Liên lạc với Bác sĩ Chăm sóc Chính (PCP) của mình để lên lịch hẹn khám hàng năm

## Các số Tra cứu Nhanh Hướng dẫn về Y tế

**0 Thuốc lá** Nếu quý vị hút thuốc, hãy yêu cầu PCP của mình giúp cai thuốc.

**5 Khẩu phần ăn** Ăn rau quả tươi mỗi ngày và giảm lượng thực phẩm chế biến có nhiều đường, muối và các loại chất béo xấu như chất béo chuyển hóa.

**10 Phút Thư giãn** Làm những thứ như đi bộ hoặc ngồi tĩnh tâm mỗi ngày để giúp giảm căng thẳng và các vấn đề về sức khỏe.

**<25 Chỉ số Thể Trọng Bình thường (BMI)** là số đo lượng mỡ cơ thể dựa trên chiều cao và cân nặng. Đặt mục tiêu cân nặng lành mạnh. Thừa cân sẽ làm tăng nguy cơ về sức khỏe của quý vị. Hãy hỏi PCP về BMI của quý vị hoặc tìm hiểu tại **www.cdc.gov/healthyweight**

**150 Phút** Vận động cơ thể chỉ 30 phút, 5 ngày/tuần có thể cải thiện mạnh tâm trạng, mức năng lượng, giấc ngủ và giúp quý vị sống lâu hơn! Hãy tìm hoạt động mà mình yêu thích (khiêu vũ, bơi lội, chơi với con cái, đi bộ nhanh) và biến hoạt động đó thành một phần trong cuộc sống của quý vị hầu hết các ngày trong tuần.

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN℠
*Here for you*

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

# Giữ gìn sức khỏe ở mọi lứa tuổi

# Sức khỏe Phụ nữ

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN℠
*Here for you*

# Nguyên tắc về sức khỏe mà tất cả phụ nữ nên biết

Phụ nữ có nhiều nhu cầu sức khỏe độc đáo. Những nhu cầu này thường thay đổi theo tuổi tác. Đây là thông tin về những vấn đề sức khỏe thường gặp của phụ nữ và lời khuyên để sống khỏe mạnh.

### Kiểm soát sức khỏe của mình:

- **Hãy làm nhiều nhất có thể:** ăn thức ăn lành mạnh, giảm căng thẳng, ngủ đủ giấc và năng động
- **Đảm bảo các mối quan hệ của quý vị đều lành mạnh:** nếu cảm thấy không an toàn hoặc có người đe dọa hoặc cố kiểm soát cuộc sống của quý vị, hãy gọi **1(877) 503-1850** để được giúp đỡ
- **Nói chuyện với PCP của mình** về mọi cảm xúc hoặc nỗi buồn, lo lắng hoặc sự tức giận của quý vị

### Đến khám sức khỏe phụ nữ tại PCP của quý vị một lần mỗi năm:

- Kiểm tra huyết áp và cân nặng
- Thảo luận với PCP về việc sử dụng thuốc lá, ma túy và rượu của quý vị
- Khám nha khoa 1-2 lần mỗi năm: gọi cho Denti-Cal theo số **1(800) 322-6384** để tìm nha sĩ gần nhất
- Chích ngừa cúm mỗi năm

### Hỏi xem quý vị cần những xét nghiệm và chích ngừa nào:

- Xét nghiệm Pap (tầm soát ung thư cổ tử cung) mỗi 3-5 năm
- Tiêm vaccin viêm gan B
- Xét nghiệm HIV và các STI khác
- Khám tầm soát bệnh lao
- Kiểm tra thị lực và thính lực
- Chích ngừa Tdap (ho gà) mỗi 10 năm và mỗi lần có thai hoặc sống gần trẻ sơ sinh

Truy cập **www.sfhp.org/members** để biết thêm về các công cụ và lời khuyên về giáo dục sức khỏe.

## Phụ nữ 18-45 Tuổi:

- **Kiểm tra Chlamydia** mỗi năm nếu quý vị 25 tuổi trở xuống và có hoạt động tình dục
- **Tiêm vaccin HPV** nếu quý vị 26 tuổi trở xuống (tổng cộng 3 liều)
- **Các quan ngại về da** thảo luận với PCP của mình nếu quý vị có các thắc mắc về da

## Phụ nữ 45-70 Tuổi:

- **Kiểm tra cholesterol** mỗi 5 năm nếu quý vị trên 45 tuổi
- **Tầm soát ung thư ruột** mỗi 5-10 năm nếu quý vị trên 50 tuổi
- **Tầm soát ung thư vú** mỗi 2 năm nếu quý vị từ 50-69 tuổi
- **Tiêm vaccin Zô-na** vào tuổi 60
- **Bắt đầu tầm soát mật độ xương** từ tuổi 65

# Quý vị có muốn mang thai vào năm tới không?

## Không

- **Nếu có quan hệ tình dục với nam giới,** quý vị có sử dụng biện pháp tránh thai đáng tin cậy (như bao cao su) không?
- **Hỏi PCP của mình** về việc làm xét nghiệm HIV và các bệnh STI khác
- **Thảo luận với PCP của mình** về kế hoạch mang thai trong tương lai của quý vị

## Có

- **Không hút thuốc hoặc uống rượu** nếu quý vị nghĩ là mình có thể đã mang thai
- **Đến khám tại PCP** ngay khi quý vị nghĩ là mình có thể đã mang thai
- **Uống vitamin tiền sinh** có axít folic mỗi ngày
- **Đến khám nha khoa** để làm sạch răng ít nhất một lần trong thời gian mang thai
- **Chích ngừa Tdap** trong ba tháng cuối của thai kỳ
- **Đến khám tại bác sĩ của mình** 3-8 tuần sau khi sinh con để đảm bảo quý vị hồi phục tốt

ĐƯỢC NHẬN
$25
PHIẾU QUÀ TẶNG

### Được nhận phiếu quà tặng $25 khi quý vị:

- **Đến khám bác sĩ trong 12 tuần đầu** mang thai hoặc trong vòng 42 ngày tham gia Medi-Cal
- **Đến khám tại bác sĩ của mình 3-8 tuần** sau khi sinh con

Your Body, Your Baby
*Steps for a healthy start*

HICQ0009VX 0515