

預防性醫療保健

我們竭誠協助您管理自己的健康



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

尊敬的計畫成員：

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時協助您獲得所需要的健康照護。作為您的健康合作夥伴，我們編寫了此護理手冊。我們希望這可以幫助您保持健康。

謹祝身體健康
Alliance健康保險計畫

目錄

0歲至21歲 4

22歲至64歲 17

65歲及以上 27



在這本護理手冊中...

您將了解如何透過常規檢查、疫苗和篩檢在各個年齡段保持健康。您可以與您的醫生談論本指南的內容。

預防性醫療保健是指您獲得的用於預防疾病和其他健康問題的醫療保健。這包括與您的醫生進行常規檢查（健康保健門診）時，談論您的健康狀況並獲得所需的疫苗和篩檢。疫苗（注射）可以保護您免受某些疾病的侵害。篩檢（檢測）是為了及早發現和治療疾病。**請與您的醫生或護士談論有關您的預防性醫療保健的任何問題或疑慮。**



閱讀J先生的故事，了解體檢為何如此重要：

J先生今年40歲。他去醫生那裡進行常規檢查，並與其談論了他的體重和要多加運動的情況。他得知是時候該接受血糖檢查和接種流感疫苗了。助理給他注射了流感疫苗後，他便去化驗室抽血。

幾天後，他的醫生打電話說他的血糖有點高，導致他具有患第2型糖尿病的風險。然而，多加運動可以幫助他降低風險。她還提出了一些關於健康飲食的建議。他們計劃在幾個月後再看看他的情況。J先生很高興他現在可以採取些措施來避免以後患上糖尿病！



預防性醫療保健0歲至21歲



常規檢查

您可以使用本指南內容與您的醫生談論兒童和青少年健康成長的多種方式。在就診開始時告訴您或您孩子的醫生您的問題或疑慮。醫生還會與您談論成長、發育、疫苗等問題。

應該多久進行一次檢查？

醫生建議孩子在以下年齡段進行常規檢查：



健康嬰兒就診

- 3至5天
- 1月齡
- 2月齡
- 4月齡
- 6月齡
- 9月齡

健康兒童就診

- 12月齡
- 15月齡
- 18月齡
- 24月齡
- 30月齡
- 3歲以後每年

請在您或您的孩子成為Alliance計畫成員後的4個月（120天）內去醫生處就診。



醫生將與您談論以下內容：

- 血壓和脈搏
- 發育與行為
- 情緒健康
- 健康飲食和積極運動
- 身高、體重和身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)
- 醫療病史
- 安全
- 煙草製品，包括電子煙與二手煙的危害
- 視覺和聽覺
- 以及任何其他健康問題

您吸煙或吸電子煙嗎？無論何時戒煙都不算晚。戒煙可以幫助您保護家人並讓您的家遠離二手煙環境。您可以與您的醫生一同制定戒煙計畫或致電亞洲戒煙專線，免費電話：**1.800.838.8917**。





篩檢

就診時，醫生將進行篩檢以檢查是否存在任何健康問題，以便及早發現和治療。

篩檢

0至9月齡

新生兒檢測	檢查血液、黃疸和心臟缺陷。
產婦抑鬱症	在嬰兒 1個月至6個月 大時對媽媽進行情緒評估。
牙齒保健	醫生會檢查您孩子的牙齒，並可以幫助您在孩子 6個月和9個月 時為您轉介牙醫。 用於保護牙齒的氟化物塗膜適用於 6個月至5歲 的兒童。 醫生可能會從 6個月 開始開處氟化物。

這些指南源自Bright Futures/美國兒科學會定期時間表和美國預防服務任務小組的建議。



篩檢 (續)

1歲至11歲

鐵：在紅細胞中攜帶氧氣。	在 12個月 時以及有需要時進行血液檢測。
自閉症譜系障礙 (Autism Spectrum Disorder, ASD) ：影響社交和溝通技巧。	在 18個月 和 24個月 時進行ASD篩檢。
鉛：可導致中毒的金屬。	在 12個月 、 24個月 時或有需要時進行血液檢測。
心臟健康	在 9歲至11歲 時以及有需要時檢測血液中的脂肪含量。

