

PANGANGALAGANG PANG-IWAS SA SAKIT

NARITO KAMI PARA TULUNGAN KANG PANGASIWAAN ANG
IYONG KALUSUGAN



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Minamahal na Miyembro,

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang makuha ang pangangalagang kailangan mo para bumuti. Bilang iyong kaagapay sa kalusugan, ginawa namin ang aklat na ito ng pangangalaga. Umaasa kaming makakatulong ito sa iyo na manatiling malusog.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,
Mga Programa ng Alliance Health

MGA NILALAMAN

Edad 0 hanggang 21 4

Edad 22 hanggang 64 17

Edad 65 pataas 27



SA AKLAT NG PANGANGALAGA NA ITO...

Matututunan mo kung paano ka mananatiling malusog sa bawat edad sa pamamagitan ng mga pag-checkup, bakuna, at pag-screen. Magagamit mo ang gabay na ito para makipag-usap sa iyong doktor.

Ang pangangalagang pang-iwas sa sakit ay ang pangangalagang pangkalusugan na makukuha mo para maiwasan ang sakit at ang iba pang alalahanin sa kalusugan. Kasama rito ang pagpapatingin sa iyong doktor sa mga pag-checkup (pagpapatingin habang walang sakit) para pag-usapan ang tungkol sa iyong kalusugan at makuha ang mga bakuna at pag-screen na kailangan mo. Pinoprotektahan ka ng mga bakuna (mga iniksyon) sa ilang partikular na sakit. Ginagawa ang mga pag-screen (mag pagsusuri) para matukoy at magamot kaagad ang sakit. **Kausapin ang iyong doktor o nurse kung mayroon kang anumang tanong o alalahanin sa iyong pangangalagang pang-iwas sa sakit.**



Magbasa tungkol kay G. J para malaman kung bakit napakahalaga ng mga pag-checkup:

Si G. J ay 40 taong gulang. Nagpatingin siya sa kanyang doktor para sa kanyang check-up at sinabi niya ang tungkol sa kanyang timbang at pagiging mas aktibo. Nalaman niyang kailangan niyang magpasuri ng asukal sa dugo at magpabakuna para sa trangkaso. Matapos siyang bigyan ng bakuna laban sa trangkaso ng assistant, nagpunta siya sa laboratoryo para magpakuha ng dugo.

Makalipas ang ilang araw, tumawag ang kanyang doktor at sinabing medyo mataas ang kanyang asukal sa dugo, na maaaring magdala sa kanya sa panganib na magkaroon ng type 2 diyabetis. Gayunpaman, makakatulong sa kanya ang pagiging mas aktibo para mapababa ito. Nagbigay din siya ng ilang tip tungkol sa pagkain ng mga masustansya. Pinaplano nilang subaybayan ang kanyang magiging kalagayan sa loob ng ilang buwan. Natutuwa si G. J na may magagawa na siya ngayon para hindi na magka-diyabetis!



PANGANGALAGANG PANG-IWAS SA SAKIT EDAD 0 HANGGANG 21



MGA PAG-CHECKUP

Maaari mong gamitin ang gabay na ito para kausapin ang iyong doktor tungkol sa maraming paraan kung paano maaaring lumaking malusog ang mga bata at kabataan. Ihanda ang iyong mga tanong o alalahanin, at sabihin ito sa doktor mo o doktor ng iyong anak sa simula ng pagpapatingin. Kakausapin ka rin ng doktor tungkol sa paglaki, pagbabago, mga bakuna, at iba pa.

Gaano kadalas ka dapat pumunta?

Inirerekomenda ng mga doktor na ipa-checkup ang mga batang nasa ganitong edad:



Mga Pagpapatingin Habang Walang Sakit ang Sanggol

- 3 hanggang 5 araw
- 1 buwan
- 2 buwan
- 4 na buwan
- 6 na buwan
- 9 na buwan

Mga Pagpapatingin ng Bata Habang Walang Sakit

- 12 buwan
- 15 buwan
- 18 buwan
- 24 na buwan
- 30 buwan
- Taun-taon matapos mag-3 taong gulang

Magpatingin sa doktor sa loob ng **4 na buwan (120 araw)** matapos mo o ng iyong anak na maging miyembro ng Alliance.



