



## Hướng dẫn để luôn khỏe mạnh ở mọi lứa tuổi



**Gọi cho bác sĩ chăm sóc chính\* (PCP)**  
nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe của mình



Bác sĩ chăm sóc chính là bác sĩ, y tá thực hành hoặc trợ lý bác sĩ, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

## Các Bước Thực hiện để có Sức khỏe Tốt



**Liên lạc với PCP** nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe của mình.



**Khám với nha sĩ 1–2 lần một năm** Gọi Medi-Cal Dental theo số **1(800) 322-6384** để tìm một nha sĩ ở gần quý vị.



**Tiêm vắc xin cúm** hàng năm. Quý vị có thể bắt đầu tiêm vắc xin cúm vào đầu mùa thu (khoảng tháng 8).



**Trao đổi với PCP** của quý vị về tất cả cảm giác buồn chán, lo lắng hoặc tức giận. Quý vị cũng có thể gọi để đi khám sức khỏe tâm thần với đối tác Carelon Behavioral Health của chúng tôi theo số **1(855) 371-8117**.



**Đảm bảo mối quan hệ lành mạnh** Nếu quý vị cảm thấy không an toàn hoặc có người trong cuộc sống đe dọa hoặc cố gắng kiểm soát quý vị, thì hãy gọi cho đường dây khủng hoảng Casa de las Madres (Nhà An toàn cho các Bà mẹ) theo số **1(877) 503-1850**.



**Những việc càng thực hiện thường xuyên càng tốt như** ăn thực phẩm lành mạnh, giảm căng thẳng, ngủ đủ giấc và hoạt động. Xem lời khuyên tại [sfhp.org/vi/wellness](https://sfhp.org/vi/wellness).

### Vận chuyển



Nếu cần trợ giúp vận chuyển đến các buổi khám sức khỏe của mình thì quý vị có thể được nhận một chuyến đi miễn phí. Hãy gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800** để biết thêm thông tin.

### Chăm sóc Nhạy cảm cho Người Vị thành niên

Người dưới 18 tuổi có thể nhận một số dịch vụ, như chăm sóc sức khỏe nếu bị tấn công tình dục hoặc hiếp dâm, mà không cần sự cho phép của phụ huynh hoặc người giám hộ. Người vị thành niên có thể nói chuyện riêng tư về sức khỏe của mình với người khác bằng cách gọi Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 theo số **1(877) 977-3397**. Hoặc quý vị có thể gọi nhà cung cấp dịch vụ qua Teladoc® bằng điện thoại hoặc video theo số **1(800) 835-2362** hoặc truy cập vào [sfhp.org/Teladoc](https://sfhp.org/Teladoc). Vui lòng kiểm tra với SFHP để biết thêm thông tin về chăm sóc nhạy cảm.

# Khám Sức khỏe, Xét nghiệm và Tiêm Vắc xin

SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™



Here for you

Sức khỏe và hạnh phúc của quý vị luôn là ưu tiên hàng đầu của San Francisco Health Plan. Dưới đây là một số loại thăm khám và xét nghiệm được SFHP bao trả để hỗ trợ sức khỏe của quý vị.

Liên hệ với PCP của mình để tìm hiểu xem những mục này có phù hợp với quý vị không. Quý vị cũng có thể gọi cho PCP của mình để tìm hiểu về bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác.



## Mọi Độ Tuổi

Hỏi xem loại xét nghiệm và tiêm ngừa nào là phù hợp với quý vị

### Khám thị giác và thính giác

**Xét nghiệm Pap** (tầm soát ung thư cổ tử cung cho người có cổ tử cung) mỗi 3–5 năm cho người từ 21–64 tuổi

**Quý vị có cần** tiêm vắc xin nào không

**Xét nghiệm HIV, Viêm gan C và các bệnh truyền nhiễm khác**

## 18–45 tuổi

**Kiểm tra Chlamydia** mỗi năm nếu dưới 25 tuổi và đang hoạt động tình dục

**Tiêm vắc xin HBV** nếu 18 tuổi trở lên để bảo vệ chống lại Viêm gan B

**Tiêm vắc xin HPV** nếu từ 26 tuổi trở xuống (tổng cộng 3 liều)

## 45–70 tuổi

**Kiểm tra Cholesterol** mỗi 5 năm nếu trên 45 tuổi

**Xét nghiệm ung thư ruột** nếu từ 50–75 tuổi

**Tầm soát ung thư vú/ngực mỗi 2 năm nếu** từ 50–69 tuổi

**Tiêm ngừa zona ở** tuổi 50

**Kiểm tra mật độ xương bắt đầu** từ 65 tuổi

## Lựa chọn Biện pháp Ngừa thai

Có rất nhiều thứ phải xem xét khi lựa chọn phương pháp ngừa thai. Chỉ quý vị mới có thể quyết định biện pháp nào sẽ phù hợp với cuộc sống của mình. Bác sĩ có thể giúp quý vị quyết định biện pháp nào là tốt nhất cho mình. Tìm hiểu thêm về tất cả các lựa chọn cho quý vị qua tờ dữ liệu “Các Biện pháp Ngừa Thai” tại trang web [sfhp.org/vi/health-ed](https://sfhp.org/vi/health-ed). Một số trong các biện pháp ngừa thai:

### Phương pháp Có sẵn với TIẾP LIỆU CUNG CẤP 1 NĂM

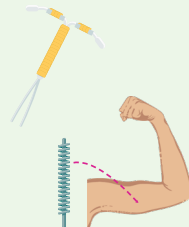
Viên thuốc, Miếng dán và Vòng Ngừa Thai

### Biện pháp Lâu dài

Vòng IUD Hormon Vòng IUD Đồng và Thuốc cấy

### Biện pháp Màng ngăn

Bao cao su, Bao cao su Đặt trong, Màng chắn âm đạo, Nắp cổ tử cung và Chất diệt tinh trùng  
**Tiếp liệu đến 30 ngày cho mỗi toa thuốc**



**Hầu hết các biện pháp ngừa thai đều có sẵn miễn phí cho hội viên của SFHP.** Nếu quý vị có thắc mắc hoặc vấn đề về nhận các loại thuốc này, vui lòng gọi Dịch vụ Khách hàng của SFHP theo số **1(415) 547-7800**.

# Chăm sóc Tiền sản là gì?

Chăm sóc tiền sản là chăm sóc sức khỏe trong khi quý vị mang thai. Chăm sóc tiền sản có thể giúp quý vị sinh con khỏe mạnh hơn. Chăm sóc tiền sản cũng giúp giảm nguy cơ sinh non có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe cho con quý vị.

Ba tháng đầu mang thai là rất quan trọng cho quý vị và cho con của quý vị. Buổi khám đầu tiên của quý vị sẽ là cơ hội tuyệt vời để nêu thắc mắc, tìm hiểu về cách ăn uống lành mạnh và biết được con mình phát triển như thế nào.

Quý vị có thể được chăm sóc tiền sản định kỳ mà không cần phải được giới thiệu. Hãy đi khám bác sĩ ngay khi quý vị nghĩ là mình mang thai.

SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™



Here for you



Lên lịch hẹn khám với bác sĩ của quý vị.

Quý vị sẽ nhận được thẻ quà tặng \$25 gửi qua bưu điện nếu quý vị khám sức khỏe tiền sản trong vòng ba tháng đầu tiên hoặc trong vòng 42 ngày sau khi đăng ký vào Medi-Cal.

## Mong đợi Gì trong buổi Khám Tiền sản

Buổi khám đầu tiên sẽ lâu hơn những buổi khám khác. Trong buổi khám này, bác sĩ sẽ:

- Kiểm tra chiều cao, cân nặng và huyết áp
- Xét nghiệm máu
- Kiểm tra nước tiểu
- Báo cho quý vị biết là đã mang thai bao lâu
- Hỏi về bản thân quý vị và tiền sử sức khỏe của gia đình quý vị
- Khám lâm sàng cho quý vị
- Cho quý vị biết về các vitamin có axit folic (một loại vitamin B)
- Lấy hẹn khám lần tiếp theo

## Quý vị có thể nhận dịch vụ doula (bạn đồng hành) miễn phí với Medi-Cal.

Trong khi chăm sóc tiền sản, bác sĩ và doula (hộ lý trợ sản đồng hành) có thể phát hiện bất kỳ vấn đề sức khỏe nào đang xảy ra. Doula là một nhân viên y tế có thể chăm sóc và hỗ trợ trong khi quý vị mang thai.

Để tìm hiểu thêm về cách nhận doula, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng SFHP theo số **1(415) 547-7800**.



Xem tờ dữ liệu “Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Tiền sản” để biết thêm về chăm sóc tiền sản.

# Quyền lợi Doula

## Doula là gì?

California Department of Healthcare Services (DHCS) định nghĩa doula là một hộ lý trợ sản đồng hành. Doula hỗ trợ mọi người trước, trong và sau thai kỳ. Doula không được cấp giấy phép và họ không cần giám sát.

## Doula có thể giúp quý vị:

- Trao đổi về việc chăm sóc sức khỏe với bác sĩ của quý vị
- Giáo dục về sức khỏe
- Nhận sự hỗ trợ về thể chất, cảm xúc và các hỗ trợ khác ngoài lĩnh vực y tế
- Nhận hỗ trợ khi sảy thai, thai chết lưu và phá thai

## Quý vị có thể được doula trợ giúp ở bất kỳ nơi nào như:

- Nhà của quý vị
- Khám tại phòng mạch
- Bệnh viện
- Trung tâm sinh sản



Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2023, các dịch vụ doula là dịch vụ được bao trả theo quyền lợi Medi-Cal. Bây giờ quý vị có thể nhận hỗ trợ miễn phí từ một doula (hộ lý trợ sản đồng hành). Dịch vụ doula là các buổi khám tiền sản (trước khi sinh) và hậu sản (sau khi sinh). Quý vị có thể có một doula trong trường hợp chuyển dạ và sinh đẻ, sảy thai hoặc phá thai.

SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™



Here for you



## Để yêu cầu dịch vụ doula, quý vị có thể liên lạc với:

- Bác sĩ
- Nữ hộ sinh
- Y tá (NP)
- Trợ lý Bác sĩ (PA)
- Y tá có Đăng ký (RN)
- Dược sĩ có Đăng ký
- Bác sĩ Tâm lý Lâm sàng có Giấy phép hành nghề (LCP)
- Nhân viên Xã hội có Giấy phép Lâm sàng (LCSW)
- Cố vấn Chuyên môn Lâm sàng được Cấp phép (LPCC)
- Bác sĩ Chuyên khoa Hôn nhân và Gia đình được Cấp phép (LMFT)



**Tôi liên lạc với ai nếu muốn tìm hiểu thêm về quyền lợi này?**

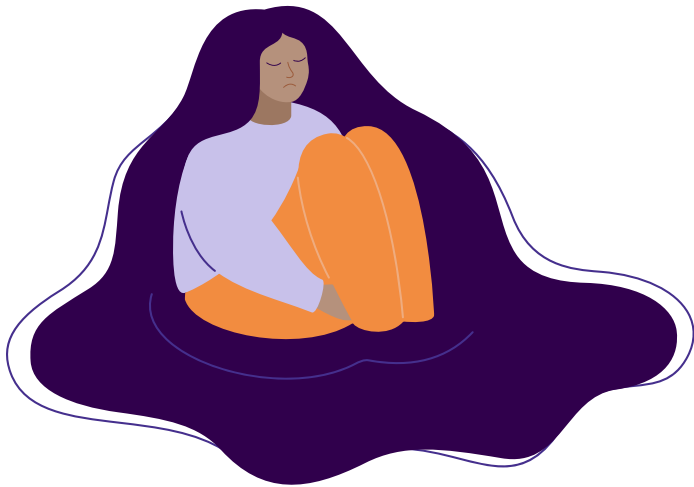
Gọi Dịch vụ Khách hàng của SFHP theo số **1(800) 288-5555** hoặc **1(415) 547-7800**, TTY **1(888) 883-7347**

# Chăm sóc Hậu sản là gì?

Giai đoạn Hậu sản là thời gian sau khi quý vị sinh con. Giai đoạn này thường kéo dài 6 đến 8 tuần nhưng có thể kéo dài đến 1 năm. Quý vị có thể cảm thấy những thay đổi trong cơ thể, hoạt động và chế độ ăn của mình. Điều quan trọng là quý vị phải chú ý đến cơ thể và sức khỏe tâm thần của mình trong thời gian này. Quý vị là người biết rõ cơ thể mình nhất. Nếu có điều gì bất thường hoặc làm quý vị lo lắng thì hãy trao đổi với bác sĩ của mình.

## Một số Chủ đề mà Quý vị Có thể Thảo luận với Bác sĩ của Mình

- Nuôi con bằng sữa mẹ
- Trầm cảm sau sinh
- Vàng da (mắt, da và nước tiểu có màu vàng)
- Vắc xin
- Xét nghiệm trẻ sơ sinh
- Sự phát triển của trẻ em



Lên lịch hẹn khám với bác sĩ của quý vị.  
Quý vị sẽ nhận được thẻ quà tặng \$25 gửi qua  
bưu điện nếu quý vị khám sức khỏe sau sinh  
trong vòng 1–12 tuần.

## Sau khi sinh con

Tại buổi khám sức khỏe sau sinh, bác sĩ sẽ kiểm tra xem cơ thể quý vị có hồi phục tốt sau khi sinh con hay không. Nếu quý vị cảm thấy trống rỗng, cô đơn hoặc buồn bã trong toàn bộ hoặc phần lớn thời gian hơn 2 tuần trong hoặc sau khi mang thai, hãy liên hệ với PCP của mình hoặc gọi cho Caredon Behavioral Health theo số **1(855) 371-8117** để khám sức khỏe tâm thần.



Xem tờ dữ liệu “Sức khỏe Thai sản: Chăm sóc Hậu sản” để biết thêm về chăm sóc hậu sản.

Vào trang **[sfhph.org/vi/wellness](https://sfhph.org/vi/wellness)** để biết thêm các công cụ giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Một số trong đó là lời khuyên về sức khỏe, các lớp tập luyện, các nhóm để quản lý các vấn đề sức khỏe và hỗ trợ bỏ thuốc lá.