12歲至21歲

抑鬱症	抑鬱症篩檢從 12歲 開始。
心臟健康	在 17歲至21歲 時以及有需要時檢測血液中的脂肪含量。
C型肝炎：感染肝臟的病毒。 它透過血液或性接觸傳播。	如果您年滿 18歲 或以上，需進行一次性篩檢。
性衛生	如有風險，需檢測透過性接觸（性傳播疾病 Sexually Transmitted Diseases, STD）傳播的疾病。 21歲 女性需要進行子宮頸抹片檢查。
煙草、酒精及藥物使用	醫生會詢問並針對任何物質使用提供建議。



0歲至21歲
篩檢

醫生將決定是否需要其他篩檢：

- B型肝炎（肝病）篩檢
- TB（結核病，一種肺部疾病）篩檢

這些僅僅是指引。醫生可能會決定是否需要經常進行更多或更少篩檢和接種疫苗。如需幫助查找醫生，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

資源（英文和西班牙文）

- 為父母提供有關發育、飲食、安全等方面的健康建議：
www.healthychildren.org
www.kidshealth.org


疫苗


以下時間表顯示了兒童需要接種的所有疫苗。該表描述了疫苗將預防的疾病。您的醫生可能會決定是否需要接種其他疫苗。

疫苗

0歲	2月齡	4月齡	6月齡	12月齡	15月齡	18月齡
B型肝炎	DTaP	DTaP	DTaP	A型肝炎	DTaP	A型肝炎
	小兒麻痺症	小兒麻痺症	小兒麻痺症	MMR		
	肺炎球菌	肺炎球菌	肺炎球菌	肺炎球菌		
	Hib 腦膜炎	Hib 腦膜炎	Hib 腦膜炎	Hib 腦膜炎		
	輪狀病毒	輪狀病毒	輪狀病毒	水痘		
	B型肝炎		B型肝炎			

6月齡及以上

COVID-19疫苗
每年秋季的流感疫苗

4歲至6歲	11歲至12歲	16歲
DTaP、小兒麻痺症、MMR、水痘	Tdap、HPV、腦膜炎球菌	腦膜炎球菌
19歲至21歲		
B型肝炎		
如果您沒有接種過Tdap、MMR、水痘或HPV疫苗，請諮詢您的醫生您需要接種哪些疫苗。		

這些指南源自加州公共衛生局免疫接種處和疾病控制與預防中心的免疫接種時間表。

以下是疫苗可以預防的疾病：

疾病	是什麼
水痘（牛痘）	會感染皰疹的病毒。
白喉、破傷風、百日咳 (Diphtheria, Tetanus, Pertussis, DTaP 或Tdap)	白喉會使人呼吸困難。破傷風或鎖 顎，會導致肌肉痙攣。百日咳亦被稱 為頓咳。
A型肝炎和B型肝炎 (Hepatitis, Hep)	感染肝臟的兩種病毒。
Hib腦膜炎	感染神經系統、血液、肺和喉嚨。
人類乳頭瘤狀病毒 (Human papillomavirus, HPV)	經由性接觸傳播感染。會致癌。
流行性感冒（流感）	感染鼻部、喉嚨和肺部。
麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗 (Measles, Mumps, Rubella, MMR)	可能導致持久健康問題。
腦膜炎球菌	感染神經系統和血液。
肺炎球菌	感染肺部、神經系統和血液。
小兒麻痺症	感染神經系統。
輪狀病毒	感染腸道。
COVID-19	透過飛沫在空氣中傳播的病毒。引發 中度或重度病症。

需要更多資訊？

您的醫生或診所將為您提供疫苗資訊聲明，供您閱讀。

如需了解更多資訊，請造訪：

疾病控制與預防中心熱線

免費電話：**1.800.CDC.INFO (1.800.232.4636)**

網址：**www.cdc.gov/vaccines**

美國衛生與公共服務部，網址**www.vaccines.gov**

透過免疫接種保護您的孩子

為什麼免疫接種很重要？

免疫接種（亦稱為注射、加強針或疫苗）透過增強免疫系統來預防疾病。疫苗每年可以挽救數千人的生命。它們非常有效，以至於許多父母從未遇見過疫苗可預防的大部分疾病 — 但這些疾病仍然存在。您的孩子需要接種疫苗才能免受它們的侵害。

