

## Sống Lành mạnh cho Người Đồng tính nữ, Đồng tính nam, Lưỡng tính, Người chuyển giới, Dị tính, Liên giới tính, Người vô tính và những Người khác.

Thành viên của cộng đồng LGBTQIA+, giống như các nhóm khác, đều có các quan ngại khác biệt về sức khỏe. Một số vấn đề về sức khỏe ảnh hưởng đến tất cả mọi người nhưng có thể ảnh hưởng đến LGBTQIA+ theo cách khác. Quý vị có thể được hỗ trợ cần thiết từ một trong nhiều bác sĩ thân thiện với LGBTQIA+ của chúng tôi ở



San Francisco. Quý vị có thể tìm bác sĩ chăm sóc chính\* (PCP) tại địa chỉ [sfhp.org](https://sfhp.org).

*\*Bác sĩ chăm sóc chính (PCP) là bác sĩ chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ giúp quý vị khỏe mạnh và quản lý dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*



## Tôi Nên Nói Gì với Bác sĩ Chăm sóc Sức khỏe của Mình?



Có một số chủ đề phù hợp về sức khỏe để trao đổi với PCP của quý vị, như:

- Tiền sử y tế của quý vị
- Ăn uống lành mạnh
- Hoạt động thể chất
- Sức khỏe tim
- Tầm soát ung thư
- Sử dụng chất gây nghiện (ma túy, rượu, thuốc lá và thuốc lá điện tử)
- Sức khỏe tâm thần và kiểm soát căng thẳng
- Liệu pháp Thay thế Hoóc môn (HRT) và phẫu thuật
- Bạo hành bạn tình hoặc gia đình
- Quyền riêng tư với người trưởng thành hoặc người vị thành niên
- Tình dục an toàn và các quan ngại về bệnh lây truyền qua đường tình dục (STI)



Tìm các lớp giáo dục sức khỏe và tờ thông tin về giáo dục sức khỏe tại địa chỉ [sfhp.org/vi/health-ed](https://sfhp.org/vi/health-ed), để biết thêm chi tiết về từng chủ đề.



Truy cập vào trang [California Department of Public Health \(CDPH\)](https://www.cdph.ca) để biết thêm chi tiết về sức khỏe của LGBTQIA+.



SFHP tuân thủ theo World Professional Association for Transgender Health *Standards of Care* phiên bản 8 (WPATH SOC-8) về xác nhận giới tính. Với tư cách là hội viên SFHP, quý vị có thể nhận nhiều dịch vụ hỗ trợ sức khỏe. Xem bản **Tóm lược Quyền lợi Bảo hiểm** để biết những dịch vụ mà quý vị có thể cần.



### Khám Xác nhận Giới tính

SFHP bao trả tất cả các dịch vụ phẫu thuật và không phẫu thuật xác nhận giới tính cần thiết về mặt y khoa, như:

- Liệu pháp Thay thế Hoóc môn (HRT)
- Chăm sóc sức khỏe tâm thần và hành vi
- Phòng bệnh Trước khi Tiếp xúc (PrEP)
- Xét nghiệm và điều trị STI
- Chăm sóc phẫu thuật và không phẫu thuật, như thay đổi giọng nói, tái tạo ngực và tạo hình âm đạo

Hãy trao đổi với PCP về việc chăm sóc xác nhận giới tính và giới thiệu nếu quý vị cần dịch vụ. Tìm hiểu thêm về dịch vụ chăm sóc xác nhận giới tính tại địa chỉ [sfhp.org](https://sfhp.org).

### Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần và Hành vi



Quý vị có thể nhận chăm sóc sức khỏe tâm thần miễn phí qua đối tác của chúng tôi là Carelon Behavioral Health. Quý vị không cần phải có giấy giới thiệu của PCP để được chăm sóc sức khỏe tâm thần. Gọi cho Carelon theo số **1(855) 371-8117** hoặc truy cập vào trang [carelonbehavioralhealth.com](https://carelonbehavioralhealth.com) để tìm hiểu thêm hoặc lên lịch hẹn.

