

聯絡主治醫生 (PCP) ，
預約年度就診

快速健康導向數字

0 香煙如果您吸煙，請您的 PCP 協助您戒菸。

5 道菜每天食用新鮮果蔬，減少食用含糖、鹽、反式脂肪等對人體不利的脂肪量高的加工食品。

10 分鐘放鬆每天進行散步或靜坐等活動有助於緩解壓力，減少健康問題。

<25 正常身高體重指數 (BMI) BMI 是基於身高和體重的體脂肪測量值。旨在保持健康的體重。超重會增加出現健康問題的風險。有關您的 BMI 資料，請詢問您的 PCP，或在 www.cdc.gov/healthyweight 上查找。

150 分鐘每週有 5 天僅 30 分鐘的鍛煉即可改善您的情緒、能級、睡眠，讓您更長壽！找到您喜歡的事情 (跳舞、游泳、同孩子玩耍、快走)，使其成為日常生活的一部分。



SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™

Here for you

Clinical Quality
P.O. Box 194247
San Francisco, CA 94119-4247
www.sfhp.org

時刻保持健康

女性健康

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™

Here for you



所有女性應瞭解的健康指南

女性有許多獨特的衛生需求。隨著年齡的增大，這些需求也會經常變化。下面是一些常見的女性健康問題資料和保持健康小貼士。

控制您的健康：

- **盡可能經常：**食用健康食物、減壓、睡眠充足、鍛煉
- **確保健康的人際關係：**如果您感到不安全或生活中某人威脅或試圖控制您，致電 **1(877) 503-1850** 尋求援助
- **與您的 PCP 談論** 悲傷、憂愁或氣憤等情緒

每年前往 PCP 處進行婦科檢查一次

- 測量血壓和體重
- 與您的 PCP 討論您的煙草、毒品和酒精使用情況
- 每年看牙醫 1-2 次：致電 Denti-Cal 電話：**1(800) 322-6384**，查找您附近的牙醫
- 每年一次流感疫苗注射

詢問適合您的檢查和疫苗注射：

- 每 3-5 年一次子宮頸抹片檢查 (宮頸癌篩查)
- 乙肝疫苗
- HIV 及其他 STI 檢查
- 結核病篩查
- 視力和聽力檢查
- 每 10 年注射一次 Tdap (百日咳) 疫苗，且每次懷孕或產後注射一次

造訪 www.sfhp.org/members 瞭解更多關於健康教育用品和貼士的詳情。



18-45 歲的女性：

- **衣原體檢查** 如 25 歲或以下且有頻繁的性行為，每年一次
- **HPV 疫苗** 如 26 歲或以下 (共 3 劑量)
- **皮膚問題** 如對您有皮膚問題，請與您的 PCP 商談

45-70 歲的女性：

- **膽固醇檢查** 如年滿 45 歲，每 5 年一次
- **大腸癌篩查** 如年滿 50 歲，每 5-10 年一次
- **乳腺癌篩查** 如年齡在 50-69 歲之間，每 2 年一次
- **帶狀皰疹疫苗**，60 歲時注射
- **骨密度篩查**，65 歲起

您是否希望在明年懷孕？

否

- 如果您與男性有性行為，您是否採用了可靠的避孕方式 (如避孕套)？
- 詢問您的 PCP，獲取有關 HIV 及其他 STI 檢查的資訊
- 與您的 PCP 討論您未來的懷孕計劃

是

- **切勿吸煙或飲酒**，在您認為您可能懷孕時
- **就診 PCP**，一旦您認為您可能懷孕了
- 每日服用產前維他命及葉酸
- **看牙醫**，懷孕期間至少清潔牙齒一次
- 在妊娠晚期注射 Tdap 疫苗
- **看醫生**，產後 3-8 週，確保您已痊癒



贏取
\$25
禮品卡

贏取 \$25 禮品卡，當您在：

- 懷孕首個 12 週內，或加入 Medi-Cal 的 42 天內看醫生
- 產後 3-8 週看醫生



Your Body, Your Baby

Steps for a healthy start