它們安全嗎？

是的，疫苗非常安全有效。有時，兒童對注射疫苗有輕微反應，例如發燒、手臂或腿部酸痛或注射部位腫脹。在您的孩子接種疫苗之前，您的醫生或護士會告訴您注射風險。



您可以做什麼：

1. 按時開始給寶寶注射疫苗 — 在出生時。
2. 確保您的孩子按時間表接種疫苗。
3. 每次就診時都帶上您孩子的黃色免疫記錄。
4. 透過以下方式安慰您的孩子：
 - ✓ 允許您的孩子哭泣
 - ✓ 在注射期間和注射後母乳哺育您的寶寶
 - ✓ 帶上熟悉的玩具或毯子來分散孩子的注意力與安慰孩子
 - ✓ 抱著您的孩子
 - ✓ 自己保持冷靜
 - ✓ 用舒緩的聲音說話或唱歌

預防性醫療保健：
0歲至21歲
日誌

請使用此部分記錄您或您孩子的進步以及
您想諮詢醫生的任何問題。

附註

附註

0 歲至 21 歲
日誌

“ 一個從不犯錯誤的人，一定從來沒有嘗試過任何新鮮事物。 ”

– Albert Einstein

附註

預防性醫療保健22歲至64歲



常規檢查

您可以使用本指南與您的醫生談論許多保持健康的方式。在就診開始時告訴您的醫生您的問題或疑慮。



應該多久進行一次檢查？

- 每年安排一次檢查。
- 請在您成為Alliance計畫成員後的**4個月（120天）**內去醫生處就診。





您的醫生將與您談論以下內容：

- 血壓和脈搏
- 身高、體重和身體質量指數 (BMI)
- 醫療病史
- 煙草使用，二手煙的危險



您可以與醫生談論以下話題：

- 酒精或藥物使用
- 牙齒保健
- 抑鬱症和情緒健康
- 家庭生育計畫和性活動
- 與伴侶相處的安全感
- 如果您懷孕了或可能懷孕，請補充葉酸
- 食物、住房和其他需求
- 健康飲食和運動
- 安全（包括使用安全帶和安全帽）

您吸煙嗎？ 無論何時戒煙都不算晚。戒煙可以幫助您維持呼吸道健康、精力充沛並延長壽命！您可以與您的醫生一同制定戒煙計畫或致電亞洲戒煙專線，免費電話：**1.800.838.8917**。

這些指南源自美國預防服務任務小組建議和疾病控制與預防中心的免疫接種時間表。



篩檢

篩檢可以及早發現健康問題，並及早治療。

在下表中，找到與您的年齡組對應的欄，並在陰影框中查看您可能需要進行哪些篩檢。



篩檢

	22歲至39歲	40歲至49歲	50歲至64歲
宮頸癌： 子宮（或稱胞宮）下部狹窄部分的癌症。	對於 21歲至65歲 有子宮頸的女性，每3年進行一次子宮頸抹片檢查。或者，對於 30歲至65歲 的女性，單獨進行HPV檢測或同時進行HPV檢測和子宮頸抹片檢查，每5年一次。		
C型肝炎： 感染肝臟的病毒。它透過血液或性接觸傳播。	一次性C型肝炎篩檢。		
性傳播疾病 (STD)： 透過性接觸傳播的疾病。	65歲以下 的HIV篩檢。對 24歲 以下有性行為的女性進行衣原體和淋病檢測。		
糖尿病： 引起高血糖的疾病。	如果您超重，請從 35歲 開始篩檢。		
膽固醇： 血液中的脂肪量。含量高可導致心臟病。		40歲 開始篩檢。	

篩檢 (續)

