

sức khỏe tuyệt vời



Santa Clara
Family Health Plan
The Spirit of Care

Mùa Hè 2013

Khám sức khỏe giúp bác sĩ của quý vị đảm bảo rằng con quý vị đang tăng trưởng khỏe mạnh.

Khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh

CHÌA KHÓA GIÚP GIỮ CHO TRẺ EM LUÔN KHỎE MẠNH

Không phải cứ đợi đến khi trẻ bệnh mới đưa trẻ đến phòng mạch bác sĩ. Thực tế cho thấy cách hữu hiệu để giữ cho trẻ khỏe mạnh là cho trẻ đến khám với bác sĩ ngay cả khi cháu bình thường.

Các buổi thăm khám như vậy được gọi là khám sức khỏe cho trẻ khỏe mạnh. Và đó là cơ hội để bác sĩ của cháu đảm bảo rằng con quý vị đang tăng trưởng khỏe mạnh.

Buổi khám đầu tiên diễn ra trước khi em bé mới sinh rời viện về nhà. Sau đó, con quý vị cần khám sức khỏe vào các thời điểm sau:

- 3 đến 5 ngày sau khi sinh và trong vòng 48 đến 72 giờ sau khi quý vị rời viện về nhà.
- 1, 2, 4, 6, 9 và 12 tháng tuổi.
- 15, 18, 24 và 30 tháng tuổi.
- 3 và 4 tuổi.
- Mỗi năm một lần sau 4 tuổi.

Bác sĩ có thể yêu cầu khám cho con quý vị thường xuyên hơn. Vào những buổi khám như vậy, bác sĩ sẽ đảm bảo sức khỏe con quý vị vẫn ổn. Ví dụ, bác sĩ sẽ kiểm tra để biết con quý vị có thể thực hiện các hoạt động như lăn tròn, bi bô tập nói, ngồi thẳng và đi được vào các thời điểm phù hợp với giai đoạn phát triển của cháu.

Con quý vị cũng sẽ:

- Được đo cân nặng và chiều cao.
- Nhận các vắc xin cần thiết.

■ Được kiểm tra mắt, tai, tim, miệng và các cơ quan khác trong cơ thể.

Bác sĩ của quý vị cũng có thể trao đổi với quý vị về các vấn đề như:

- Mọc răng.
- Sự an toàn.
- Tập cho bé ngồi bô.

Nên tiếp tục thực hiện các buổi khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh trong suốt thời kỳ niên thiếu. Thanh thiếu niên cũng có những vấn đề cụ thể riêng của mình như:

- Áp lực từ các bạn đồng trang lứa.
- Các vấn đề về cảm xúc.
- Những khó khăn ở trường học hay trong học tập.

Bác sĩ của con quý vị có thể cung cấp nhiều thông tin hữu ích cho các em ở độ tuổi này.

Những buổi khám như vậy cũng là khoảng thời gian lý tưởng để quý vị nêu lên các câu hỏi của chính mình. Có thể quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại về những vấn đề như hành vi, chế độ dinh dưỡng hay giấc ngủ của con mình. Hãy nhờ bác sĩ của mình trợ giúp.

Nguồn: Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ (American Academy of Pediatrics)

Presorted Standard
U.S. Postage
PAID
Walla Walla, WA
Permit No. 44

Chủng ngừa vào tất cả các giai đoạn trong cuộc đời

Không chỉ có trẻ nhỏ mới cần chích ngừa. Người lớn cũng cần. Có thể lúc còn nhỏ quý vị đã được chích ngừa rồi. Nhưng giờ trưởng thành vẫn cần được tiêm vắc xin phòng bệnh. Vắc xin có thể giúp quý vị sống khỏe mạnh.

Vậy quý vị cần tiêm các mũi gì?

Không phải tất cả mọi người đều cần chích ngừa giống nhau. Có một số loại vắc xin tốt cho hầu hết mọi người. Những loại vắc xin khác chỉ dành cho những người có nguy cơ mắc một số bệnh.