### Quản lý Chăm sóc Sức khỏe

Các chương trình Quản lý Chăm sóc Sức khỏe của SFHP có thể giúp quý vị hiểu rõ nhu cầu và kế hoạch chăm sóc cho mình. Nếu thấy mình hoặc thành viên gia đình sẽ được hưởng lợi từ dịch vụ này, vui lòng gọi số **1(415) 615-4515** và trao đổi với nhóm của chúng tôi. Đây là dịch vụ miễn phí dành cho hội viên SFHP.

#### Chương trình Quản lý Chăm sóc Sức khỏe có thể giúp quý vị:

- Tìm một PCP
- Tìm hiểu cách quản lý các quan ngại về sức khỏe
- Được giới thiệu nhận hỗ trợ trong cộng đồng như thực phẩm, chăm sóc sức khỏe tâm thần hoặc nhà ở
- Làm việc với y tá để sẵn sàng cho lần khám sức khỏe tiếp theo
- Làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để hiểu rõ hơn về thuốc của mình
- Làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình để giúp quý vị kết nối với các dịch vụ chăm sóc chuyên khoa hoặc thiết bị y khoa

## Hỗ trợ từ San Francisco Health Plan (tiếp theo)

### Đến Buổi hẹn của Quý vị



Nếu không có cách nào đi đến buổi hẹn khám thì SFHP có thể giúp thu xếp phương tiện vận chuyển cho quý vị. Quý vị có thể nhận dịch vụ này miễn phí. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus (HMO D-SNP) theo số **1(833) 530-7327** or **711** (TTY).

## Dịch vụ Nhạy cảm

### Dành cho Người lớn 18 Tuổi Trở Lên

Là một người trưởng thành, quý vị có thể không muốn để PCP của mình làm những dịch vụ nhạy cảm hoặc riêng tư. Nếu vậy, quý vị có thể chọn bất kỳ bác sĩ hoặc phòng mạch nào cho những loại chăm sóc sau:

- Kế hoạch hóa gia đình và ngừa thai (kể cả triệt sản cho người trưởng thành từ 21 tuổi trở lên)
- Thử thai và tư vấn thai
- Phòng ngừa và xét nghiệm HIV/AIDS
- Phòng ngừa, xét nghiệm và điều trị STI
- Chăm sóc các vấn đề về tấn công tình dục
- Dịch vụ nạo phá thai cho bệnh nhân ngoại trú

Bác sĩ hoặc phòng khám không thuộc mạng lưới SFHP. Quý vị có thể chọn bất kỳ bác sĩ Medi-Cal hoặc SFHP Care Plus nào và yêu cầu họ thực hiện các dịch vụ này mà không cần phải có thư giới thiệu hoặc phê duyệt trước (ủy quyền trước).

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus theo số **1(833) 530-7327** or 711 (TTY). Quý vị có thể gọi Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 của SFHP theo số **1(877) 977-3397**. Hoặc có thể gọi cho Teladoc® để trao đổi với bác sĩ qua điện thoại hoặc video theo số **1(800) 835-2362**, hoặc truy cập vào [sfhp.org/vi/teladoc](https://sfhp.org/vi/teladoc).



### Đối với Người vị thành niên Dưới 18 Tuổi

Người vị thành niên có thể nhận một số dịch vụ từ SFHP mà không cần xin phép cha mẹ hoặc người giám hộ. Những dịch vụ này gọi là dịch vụ cần sự chấp thuận cho người vị thành niên. **Người vị thành niên có thể nhận được các loại dịch vụ này mà không cần xin phép cha mẹ hoặc người giám hộ:**

- Dịch vụ về tấn công tình dục, bao gồm chăm sóc nếu bị hiếp dâm hoặc chăm sóc sức khỏe tâm thần
- Thai kỳ
- Kế hoạch hóa gia đình và ngừa thai
- Dịch vụ nạo phá thai