	22歲至39歲	40歲至49歲	50歲至64歲
大腸癌：下消化系統癌症。		從 45歲 開始檢測。與您的醫生談論多久檢測一次以及進行何種類型的檢測。	
乳房造影檢查：篩檢以查找乳癌。			女性從 50歲 開始每2年進行一次乳房造影檢查。(您可以選擇從 40歲 開始。)
前列腺癌：男性膀胱下方腺體的症。			55至69歲 的男性在決定接受檢測之前，請先諮詢您的醫生。

您可以與您的醫生談論您可能需要進行哪些其他篩檢：

- 骨篩檢 — 適用於骨折風險增加的絕經後婦女。
- 基因篩檢 — 適用於有乳腺癌和其他癌症家族史的女性。
- B型肝炎或C型肝炎篩檢。
- 肺癌篩檢 — 針對具有高風險的當前或曾經的吸煙者。
- STD篩檢。
- TB篩檢 — 用於結核病，一種肺部疾病的篩檢。


疫苗

疫苗可以保護您免受某些疾病的侵害。在下表中，找到與您的年齡組對應的欄，並在陰影框中查看您可能需要接種哪些疫苗。

疫苗

	22歲至39歲	40歲至49歲	50歲至64歲
人類乳頭瘤狀病毒 (HPV) ：經由性接觸傳播感染。會致癌。	HPV疫苗針對 26歲以下 尚未完成該系列接種（2至3劑）的人士。如果您的年齡在27至45歲之間，請諮詢您的醫生。		
流感 ：由感染鼻部、喉嚨和肺部的病毒所引起。	建議 每年10月底之前 接種流感疫苗。		
COVID-19 ：透過飛沫在空氣中傳播的病毒。引發中度或重度病症。	根據醫生的建議，接種COVID-19疫苗。		
破傷風/白喉/百日咳 ：由病菌引起的3種疾病。	如果您尚未接種Tdap疫苗，請接種。 每10年 接種一次加強針。		
B型肝炎 ：感染肝臟的病毒。	年齡在 19至59歲 的成人要完成2、3或4劑接種。		
帶狀皰疹病毒 ：可引起帶狀皰疹（疼痛、發癢的水泡）。			如果您年齡為 50歲及以上 ，請接種帶狀皰疹疫苗（2劑）。

您可以與您的醫生談論您可能需要接種哪些其他疫苗：

- 水痘
- 麻疹、腮腺炎與德國麻疹混合疫苗 (MMR)
- 詳情請瀏覽www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read

這些僅僅是指引。您的醫生可能會決定是否需要經常進行更多或更少篩檢和疫苗接種。如需幫助查找醫生，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

預防性醫療保健：

22歲至64歲

日誌

請使用此部分記錄您的進展以及您想諮詢醫生的任何問題。

附註

附註

22歲至64歲
口誌

“ 沒有人足夠強大到不需要幫助。 ”

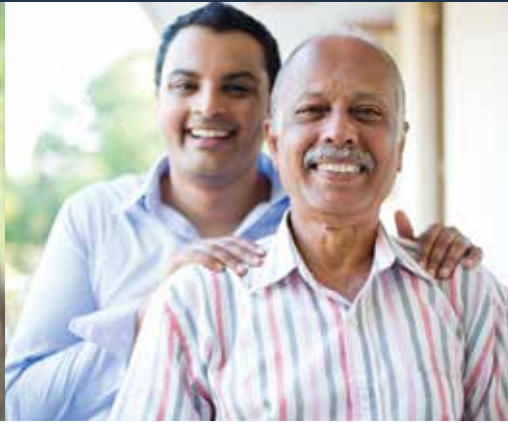
– Cesar Chavez



附註

22歲至64歲
日誌

預防性醫療保健65歲及以上



常規檢查

您可以使用本指南與您的醫生談論許多保持健康的方式。在就診開始時告訴您的醫生您的問題或疑慮。



應該多久進行一次檢查？

- 每1到3年安排一次檢查。
- 請在您成為Alliance計畫成員後的4個月（120天）內去醫生處就診。



您的醫生將與您談論以下內容：

- 血壓和脈搏
- 身高、體重和BMI（身體質量指數）
- 醫療病史
- 煙草使用、二手煙
- 視覺和聽覺

這些指南源自美國預防服務任務小組建議和疾病控制與預防中心的免疫接種時間表。



您可以與醫生談論以下話題：

- 酒精或藥物使用
- 牙齒保健
- 抑鬱症和情緒健康
- 臨終關懷計畫
- 食物、住房和其他需求
- 健康飲食和運動
- 如何防止跌倒
- 生命階段的問題（衰老、悲傷）
- 性活動