Kakausapin ka ng doktor tungkol sa:

- Presyon ng dugo at pulso
- Paglaki at pag-uugali
- Emosyonal na kalagayan
- Pagkain ng masustanya at pagiging aktibo
- Taas, timbang, at Indise ng Masa ng Katawan (Body Mass Index, BMI)
- Medikal na history
- Kaligtasan
- Mga produktong tabako kabilang ang mga elektronikong sigarilyo, mga panganib sa paglanghap ng usok
- Paningin at pandinig
- At anupamang mga alalahanin sa kalusugan

Naninigarilyo ka ba or nag-be-vape? Hindi pa huli ang lahat para huminto. Makakatulong sa iyo ang pagtigil sa paninigarilyo na maprotektahan ang pamilya mo at mapanatiling walang malalanghap na usok sa bahay mo. Maaari kang makipagtulungan sa doktor mo para lumikha ng plano sa paghinto o tumawag sa Kick It California (dating California Smokers' Helpline) nang walang bayad sa **1.800.300.8086** (Inaalok ang Interpreter).





MGA PAG-SCREEN

Sa mga pagpapatingin, magsasagawa ang doktor ng mga pag-screen para suriin kung may anumang isyu sa kalusugan para matukoy at magamot kaagad ang mga ito.

MGA PAG-SCREEN

EDAD 0 HANGGANG 9 NA BUWAN

Pagsusuri sa Bagong Silang	Mga pagsusuri para sa dugo, paninilaw ng balat, at mga depekto sa puso.
Depresyon Habang Nagbubuntis	Ina-assess ang mood ng ina kapag ang sanggol ay 1 hanggang 6 na buwang gulang.
Kalusugan ng Ngipin	<p>Susuriin ng doktor ang ngipin ng iyong anak at irerekomenda ka sa isang dentista sa ika-6 at ika-9 na buwan.</p> <p>Ipinapahid ang fluoride varnish para protektahan ang ngipin mula sa ika-6 hanggang ika-5 buwan.</p> <p>Maaaring magreseta ang doktor ng fluoride simula sa ika-6 na buwan.</p>

Hinango ang mga alituntuning ito mula sa iskedyul ng periodicity s ng Bright Futures/American Academy of Pediatrics at sa Mga Rekomendasyon ng Task Force ng Mga Serbisiyong Pang-iwas sa Sakit ng U.S.



MGA PAG-SCREEN (ipinagpapatuloy)

1 HANGGANG 11 TAONG GULANG	
Iron: Nagdadala ng oxygen sa mga pulang selyula sa dugo.	Pagsusuri sa dugo sa ika-12 buwan at kung kinakailangan.
Autism Spectrum Disorder (ASD): Nakakaapekto sa kakayahang makipaghalubilo at makipag-usap.	Pag-screen sa ASD sa ika-18 at ika-24 na buwan.
Tingga: Metal na maaaring magsanhi ng pagkalason.	Pagsusuri sa dugo sa ika-12 buwan, ika-24 na buwan, o gaya ng kinakailangan.
Kalusugan ng Pusong	Pagsusuri sa dami ng fat sa dugo sa edad na 9 hanggang 11 taon at gaya ng kinakailangan.

12 HANGGANG 21 TAONG GULANG	
Depresyon	Magsisimula ang pag-screen para sa depresyon sa edad na 12 taon.
Kalusugan ng Pusong	Pagsusuri sa dami ng fat sa dugo sa edad na 17 hanggang 21 taon at gaya ng kinakailangan.
Hepatitis C: Virus na nagdudulot ng impeksyon sa atay. Kumakalat ito sa pamamagitan ng dugo o pakikipagtalik.	Isang beses na pag-screen kung ikaw ay 18 taong gulang pataas.
Sekswal na Kalusugan	Mga pagsusuri para sa mga sakit na naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagtalik (Sexually Transmitted Diseases, STD) kung nanganganib. Pap smear para sa mga kababaihang may edad na 21 taon.
Tabako, Alak, at Paggamit ng Droga	Magtatanong ang doktor at magpapayo tungkol sa anumang paggamit ng substance.



Pagpapasyahan ng doktor kung kinakailangan ang iba pang pag-screen:

- Pag-screen sa Hepatitis B (sakit sa atay)
- Pag-screen sa TB (tuberculosis, isang sakit sa baga)

Ang mga ito ay alituntunin lang. Maaaring pagpasyahan ng doktor kung kailangan ng mas madalas o mas kaunting pag-screen at bakuna. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567**.

