

## Giữ an toàn cho bản thân quý vị và người thân bằng cách sử dụng dịch vụ khám sức khỏe tổng quát cho phụ nữ khỏe mạnh



### Tôi là Anna

Đây là đứa con gái khỏe mạnh và xinh xắn của tôi, bé Maria. Suýt nữa thì tôi không thể có được cháu, bởi vì tôi đã mắc một căn bệnh lây qua quan hệ tình dục gọi là nấm chlamydia cách đây hai năm. Người ta gọi đây là căn bệnh "âm thầm" vì đa số những người mắc bệnh này đều không có bất kỳ triệu chứng gì. Tôi cũng không có bất kỳ triệu chứng gì.

Nếu quý vị sinh hoạt tình dục qua đường âm đạo, bằng miệng hoặc qua đường hậu môn, hãy đi khám kiểm tra bệnh nấm chlamydia. Và cũng nói người bạn tình của quý vị đi khám luôn.

### Tên tôi là Shawna

Mới gần đây thôi bác sĩ của tôi đã khám kiểm tra các bệnh lây qua quan hệ tình dục và bệnh ung thư cổ tử cung cho tôi. Bác sĩ phát hiện sớm được bệnh ung thư của tôi và tôi đã có thể được điều trị. Tôi không nghĩ là mình sẽ mắc bệnh ung thư, nhưng tôi vẫn bị.

Nguy cơ mắc bệnh ung thư của tôi tăng lên ngay khi tôi bắt đầu sinh hoạt tình dục và quý vị cũng vậy. Lấy hẹn với bác sĩ của quý vị ngay khi quý vị bắt đầu sinh hoạt tình dục.



### Quý vị có biết...

**2.8 triệu người Mỹ** mắc bệnh nấm chlamydia hàng năm. Trong số đó, có **2.1 triệu người** sẽ không có bất kỳ triệu chứng gì.

**Hàng năm có 40,000 phụ nữ** được phát hiện là đang mắc bệnh ung thư cổ tử cung giai đoạn đầu.

## Đi khám với bác sĩ của quý vị hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ hàng năm.



Thời gian mà quý vị dành để đi khám bác sĩ có thể giúp quý vị sống khỏe mạnh cả đời. Nhờ nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các vấn đề sức khỏe quan trọng sau đây:

**Các Bệnh Lây Qua Quan Hệ Tình Dục (STI):** Đi khám kiểm tra đều đặn và tìm hiểu cách ngăn ngừa các bệnh STI như bệnh nấm chlamydia, bệnh lậu, siêu vi gây suy giảm miễn dịch ở người (HIV) và siêu vi gây mụn rộp ở người (HPV)

**Xét Nghiệm Ung Thư Cổ Tử Cung:** Phát hiện bệnh ung thư cổ tử cung sớm bằng cách đi xét nghiệm ung thư cổ tử cung thường xuyên. Hỏi bác sĩ của quý vị để biết quý vị có cần làm xét nghiệm này không.

**Tự Khám Vú:** Tích cực tham gia chăm sóc sức khỏe cho chính bản thân quý vị bằng cách tự khám vú hàng tháng.

**Kế Hoạch Hóa Gia Đình:** Tìm hiểu thêm về các biện pháp ngừa thai, ngừa thai khẩn cấp hoặc lập kế hoạch sinh con.

Xin gọi **NGAY HÔM NAY** để lấy hẹn khám sức khỏe tổng quát.

Nếu quý vị cần giúp tìm bác sĩ, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên tại

**(800) 288-5555**. Tất cả các dịch vụ trợ giúp đều **MIỄN PHÍ** và **kín đáo**.

## Quý vị đang mang thai?

Chúng tôi sẽ gọi đến quý vị  
**\$50 Thẻ Quà Tặng**  
và một Món Quà Miễn 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 khi 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.

Có nhiều nguồn hỗ trợ sức khỏe phụ nữ khác trên trang mạng của chúng tôi.

Hãy ghé thăm San Francisco Health Plan qua mạng tại [www.sfhp.org](http://www.sfhp.org).

## 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	Mỗi lần khám bác sĩ			
Hướng dẫn Tự Khám Ngực	Vào lần khám đầu tiên, học cách tự khám mỗi tháng			
Nha Khoa, Thi Lực, Thính Giác	1-3 năm một lần, hay theo lời khuyên của bác sĩ			
<b>KHÁM 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 với người bạn tình mới hay nhiều bạn tình và 25 tuổi trở lên			
Xét Nghiệm Kinh Phết Cổ Tử Cung	Xét Nghiệm Kinh Phết Cổ Tử Cung/Trong vòng 3 năm kể từ khi bắt đầu sinh hoạt tình dục nhưng trễ nhất là vào năm 21 tuổi và sau đó là 1-3 năm một lần.		Theo lời khuyên của bác sĩ	
Chụp Quang Tuyến Vú	1-2 năm một lần	Hàng năm	1-2 năm một lần hay theo lời khuyên của bác sĩ	
Khám 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 Đào	Theo lời khuyên của bác sĩ			
Cúm	Mỗi năm nếu quý vị có nguy cơ		Hàng năm	
Viêm Phổi Do Phế Cầu Khuẩn	Theo lời khuyên của bác sĩ			

Nếu quý vị cần giúp đỡ để lấy hẹn, hãy gọi  
San Francisco Health Plan theo số (800) 288-5555.

Khỏe mạnh ở mọi lứa tuổi.

241 THIRD STREET 7TH FLOOR  
SAN FRANCISCO, CA 94133  
www.sfhp.org

SAN FRANCISCO  
  
HEALTH PLAN  
*Here for you*

THÔNG TIN QUAN TRỌNG

Có thể đã tới lúc quý vị cần đi khám sức khỏe tổng quát



SAN FRANCISCO  
  
HEALTH PLAN  
*Here for you*

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