您吸煙嗎？ 無論何時戒煙都不算晚。戒煙可以幫助您維持呼吸道健康、精力充沛並延長壽命！您可以與您的醫生一同制定戒煙計畫或致電亞洲戒煙專線，免費電話：**1.800.838.8917**。




篩檢

篩檢可以及早發現健康問題，並及早治療。

在下表中，找到與您的年齡組對應的欄，並在陰影框中查看您可能需要進行哪些篩檢。

	篩檢		
	65歲至70歲	71歲至75歲	76歲以上
糖尿病 ：引起高血糖的疾病。	如果您超重，請在 70歲 之前一直檢測。		
前列腺癌 ：男性膀胱下方腺體的癌症。	對於年齡為 69歲 以下的男性，在決定接受檢測之前，請先諮詢您的醫生。		
膽固醇 ：血液中的脂肪量。含量高可導致心臟病和中風。	75歲 以下男士均應檢測。		
大腸癌 ：下消化系統癌症。	75歲 以下男士均應檢測。與您的醫生談論進行何種類型的檢測以及多久檢測一次。		
乳房造影檢查 ：篩檢以查找乳癌。	74歲 以下的女性 每2年 進行一次乳房造影檢查。		
C型肝炎 ：感染肝臟的病毒。它透過血液或性接觸傳播。	79歲 以下人士進行一次性C型肝炎篩檢。		
骨質疏鬆症 ：弱化骨骼的疾病。	65歲 及以上的女性需要檢測。		



疫苗

疫苗可以保護您免受某些疾病的侵害。該表列出了您可能需要的疫苗。

疫苗

疾病	疫苗
水痘（牛痘）：引起水泡的病毒。	依照醫囑，接種水痘疫苗。
COVID-19：透過飛沫在空氣中傳播的病毒。引發中度或重度病症。	根據醫生的建議，接種COVID-19疫苗。
流感：由感染鼻部、喉嚨和肺部的病毒所引起。	建議 每年 10月底之前接種流感疫苗。
肺炎球菌：可以感染肺部、神經系統和血液的病菌。	如果您年滿 65歲及以上 ，請接種肺炎球菌疫苗。
帶狀皰疹病毒：可引起帶狀皰疹（疼痛、發癢的水泡）。	如果您尚未接種帶狀皰疹疫苗，請接種。
破傷風/白喉/百日咳：由病菌引起的3種疾病。	如果您尚未接種Tdap疫苗，請接種。 每10年 接種一次加強針。

您可以與您的醫生談論您可能需要進行哪些其他篩檢或疫苗：

- 腹主動脈瘤（擴大的血管）篩檢 — 適用於吸煙的男性。
- B型肝炎或C型肝炎篩檢。
- 肺癌篩檢 — 針對具有高風險的當前或曾經的吸煙者。
- STD篩檢 — 用於透過性接觸傳播的疾病。
- TB篩檢 — 用於結核病，一種肺部疾病的篩檢。
- 其他疫苗 — 詳情請瀏覽

www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read。

這些僅僅為指引。您的醫生可能會決定是否需要經常進行更多或更少篩檢和疫苗接種。如需幫助查找醫生，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：1.510.747.4567。

預防性醫療保健：

65歲及以上

日誌

請使用此部分記錄您的進展以及您想諮詢醫生的任何問題。

附註

永遠不要低看任何人，
除非是拉他們一把。

– Jesse Jackson



附註

附註

附註

附註

附註

附註

附註

附註



有疑問？請致電Alliance健康保險計畫

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4577** • 免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org