



Here for you

Sức khỏe Người Đồng tính nữ/Đồng tính nam/Lưỡng tính/Chuyển giới/Lệch lạc giới tính (LGBTQ)

Nhiều người LGBTQ thường tránh chăm sóc y tế thường quy. Một số người có nhiều trải nghiệm xấu khi nhận chăm sóc sức khỏe trong quá khứ hoặc sợ bị bác sĩ chăm sóc chính (PCP) phán xét. Có nhiều bác sĩ thân thiện với LGBTQ trong khu vực San Francisco. Họ sẽ sẵn lòng khám cho quý vị.

Có một số chủ đề đặc biệt quan trọng mà người LGBTQ nên nói với bác sĩ chăm sóc sức khỏe:

1. Tâm trạng: Quý vị đang cảm thấy như thế nào? Quý vị cảm thấy như thế nào gần đây?
2. Sức khỏe tim
3. Tình dục an toàn hơn và bệnh lây truyền qua đường tình dục
4. Thể lực và dinh dưỡng
5. Sử dụng ma túy, rượu và thuốc lá
6. Các mối quan hệ và bạo lực gia đình
7. Tầm soát ung thư:
 - a. Điều này tùy thuộc vào cá nhân và có thể bao gồm: ung thư vú, phụ khoa, tuyến tiền liệt, tinh hoàn, hậu môn và ruột
 - b. Hãy thảo luận với bác sĩ xem tầm soát nào sẽ phù hợp với quý vị và cơ thể quý vị
8. Dành cho người chuyển giới:
 - a. Nội tiết tố (Hoóc-môn)
 - b. Thủ thuật hoặc phẫu thuật có phù hợp với quý vị hay không
9. Tiền sử y tế, đặc biệt là nếu quý vị chưa đến khám bác sĩ chăm sóc sức khỏe trong nhiều năm



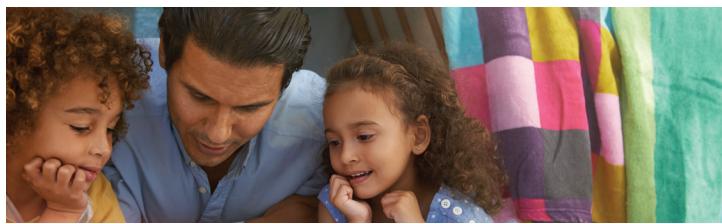
Hãy nhớ, quý vị không có trách nhiệm chỉ bảo cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe các vấn đề về LGBTQ.

Có nhiều nguồn lực mà bác sĩ có thể liên lạc, bao gồm:

- Đường dây về chuyển giới: www.project-health.org/transline
- Trung tâm Nguồn lực UCSF LGBT: www.lgbt.ucsf.edu/lgbt-health-and-research-resources-ucsf
- Trung tâm Giáo dục Sức khỏe LGBT Quốc gia: www.lgbthealtheducation.org

Quý vị xứng đáng được tôn trọng. Nếu bị phân biệt đối xử, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại bằng cách gọi Bộ phận Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800**.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Bộ phận Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập www.sfhp.org.
Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 1(877) 977-3397.



Thanh niên và Thiếu niên LGBTQ

Dành cho Phụ huynh:

Một số cha mẹ bị sốc khi biết con là LGBTQ. Trong một số trường hợp, cha mẹ đuổi con ra khỏi nhà hoặc căng thẳng và mâu thuẫn ở nhà có thể làm cho con trẻ bỏ đi.

Điều tốt nhất quý vị có thể làm là nói chuyện với con của quý vị:

- Đặt câu hỏi.
- Trả lời thẳng thắn.
- Ban đầu có thể khó khăn, nhưng nếu quý vị nói chuyện cởi mở về những điều tốt đẹp với con của quý vị, thì cũng sẽ dễ hơn cho quý vị khi nói về những chủ đề khó.
- Có những người và các tổ chức có thể hỗ trợ nếu quý vị cần:
 - Bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị
 - Trung tâm SF LGBT có nhiều nguồn lực và chương trình. **Hãy gọi 1(415) 865-5661** để biết thêm thông tin.
 - Tổ chức Cha mẹ và Bạn bè của người Đồng tính nữ và Đồng tính nam (PFLAG) có cung cấp các chương trình hỗ trợ và giáo dục. Điều này cũng bao gồm thông tin cho người chuyển giới và cho những người có thắc mắc. Truy cập www.pflagsf.org.

Dành cho Thanh niên và Thiếu niên:

Tại sao phải đến bác sĩ hoặc phòng khám?

- Gặp Bác sĩ Chăm sóc Chính là cơ hội tốt để nói về nhiều chuyện. Đó không chỉ là khám sức khỏe.
- Mọi chuyện quý vị nói với PCP đều được bảo mật. Có một số ngoại lệ pháp lý cho vấn đề này, kể cả mối nguy hại cho bản thân quý vị hoặc người khác.
- Nếu quý vị không muốn gặp bác sĩ của gia đình, thì đã có các phòng khám dành cho thanh thiếu niên cũng như các phòng khám sức khỏe khác có thể chăm sóc quý vị mà không cần sự cho phép từ cha mẹ quý vị. Nếu quý vị có quan ngại về những gì được bảo mật khi đến khám, vui lòng hỏi PCP của mình.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Bộ phận Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập www.sfhp.org.
Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 1(877) 977-3397.

**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**



Here for you

- Có thể có ích khi đi cùng một người bạn. Hãy hỏi lại nếu quý vị không hiểu điều gì. Nhân viên cũng có thể giúp quý vị tìm một nơi gần đó có thể hỗ trợ xã hội cho quý vị.
- Nếu cần người nói chuyện ngay, hãy gọi Dự án Trevor: dự án này đảm trách việc phòng tránh tự vẫn 24/7 và khung hoảng cuộc đời cho thanh thiếu niên LGBTQ. Dự án này miễn phí và bảo mật: **1(866) 488-7386**.

Các nguồn lực khác dành cho thanh thiếu niên:

- LYRIC: www.lyric.org
- Phòng khám Dimensions: www.dimensionsclinic.org
- Các chương trình Thanh thiếu niên của Trung tâm SF LGBT: www.sfcenter.org/programs/youth

Có nhiều nguồn lực LGBTQ khác ở San Francisco, dưới đây là một số nguồn lực:

- Trung tâm Thể lực cho Người Châu Á & người Đảo Thái Bình Dương: www.apowellness.org
- Dịch vụ Y tế Lyon-Martin: www.lyon-martin.org
- Trung tâm Pháp luật cho Người Chuyển giới: www.transgenderlawcenter.org
- Dịch vụ Y tế cho Người Chuyển giới của Sở Y tế Công: www.sfdph.org/dph/comupg/oprograms/THS/default2.asp
- Dự án Liên minh Y tế (AHP): www.ucsf-ahp.org

Nguồn:

Hiệp hội Y khoa Đồng tính Nam và Nữ: www.gdma.org

Dự án Trevor: www.thetrevorproject.org

Các Trung tâm Kiểm soát Bệnh: www.cdc.gov/lgbthealth/about.htm

