

Здоровый образ жизни.  
Ежегодно проходить  
обследование у врача  
очень важно.

Вы это знаете. И вы сумеете самостоятельно сделать правильный выбор.

Работа и семья имеют для вас очень большое значение, вы уделяете им почти все свое время. И для того, чтобы вы всегда могли работать и помогать своим близким, вам необходимы здоровое питание, активный образ жизни и ежегодные медицинские обследования.

Вы участвуете в программе San Francisco Health Plan. Вы понимаете, что вы должны заботиться о себе для того, чтобы заботиться о своих близких.



На нашем сайте можно найти множество других ресурсов, посвященных охране здоровья женщин. Посетите сайт организации San Francisco Health Plan по адресу [www.sfhp.org](http://www.sfhp.org).



Ежегодно проходите обследование у врача.

Позвоните СЕГОДНЯ ЖЕ, чтобы договориться о времени проведения обследования. Если вам требуется помощь при поиске врача, обращайтесь в отдел обслуживания участников программы по тел.

**(800) 288-5555.**

Помощь предоставляется БЕСПЛАТНО.



Время, затраченное на посещение врача, может сохранить вам здоровье на долгие годы. Не забудьте поговорить с врачом о перечисленных ниже важных анализах и обследованиях.

Мазки  
Папаниколау

Проверка на наличие рака шейки матки и некоторых инфекционных венерических заболеваний (STI)

Анализ на наличие  
хламидийной  
инфекции

Распространенное венерическое заболевание, вызываемое этим возбудителем, легко поддается лечению при обнаружении на ранней стадии

Маммограммы

Рекомендуются женщинам в возрасте более 40 лет; позволяют убедиться в том, что у вас нет рака молочной железы.

Ожидаете ребенка?

Вы получите  
**на \$50** подарочный  
и сувенир, если сертификат  
обратитесь к врачу  
достаточно рано.



Для того, чтобы вы и ваш ребенок были здоровы, важно пройти обследование у врача на ранней стадии беременности. Организация San Francisco Health Plan стремится помочь вам пользоваться необходимыми вам услугами. Мы можем помочь вам найти врача и договориться о времени проведения предродового обследования.

За посещение врача вы можете получить особый сувенир и подарочный сертификат на \$50, который можно отоварить, по вашему усмотрению, в магазине Macy's, Mervyn's, Target или Old Navy.

Дополнительную информацию можно получить, позвонив по тел. **(800) 288-5555** с понедельника по пятницу, с 8:30 утра до 5:30 вечера.

Здоровая жизнь начинается с посещения врача.

Обсудите с врачом приведенную ниже таблицу.

|   | 18-39 лет  | 40-49 лет   | 50-64 года                                | 65 и более лет        |
|---|--|---|---|-----------------------|
| <b>МЕДОСМОТР</b>                                      |  |   |   |                       |
| Кровяное давление, рост и вес                         | При каждом посещении врача   |   |   |                       |
| Инструкции по самостоятельному осмотру молочных желез | Во время первого посещения врача вам разъяснят, как производить ежемесячные осмотры  |   |   |                       |
| Зубы, зрение, слух                                    | Каждые 1—3 года или по рекомендации врача  |   |   |                       |
| <b>АНАЛИЗЫ, ОБСЛЕДОВАНИЯ</b>                          |  |   |   |                       |
| Холестерин  | Каждые 5 лет или по рекомендации врача   |   |   |                       |
| Хламидиоз   | Ежегодно после начала половой жизни и до 25-летнего возраста<br>Ежегодно в возрасте более 25 лет при ведении половой жизни с новыми или несколькими партнерами |   |   |                       |
| Мазок Папаниколау                                     | Каждые 1—3 года, по рекомендации врача   |   |   | По рекомендации врача |
| Маммограммы   | Каждые 1—2 года  | Ежегодно  | Каждые 1—2 года или по рекомендации врача |                       |
| Анализ на наличие рака прямой кишки                   |  | Ежегодный анализ на наличие скрытой крови в кале, ректосигмоидоскопия каждые 5 лет или колоноскопия каждые 10 лет; обратитесь за рекомендациями к врачу |   |                       |
| <b>ПРИВИВКИ</b>                                       |  |   |   |                       |
| От столбняка и дифтерии (Td)                          | Каждые 10 лет  |   |   |                       |
| От кори и свинки                                      | По рекомендации врача  |   |   |                       |
| От краснухи   | По рекомендации врача  |   |   |                       |
| От гриппа   | Ежегодно, если вы подвергаетесь повышенному риску  |   | Ежегодно                                  |                       |
| От пневмококковых инфекций                            | По рекомендации врача  |   |   |                       |

Если вам потребуется помощь при назначении времени приема, звоните в организацию San Francisco Health Plan по тел. (800) 288-5555.

Будьте здоровы в любом возрасте.

341 THIRD STREET 7TH FLOOR  
SAN FRANCISCO, CA 94103  
www.sfhpo.org

SAN FRANCISCO  
  
HEALTH PLAN  
*Here for you*

Будьте здоровы в любом возрасте.



SAN FRANCISCO  
  
HEALTH PLAN  
*Here for you*

Красота. Бодрость. Здоровье.