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon (Ingles at Espanyol)

- Payong pangkalusugan para sa mga magulang tungkol sa paglaki, pagkain, kaligtasan, at higit pa:

www.healthychildren.org

www.kidshealth.org



MGA BAKUNA



Makikita sa iskedyul sa ibaba kung aling bakuna ang kailangan ng lahat ng bata. Inilalarawan sa talahanayan ang mga sakit na mabibigyang proteksyon ng mga bakuna. Maaaring pagpasyahan ng iyong doktor na kinakailangan ang iba pang bakuna.

MGA BAKUNA

Kapanganakan	2 buwan	4 na buwan	6 na buwan	12 buwan	15 buwan	18 buwan
Hep B	DTaP	DTaP	DTaP	Hep A	DTaP	Hep A
	Polio	Polio	Polio	MMR		
	Pneumococcal	Pneumococcal	Pneumococcal	Pneumococcal		
	Hib meningitis	Hib meningitis	Hib meningitis	Hib meningitis		
	Rotavirus	Rotavirus	Rotavirus	Bulutong		
	Hep B		Hep B			

6 na buwan at mas matanda

Bakuna Laban sa COVID-19
Bakuna laban sa trangkaso tuwing taglagas

Edad 4 hanggang 6	Edad 11 hanggang 12	Edad 16
DTaP, Polio, MMR, Bulutong (Chickenpox)	Tdap, HPV, Meningococcal	Meningococcal

Edad 19 hanggang 21

Hep B

Kung hindi ka nabakunahan laban sa Tdap, MMR, Bulutong, o HPV, tanungin ang doktor mo kung alin ang mga kailangan mong makuha.

Ang mga alituntuning ito ay hinango sa Sangay ng Pagbabakuna ng Pampublikong Kalusugan ng California at Mga Iskedyul ng Pagbabakuna ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit.

Nasa ibaba ang mga sakit na mapipigilan ng mga bakuna:

Sakit	Ano ito
Bulutong (Varicella)	Virus na nagdudulot ng mga paltos.
Diphtheria, Tetanus, Pertussis (DTaP o Tdap)	Pinapahirap ng diphtheria ang paghinga. Ang tetanus o lockjaw ay nagsasanhi ng pamumulikat ng kalamnan. Ang pertussis ay tinatawag ding mahalak na ubo.
Hepatitis (Hep) A at B	Dalawang uri ng mga virus na nagdudulot ng impeksyon sa atay.
Hib meningitis	Nagdudulot ng impeksyon sa nervous system, dugo, baga, at lalamunan.
Human papillomavirus (HPV)	Naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagtalik. Maaaring magsanhi ng kanser.
Influenza (Trangkaso)	Nagdudulot ng impeksyon sa ilong, lalamunan, at baga.
Tigdas, Beke, Rubella (Measles, Mumps, Rubella, MMR)	Maaaring magdulot ng mga matagalang problema sa kalusugan.
Meningococcal	Nagdudulot ng impeksyon sa nervous system at dugo.
Pneumococcal	Nagdudulot ng impeksyon sa baga, nervous system, at dugo.
Polio	Nagdudulot ng impeksyon sa nervous system.
Rotavirus	Nagdudulot ng impeksyon sa mga bituka.
COVID-19	Kumakalat ang virus sa pamamagitan ng mga droplet sa hangin. Nagdudulot ng banayad hanggang malubhang sakit.

Kailangan mo ba ng higit pang impormasyon?

Bibigyan ka ng iyong doktor o klinika ng Mga Pahayag sa Impormasyon ng Bakuna para basahin.

Para sa higit pang impormasyon, tumawag o pumunta sa:

Hotline ng Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit

Toll-Free: **1.800.CDC.INFO (1.800.232.4636)**

www.cdc.gov/vaccines

Departamento ng Mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng U.S.

www.vaccines.gov

PROTEKTAHAN ANG IYONG MGA ANAK SA PAMAMAGITAN NG MGA PAGBABAKUNA

Bakit mahalaga ang mga pagbabakuna?

Ang mga pagbabakuna (tinatawag ding mga shot, booster, o bakuna) ay pumipigil sa sakit sa pamamagitan ng pagpapalakas sa immune system. Nakakapagligtas ang mga bakuna ng libo-libong buhay kada taon. Napakamatagumpay ng mga ito kaya maraming magulang ang hindi na naobserbahan ang karamihan ng mga sakit na napipigilan ng mga bakuna – pero mayroon pa rin ng ganitong mga sakit. Kailangan ng pagbabakuna ng iyong anak para maprotektahan laban sa mga ito.