Các loại vắc xin phù hợp với quý vị có thể phụ thuộc vào: » Tuổi. » Sức khỏe. » Các vắc xin quý vị đã từng tiêm. » Nghề nghiệp.

Tại sao cần chích ngừa? Có nhiều lý do tại sao nên chích ngừa đúng lịch. Ví dụ, việc chích ngừa có thể:

- Giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.

- Giúp gia đình quý vị giữ gìn sức khỏe.
 - Giúp quý vị làm gương tốt cho con mình.
- Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ có thể cho quý vị biết các mũi cần tiêm.

Nguồn: Trung Tâm Phòng Chống và Kiểm Soát Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention)

Xin gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số 800-260-2055 để biết thông tin về khoản bao trả dành cho việc chích ngừa.

Một số mũi tiêm có thể cần thiết cho người trưởng thành

Thủy đậu	Bệnh này có thể nghiêm trọng hơn ở người lớn so với trẻ nhỏ.
Cúm	Hầu hết mọi người đều nên đi chích ngừa cúm mỗi khi mùa thu tới.
Viêm gan	Có các mũi chích ngừa hai loại viêm gan. Quý vị có thể cần chích ngừa nếu có nguy cơ mắc một trong hai loại này.
HPV	Phụ nữ cần chích mũi này nếu từ 26 tuổi trở xuống. Đàn ông cũng cần nếu từ 21 tuổi trở xuống, hoặc từ 26 tuổi trở xuống nếu có nguy cơ cao. Mũi chích này giúp phòng ngừa loại virút gây u nhú ở người (human papillomavirus, hay HPV) có thể gây bệnh mào gà và một số loại ung thư.
Màng não cầu khuẩn	Mũi chích này giúp phòng ngừa một vài loại bệnh nghiêm trọng trong đó có viêm màng não.
MMR	Mũi chích này để phòng sởi, quai bị và sởi Đức. Nếu quý vị sinh sau năm 1956 thì hãy hỏi bác sĩ của mình xem liệu quý vị có cần chích ngừa mũi này không.
Phế cầu khuẩn	Các mũi chích này dành cho những ai từ 65 tuổi trở lên. Xin hỏi bác sĩ của quý vị xem mình có cần chích không.
Bệnh zona (giời leo)	Mũi chích này dành cho những ai từ 60 tuổi trở lên, và có thể giúp phòng ngừa chứng mẩn đỏ rất đau này.
Tdap	Mũi chích này bảo vệ khỏi các bệnh uốn ván, bạch hầu và ho gà. Sau đây là các thông tin về mũi chích này: ■ Tất cả người trưởng thành đều cần chích mũi nhắc lại Td (uốn ván/bạch hầu) mỗi 10 năm. ■ Phụ nữ cần chích mũi này mỗi khi mang thai. ■ Nếu quý vị chưa bao giờ chích vắc xin Tdap thì cần chủng ngừa khi đến lịch chích mũi nhắc lại.



Bốn cuộc kiểm tra ai cũng cần

Đi khám sàng lọc. Đó là lời khuyên thông minh nếu quý vị quan tâm đến sức khỏe của mình.

Các cuộc kiểm tra sàng lọc có thể phát hiện ra các vấn đề sức khỏe trước khi quý vị có triệu chứng và cảm thấy có gì đó có thể không ổn. Và đó là điều quan trọng. Khi quý vị phát hiện ra bệnh sớm thì việc điều trị có thể dễ dàng hơn.

Bảng sau đây sẽ giúp quý vị hiểu về bốn cuộc kiểm tra mà tất cả người trưởng thành đều cần.

1 kiểm tra HUYẾT ÁP	
KHI NÀO cần làm	Bắt đầu từ năm 18 tuổi hãy kiểm tra huyết áp ít nhất mỗi hai năm một lần.*
Làm như THẾ NÀO	Bác sĩ của quý vị có thể kiểm tra huyết áp của quý vị tại buổi khám sức khỏe.
TẠI SAO cần làm	Nhiều khi chứng huyết áp cao không gây ra dấu hiệu gì. Cách duy nhất để biết liệu quý vị có bị huyết áp cao hay không là kiểm tra huyết áp. Bệnh này có thể gây đứng tim hoặc đột quy nếu không được điều trị.