**Người từ 12 tuổi trở lên có thể nhận được các dịch vụ sau mà không cần xin phép cha mẹ hoặc người giám hộ:**

- Chăm sóc sức khỏe tâm thần cho:
  - Tấn công tình dục
  - Bạo hành
  - Xúc phạm thân thể
  - Lạm dụng trẻ em
  - Khi có ý nghĩ làm tổn thương bản thân hoặc người khác
- Phòng ngừa, xét nghiệm và điều trị HIV/AIDS
- Phòng ngừa, xét nghiệm và điều trị STI
- Điều trị rối loạn do lạm dụng dục chất



Tìm hiểu thêm về những dịch vụ nhạy cảm qua Sổ tay Hội viên của quý vị tại [sfhp.org](https://sfhp.org).

Quý vị có thể trao đổi riêng tư về quan ngại sức khỏe của mình với chuyên gia bằng cách gọi Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 theo số **1(877) 977-3397**. Hoặc có thể gọi cho 24/7 Teladoc để tư vấn miễn phí với bác sĩ qua điện thoại hoặc video theo số



**1(800) 835-2364**,  
hoặc truy cập vào  
[sfhp.org/teladoc](https://sfhp.org/teladoc).



Khám phá khuynh hướng tình dục, nhận diện giới tính và sức khỏe của mình có thể đưa đến nhiều cảm xúc và thắc mắc. Các bạn có thể tìm hỗ trợ với PCP và nhiều tổ chức khác ở San Francisco.

### Nên nhớ:

- **Mọi chuyện mà các bạn nói với PCP đều được bảo mật.** Quyền riêng tư của các bạn được pháp luật bảo vệ. PCP có thể giúp các bạn trả lời mọi câu hỏi hoặc kết nối các bạn với các nhóm hỗ trợ ở gần đó.\*\*
- **Các bạn không đơn độc.** Hãy hỏi lại nếu thấy mình không hiểu điều gì. Nhân viên của chúng tôi có thể giúp bạn tìm một tổ chức ở gần đó có thể hỗ trợ nếu bạn cảm thấy cô đơn.



- **Có những người muốn hỗ trợ và hoan nghênh bạn.** Nếu cần người nói chuyện ngay thì các bạn có thể nói chuyện, nhắn tin hoặc trò chuyện trực tuyến với tư vấn viên được đào tạo từ Trevor Project. Hãy gọi số **1(866) 488-7386**, hoặc nhắn tin **678678**, hay trò chuyện trực tuyến tại **thetrevorproject.org**.

*\*\* Có một số ngoại lệ về pháp lý, chẳng hạn như nếu bạn chia sẻ là bạn đang có ý định làm tổn thương bản thân hoặc người khác.*



### Những nơi khác mà bạn có thể nhận trợ giúp tại San Francisco:



3rd Street Youth Center and Clinic  
**3rdstyouth.org**



Dimensions Clinic  
**dimensionsclinic.org**



Homeless Youth Alliance  
**homelessyouthalliance.org**



Larkin Street Youth Center  
**larkinstreetyouth.org**



Lavender Youth Recreation and Information Center (LYRIC)  
**lyric.org**

## Cách Hỗ trợ Con, Cháu hoặc Người thân là LGBTQIA+

Khi một người thân yêu thể hiện bản thân thì quý vị có thể có các phản ứng khác nhau, chẳng hạn như “Làm thế nào tôi có thể hỗ trợ con tôi?”, “Làm thế nào để tôi xử lý vấn đề này?” Dưới đây là một số gợi ý để hỗ trợ con hoặc người thân là LGBTQIA+:

- **Lắng nghe ân cần.** Cho người thân của quý vị cơ hội được chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của họ. Thử hỏi một câu hỏi mở đầu như “Hôm nay mọi việc ở trường/nơi làm việc/nhà thờ như thế nào?”

