ய
எ பைத அவ க ெசயலா ே பா ,
எத கால த அவ க உத பய ள
சமாளி த ற ைகள அவ க க ெ கா க றா க .

இதர சமமான பய ள ச க ை ச ைறகளி ெந க ைதல , ப
ம ச க ை சக , அற வா ற நட ை த ச க ை ச ம தனி ப ட
உளவ ய ச க ை ச ஆக யைவ அட .

ம க

ச ல ச த ப களி , ம க ஒ நப மன அ த ம பத ட ,
அ ட த ெ கால எ ண க ே பா ற அற ற ைகள ந வக க உத .

மனே சா ம க ம   க ய கால மய க
ம க ெப பா சரிெச த ேகாளா க
ச க ை சயளி க பய ப த ப க றன.
ச க ை சைய ே பாலேவ, நப
ச ல மாத க ம ே ம
ம ேதைவ படலா .

ஒ மன அ த ஒ நபரி சமாளி த றைன ே பா , அ ஜ ெ ம ேகாளா ஏ ப க ற .
ம க சரியான ஆதரைவ ெப , பய ள த ற ைகள க ெ கா வதா , ச சா த யமா .

Copyright © 2024 National Healthcare Group

NHG-NUR-BRO-2024-00121-TV1