Ligtas ba ang mga ito?

Oo, sobrang ligtas at mabisa ng mga bakuna. Kung minsan, makakaranas ng mga bahagyang reaksiyon sa mga iniksyon ang mga bata, gaya ng lagnat, masakit na braso o binti, o pamamaga sa pinagturukan. Pwedeng sabihin sa iyo ng iyong doktor o nurse ang tungkol sa mga panganib bago mainiksyunan ang iyong anak.

Ano ang maaari mong gawin:

1. Simulan sa tamang panahon ang pagbabakuna sa iyong sanggol – pagkapanganak.
2. Tiyaking sumusunod sa iskedyul ang iyong anak.
3. Dalhin ang dilaw na Rekord ng Pagbabakuna ng iyong anak sa tuwing magpapatingin sa doktor.
4. Gawin ang sumusunod sa iyong anak:
 - ✓ Hayaan ang iyong anak na umiyak
 - ✓ Pасusuhin ang iyong anak habang iniiniksyunan at matapos nito
 - ✓ Magdala ng pamilyar na laruan o kumot na magagamit para mabaling ang atensyon at maaliw ang iyong anak
 - ✓ Kargahin ang iyong anak
 - ✓ Manatili kang kalmado
 - ✓ Kausapin sa nakakapawing boses o sa pamamagitan ng pagkanta

**PANGANGALAGANG PANG-IWAS SA SAKIT:
EDAD 0 HANGGANG 21**

talaarawan

Pakigamit ang seksyong ito para magtala tungkol sa progreso mo o ng iyong anak at para sa anumang tanong na gusto mong itanong sa iyong doktor.

“ *Ang isang tao, na hindi kailanman nagkamali, ay hindi kailanman sumubok.* ”

– Albert Einstein



MGA TALA

PANGANGALAGANG PANG-IWAS SA SAKIT EDAD 22 HANGGANG 64



MGA PAG-CHECKUP

Maaari mong gamitin ang gabay na ito para kausapin ang iyong doktor tungkol sa maraming paraan ng pananatiling malusog. Ihanda ang iyong mga tanong o alalahanin, at sabihin ito sa doktor mo sa simula ng pagpapatingin.



Gaano kadalas ka dapat pumunta?

- Magpaiskedyul ng pag-checkup **bawat taon.**
- Magpatingin sa doktor sa loob ng **4 na buwan (120 araw)** matapos mong maging miyembro ng Alliance.





Kakausapin ka ng doktor mo tungkol sa iyong:

- Presyon ng dugo at pulso
- Taas, timbang, at Indise ng Masa ng Katawan (BMI)
- Medikal na history
- Paninigarilyo, mga panganib ng paglanghap ng usok



Maaari mong kausapin ang doktor mo tungkol sa:

- Pag-inom ng alak o paggamit ng ipinagbabawal na gamot
- Kalusugan ng ngipin
- Depresyon at emosyonal na kalagayan
- Pagpaplano ng pamilya at pakikipagtalik
- Pakiramdam na ligtas kasama ang iyong karelasyon
- Folic acid kung buntis ka o maaaring mabuntis
- Pagkain, bahay, at iba pang pangangailangan
- Masustansyang pagkain at pag-eehersisyo
- Kaligtasan (kasama ang paggamit ng seat belt at helmet)

Naninigarilyo ka ba? Hindi pa huli ang lahat para huminto. Makakatulong ang pagtigil sa paninigarilyo sa iyong makahinga nang mas maluwag, magkaroon ng mas malakas na enerhiya, at mabuhay nang mas matagal! Maaari kang makipagtulungan sa doktor mo para lumikha ng plano sa paghinto o tumawag sa Kick It California (dating California Smokers' Helpline) nang walang bayad sa **1.800.300.8086** (Inaalok ang Interpreter).

Hinango ang mga alituntuning ito sa Mga Rekomendasyon ng Task Force ng Mga Serbisyong Pang-iwas sa Sakit ng U.S. at Mga Iskedyul ng Pagbabakuna ng Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit.



 **MGA PAG-SCREEN**

Matutukoy kaagad sa mga pag-screen ang mga isyu sa kalusugan kapag madali itong magagamot.