- **Thể hiện sự hỗ trợ.** Thử nói tốt về một người LGBTQIA+ mà quý vị biết hoặc một nhân vật từ một bộ phim hoặc chương trình TV; chia sẻ những thông tin mà quý vị đã biết về giới tính hoặc sự đa dạng về tình dục; nói thoải mái những vấn đề về LGBTQIA+ từ kênh tin tức. Những gợi ý nhỏ nhẹ cho người thân biết là quý vị đã hiểu và muốn hỗ trợ.

- **Tôn trọng nhận diện giới tính với người thân của quý vị.** Sử dụng tên và danh xưng ưa thích của họ và nhắc nhở người khác làm như vậy.



- **Tìm hiểu các từ ngữ.** Xu hướng tình dục là gì? “Lưỡng tính” nghĩa là gì? Tìm hiểu các từ ngữ có thể giúp quý vị bắt đầu cuộc trò chuyện. Nếu có sai sót thì cũng bình thường. Truy cập vào [pflag.org/glossary](https://pflag.org/glossary) để bắt đầu.



Tìm hiểu thêm về cách hỗ trợ những người thân yêu của quý vị với Parents and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG) tại [cập vào pflag.org](https://pflag.org). Quý vị cũng có thể nhận thông tin về việc hỗ trợ người thân chuyển giới của mình.

## LGBTQIA+ Nguồn lực Y tế tại San Francisco

San Francisco là nơi có nhiều nguồn lực và nhóm hỗ trợ cho LGBTQIA+. Xem danh sách nguồn lực và nhóm hỗ trợ tại địa phương và quốc gia dưới đây:



California Department of Public Health  
[cdph.ca.gov/Programs](https://cdph.ca.gov/Programs)



Community United Against Violence  
[cuav.org](https://cuav.org)



El/La Para Trans Latinas  
[ellaparatranslatinas.org](https://ellaparatranslatinas.org)



Gender Health SF  
[sfdph.org/dph/comupg/oprograms/THS/default2.asp](https://sfdph.org/dph/comupg/oprograms/THS/default2.asp)



Lyon-Martin Community Health Services  
[lyon-martin.org](https://lyon-martin.org)



Queer LifeSpace  
[queerlifespace.org](https://queerlifespace.org)



San Francisco AIDS Foundation  
[sfaf.org](https://sfaf.org)



San Francisco Department of Public Health  
Transgender Community Services  
[sf.gov/get-transgender-community-services](https://sf.gov/get-transgender-community-services)



San Francisco LGBT Center  
[sfcenter.org](https://sfcenter.org)



TRANS:THRIVE at SF Community Health Center  
[sfcommunityhealth.org/program/trans-thrive](https://sfcommunityhealth.org/program/trans-thrive)



Transgender Mental Health  
[sf.gov/information/transgender-mental-health](https://sf.gov/information/transgender-mental-health)



UCSF LGBT Resource Center  
[lgbt.ucsf.edu](https://lgbt.ucsf.edu)



UCSF Transgender Resource Guide  
[prevention.ucsf.edu/transguide](https://prevention.ucsf.edu/transguide)

## Nguồn lực Y tế Quốc gia cho LGBTQIA+



988 Suicide and Crisis Lifeline  
[988lifeline.org](https://988lifeline.org)



Lavender Phoenix  
(for LGBTQIA+ Asian Pacific Islanders)  
[lavenderphoenix.org](https://lavenderphoenix.org)



LGBT National Help Center  
[lgbthotline.org](https://lgbthotline.org)



National Center for Lesbian Rights  
[nclrights.org](https://nclrights.org)



National Domestic Violence Hotline  
[thehotline.org](https://thehotline.org)



National LGBT Cancer Network  
[cancer-network.org](https://cancer-network.org)



The Network La Red  
[tnlr.org](https://tnlr.org)



Trans Lifeline  
[translifeline.org](https://translifeline.org)

Nếu quý vị có thắc mắc thì hãy gọi cho Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc SFHP Care Plus (HMO D-SNP) theo số **1(833) 530-7327** hoặc **711** (TTY).