Khi nào trẻ nhỏ và thanh thiếu niên cần chủng ngừa?

Tuổi	HepB Viêm gan B	DTaP/ Tdap Bạch hầu, uốn ván, ho gà	Hib <i>Haemophilus influenzae</i> tuýp b	IPV Bại liệt	PCV Vắc-xin kết hợp ngừa phế cầu khuẩn	RV Tiêu chảy cấp do vi rút rota	MMR Sởi, quai bị, sởi Đức	Varicella Thủy đậu	HepA Viêm gan A	HPV Vi rút gây u nhú ở người	MCV4 Vắc-xin kết hợp ngừa màng não cầu khuẩn	Influenza Cúm
Mới sinh	✓											
2 tháng	✓ (1–2 tháng)	✓	✓	✓	✓	✓						
4 tháng	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
6 tháng		✓	✓		✓	✓						
12 tháng			✓		✓							
15 tháng	✓	✓		✓			✓	✓	✓✓ (2 liều chủng ngừa cách nhau 6 tháng, trong khoảng từ 12–23 tháng tuổi)			
18 tháng												
19–23 tháng		Chích ngừa bù	Chích ngừa bù	Chích ngừa bù	Chích ngừa bù		Chích ngừa bù	Chích ngừa bù				✓ (Một liều vào mỗi mùa thu hoặc đông cho mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên)
4–6 tuổi		✓		✓			✓	✓				
7–10 tuổi	Chích ngừa bù	Chích ngừa bù										
11–12 tuổi		✓ Tdap		Chích ngừa bù			Chích ngừa bù	Chích ngừa bù	Chích ngừa bù	✓✓✓	✓	
13–15 tuổi		Chích ngừa bù (Tdap)								Chích ngừa bù	Chích ngừa bù	
16–18 tuổi											✓	

“Chích ngừa bù” là gì? Nếu con quý vị bỏ lỡ mũi chủng ngừa nào thì hãy cho cháu đi chích ngừa càng sớm càng tốt. Nếu trẻ chưa hoàn tất kịp các mũi chủng ngừa trong lịch thì chỉ cần chủng ngừa các mũi còn lại. Không cần thiết phải chủng ngừa lại từ đầu.

Nguồn tài liệu: www.immunize.org/catg.d/p4050.pdf

2 kiểm tra BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

KHI NÀO cần làm	Bắt đầu từ năm 45 tuổi hãy đi thử nghiệm ít nhất mỗi ba năm một lần.*
Làm như THẾ NÀO	Quý vị sẽ được lấy mẫu máu để làm xét nghiệm.
TẠI SAO cần làm	Bệnh tiểu đường chỉ có một vài triệu chứng trong giai đoạn đầu. Điều đó có nghĩa là nhiều khi tới tận 10 năm sau bệnh mới được chẩn đoán. Trong suốt thời gian đó, bệnh có thể làm tổn hại tim, mắt, thận và thần kinh của quý vị.

3 kiểm tra mức CHOLESTEROL

KHI NÀO cần làm	Bắt đầu từ năm 20 tuổi hãy đi thử nghiệm ít nhất mỗi 5 năm một lần.*
Làm như THẾ NÀO	Quý vị sẽ được lấy mẫu máu để làm xét nghiệm.
TẠI SAO cần làm	Có quá nhiều cholesterol trong máu có thể gây đứng tim. Nhưng thậm chí khi mức cholesterol cao, quý vị có thể vẫn chưa cảm thấy mình có bệnh.

4 kiểm tra UNG THƯ RUỘT KẾT

KHI NÀO cần làm	Bắt đầu từ 50 tuổi. Có nhiều cách kiểm tra. Một số phương pháp kiểm tra được thực hiện mỗi 1 đến 2 năm một lần, còn các phương pháp khác thì mỗi 5 đến 10 năm một lần.*
Làm như THẾ NÀO	Điều này phụ thuộc vào từng phương pháp kiểm tra cụ thể. Một số có thể được thực hiện tại nhà. Các phương pháp khác cần thực hiện tại phòng mạch hoặc bệnh viện.
TẠI SAO cần làm	Việc kiểm tra có thể phát hiện ra khối u trước khi nó chuyển thành ung thư.

