

# Sống mạnh khỏe. Quý vị biết khám bác sĩ hàng năm là quan trọng.



Quý vị rất khôn ngoan. Các chọn lựa quý vị dành cho mình cũng vậy.

Công việc và gia đình rất có ý nghĩa đối với quý vị và làm quý vị rất bận rộn. Và quý vị muốn đảm nhận tốt cả hai thì nên ăn uống lành mạnh, hoạt động nhiều, và đi kiểm tra sức khỏe hàng năm.

Quý vị là thành viên của San Francisco Health Plan. Quý vị biết chăm sóc những người quý vị yêu thương cũng có nghĩa chăm sóc cho chính mình.



Có nhiều nguồn hỗ trợ sức khỏe phụ nữ khác trên website của chúng tôi.  
Hãy ghé thăm San Francisco Health Plan qua mạng tại [www.sfhp.org](http://www.sfhp.org).

## Khám bác sĩ mỗi năm.

Gọi ngay HÔM NAY để lấy  
hẹn kiểm tra sức khỏe.  
Nếu quý vị cần giúp đỡ tìm bác  
sĩ, hãy gọi Dịch Vụ Thành Viên  
tại số **(800) 288-5555**.  
Mọi hỗ trợ là MIỄN PHÍ.



Thời gian dùng để khám bác sĩ có thể dẫn đến một cuộc sống khỏe  
mạnh. Hãy nhớ nói với bác sĩ về các xét nghiệm sức khỏe quan  
trọng sau:

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| Phết Cổ Tử Cung            | Để kiểm tra ung thư cổ tử cung và các<br>lây nhiễm qua đường tình dục (STIs)                              |
| Khám Kiểm Tra<br>Chlamydia | Bởi vì lây nhiễm STI này có thể điều trị<br>dễ dàng nếu phát hiện sớm                                     |
| Chụp X-Quang<br>Vú         | Phụ nữ trên 40 tuổi nên đi chụp vì kiểm<br>tra như thế có thể cho quý vị biết mình<br>không bị ung thư vú |

## Quý vị đang mang thai?

Chúng tôi sẽ  
gửi cho quý vị  
**\$50 Thẻ**  
và một Món Quà Tặng  
Phí vì quý vị đã  
đi khám bác sĩ sớm.



Điều quan trọng là đi khám bác sĩ ngay từ thời gian đầu mang thai  
để bảo đảm quý vị và con quý vị đều khỏe mạnh. San Francisco  
Health Plan muốn giúp quý vị có được các dịch vụ cần thiết.  
Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm bác sĩ và lấy hẹn khám thai.

Quý vị cũng có thể được nhận một món quà đặc biệt và một thẻ  
quà tặng trị giá \$50 vì đã đi khám bác sĩ. Quý vị có thể chọn thẻ  
quà tặng cho một trong các tiệm Macy's, Mervyns, Target, hoặc  
Old Navy.

Để biết thêm chi tiết, xin gọi số **(800) 288-5555**  
Thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ 30 sáng tới 5 giờ 30 chiều.

508EV 0306

Sống mạnh khỏe bắt đầu từ việc đi khám bác sĩ.

Nói chuyện với bác sĩ về biểu đồ dưới đây.

	18-39 tuổi	40-49 tuổi	50-64 tuổi	65 tuổi trở lên
<b>KHÁM SỨC KHỎE</b>				
Huyết Áp, Chiều Cao và Cân Nặng	Mọi lần khám bác sĩ			
Hướng dẫn Tự Khám Ngực	Vào lần khám đầu tiên, học cách tự khám mỗi tháng			
Nha, Thị Lực, Thính Giác	1-3 năm một lần, hay theo lời khuyên của bác sĩ			
<b>KIỂM TRA</b>				
Cholesterol	5 năm một lần hay theo lời khuyên của bác sĩ.			
Chlamydia	Hàng năm nếu có sinh hoạt tình dục và dưới 25 tuổi Hàng năm nếu có sinh hoạt tình dục và 25 tuổi trở lên hay nhiều bạn tình			
Phết Cổ Tử Cung	1-3 năm một lần hay theo lời khuyên của bác sĩ.		Theo lời khuyến của bác sĩ	
Chụp X-Quang Vú	1-2 năm một lần	Hàng năm	1-2 năm một lần hay theo lời khuyên của bác sĩ	
Kiểm Tra Ung Thư Ruột Kết.			Xét nghiệm máu lần trong phần hàng năm, hay soi đoạn ruột sigma 5 năm một lần hay soi ruột kết 10 năm một lần; hỏi bác sĩ xem xét nghiệm nào là cần cho quý vị.	
<b>CHỪNG NGỪA</b>				
Uốn Ván Bạch Hầu	10 năm một lần			
Sởi và Quai Bị	Theo lời khuyên của bác sĩ			
Ban Đỏ	Theo lời khuyên của bác sĩ			
Cúm	Mỗi năm nếu quý vị có nguy cơ		Hàng năm	
Khoản Cầu Phôi	Theo lời khuyên của bác sĩ			

Nếu quý vị cần giúp lấy cuộc hẹn, hãy gọi  
San Francisco Health Plan tại số **(800) 288-5555**.

Khỏe mạnh ở mọi lứa tuổi.

201 THUMB STREET 7TH FLOOR  
SAN FRANCISCO, CA 94133  
www.sfhpo.org



Khỏe mạnh ở mọi lứa tuổi.



SAN FRANCISCO  
  
HEALTH PLAN  
*Here for you*

Mạnh Ở Ngoài. Khỏe Ở Trong. Sống Mạnh Khỏe.