*Quý vị có thể cần được kiểm tra sớm hơn hoặc thường xuyên hơn, tùy theo bệnh sử của cá nhân hoặc gia đình.
 Nguồn: Hiệp Hội Tiểu Đường Mỹ (American Diabetes Association); Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services)



Medi-Cal mở rộng

C hương trình này có ý nghĩa như thế nào với quý vị và gia đình?

Vào tháng Giêng 2014, phạm vi bao trả của Medi-Cal sẽ được mở rộng và bao gồm nhiều người trưởng thành hiện không hội đủ điều kiện. Nếu trước đây quý vị không hội đủ điều kiện, nhưng thu nhập của gia đình ít hơn 133 phần trăm của mức nghèo khổ của liên bang (federal poverty level, hay FPL), thì quý vị có thể hội đủ điều kiện vào năm 2014. 133 phần trăm của FPL là khoảng \$15,281 một năm đối với gia đình có một người hoặc \$31,321 một năm đối với gia đình có bốn người.

Ở Hạt Santa Clara này, nếu thu nhập của gia đình quý vị chưa tới 133 phần trăm của FPL thì quý vị có thể hội đủ điều kiện hưởng Valley Care (một chương trình bảo hiểm sức khỏe địa phương) ngay bây giờ! Hãy gọi **866-967-4677** để xem quý vị có hội đủ điều kiện hay không.

Indian Health Center

Quý vị có muốn rèn luyện thân thể không?

Hãy tham gia các hoạt động vui chơi và tập luyện tại Indian Health Center!

Là thành viên của Santa Clara Family Health Plan, quý vị có thể được hưởng:

- Tư cách hội viên tại phòng tập thể dục (dành cho tất cả thành viên từ 13 tuổi trở lên).
- Giáo dục về bệnh tiểu đường, trong đó bao gồm các lớp học về dinh dưỡng và cai thuốc lá.

Xin gọi Jennifer Aviet tại **408-445-3400**, số nhánh 278 để bắt đầu, hoặc ghé vào indianhealthcenter.org để biết thêm thông tin!



Nhắn tin BABY tới số 511411

và nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động của quý vị để hỗ trợ quý vị trong suốt thai kỳ và năm đầu tiên sau khi con quý vị ra đời.

Quý vị cần sự giúp đỡ?

Không biết tìm sự giúp đỡ ở đâu?

Hãy gọi 211

Một chuyên gia đầy chu đáo đã được huấn luyện sẽ giúp đỡ quý vị 24 giờ một ngày trong hơn 170 ngôn ngữ và qua máy TTY. **211 là miễn phí và kín mật.**

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm kiếm:

- Dịch vụ vô gia cư, cung cấp thực phẩm, nơi tạm trú
 - Trợ giúp tìm kiếm việc làm
 - Dịch vụ y tế / sức khỏe tâm thần
 - Dịch vụ di trú
 - Dịch vụ pháp lý
 - Nơi giữ trẻ
 - Dịch vụ cho những người cao niên
- ...Và nhiều hơn nữa!**

Có thể xem thêm thông tin tại www.211scc.org

sức khỏe
tuyệt vời

SỨC KHỎE TUYỆT VỜI được ấn hành theo hình thức dịch vụ cộng đồng dành cho những người bạn và thân chủ của Santa Clara Family Health Plan.

Các thông tin trong SỨC KHỎE TUYỆT VỜI là do nhiều chuyên gia y khoa cung cấp. Nếu quý vị có lo ngại hay thắc mắc về một vấn đề cụ thể có thể ảnh hưởng tới sức khỏe của quý vị, vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Người mẫu có thể được sử dụng trong các hình chụp và hình minh họa.

SANTA CLARA FAMILY HEALTH PLAN
210 E. Hacienda Ave.
Campbell, CA 95008
800-260-2055
www.scfhpc.com

Bản quyền © 2013 Coffey Communications, Inc.

WHN29327