Sa talahanayan sa ibaba, hanapin ang column ng iyong grupo ng edad at tingnan kung aling pag-screen ang maaaring kailanganin mo sa mga naka-shade na kahon.



MGA PAG-SCREEN

	Edad 22 hanggang 39	Edad 40 hanggang 49	Edad 50 hanggang 64
Kanser sa Leeg ng Matris (Cervix): Kanser sa ibabang bahagi ng matris (sinapupunan).	Pap test kada 3 taon para sa mga kababaihang edad 21 hanggang 65 na may cervix. O kada 5 taon para sa mga kababaihang edad 30 hanggang 65 na sumailalim lang sa pagsusuri sa HPV o sa parehong pagsusuri sa HPV at Pap test.		
Hepatitis C: Virus na nagdudulot ng impeksyon sa atay. Kumakalat ito sa pamamagitan ng dugo o pakikipagtalik.	Isang beses na pag-screen sa Hepatitis C.		
Mga Sakit na Naipapasa sa Pagtatalik (STD): Mga sakit na naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagtalik.	Pag-screen sa virus ng immunodeficiency ng tao (Human Immunodeficiency Virus, HIV) hanggang edad 65 . Pagsusuri sa chlamydia at gonorrhea para sa mga kababaihang hanggang edad 24 na nakipagtalik.		
Diyabetis: Sakit na nagsasanhi ng mataas na asukal sa dugo.	Simulan ang pag-screen sa edad na 35 kung labis ang timbang mo.		
Cholesterol: Dami ng fat sa dugo. Ang matataas na antas ay maaaring humantong sa sakit sa puso.		Simulan ang pag-screen sa edad 40 .	

MGA PAG-SCREEN (ipinagpapatuloy)

	Edad 22 hanggang 39	Edad 40 hanggang 49	Edad 50 hanggang 64
Kanser sa Malaking Bituka (Colon): Kanser sa ibabang bahagi ng sistema ng pagtunaw (digestive system).		Simulan ang pagpapasuri sa edad na 45 . Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung gaano kadalas at anong mga uri ng pagsusuri.	
Mammogram: Pag-screen para matukoy ang kanser sa suso.			Mammogram para sa mga kababaihan kada 2 taon simula sa edad na 50 . (Puwedeng mong piliing simulan sa edad na 40 .)
Kanser sa Prostate: Kanser sa glandula sa ibaba ng pantog ng lalaki.			Para sa mga kalalaking may edad na 55 hanggang 69 , kausapin ang inyong doktor bago mo pagpasyahang magpasuri.

Puwede mong kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung aling iba pang pag-screen ang maaaring kailanganin mo:

- Pag-screen sa buto – para sa mga kababaihang nag-menopause na may mataas na panganib na mabalian ng buto.
- Pag-screen sa genes – para sa mga kababaihang may kasaysayan sa pamilya ng kanser sa suso at iba pang kanser.
- Pag-screen sa Hepatitis B o C.
- Pag-screen sa kanser sa baga – para sa mga kasalukuyan o dating mga naninigarilyo na matataas ang panganib.
- Pag-screen sa STD.
- Pag-screen sa TB – para sa tuberculosis, isang sakit sa baga.

 **MGA BAKUNA**

Mapoprotektahan ka ng mga bakuna sa ilang partikular na sakit. Sa talahanayan sa ibaba, hanapin ang column ng iyong grupo ng edad at tingnan kung aling bakuna ang maaaring kailanganin mo sa mga naka-shade na kahon.

MGA BAKUNA

	Edad 22 hanggang 39	Edad 40 hanggang 49	Edad 50 hanggang 64
Human Papillomavirus (HPV): Naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagtalik. Maaaring magsanhi ng kanser.	Bakuna laban sa HPV hanggang sa edad na 26 , kung hindi mo nakumpleto (2 hanggang 3 dosis). Kung ikaw ay 27 hanggang 45 taong gulang, makipag-usap sa iyong doktor.		
Trangkaso: Idinulot ng mga virus na maaaring magdulot ng impeksyon sa ilong, lalamunan, at baga.	Inirerekomenda ang pagpapabakuna laban sa trangkaso taun-taon bago matapos ang Oktubre.		
COVID-19: Kumakalat ang virus sa pamamagitan ng mga droplet sa hangin. Nagdudulot ng banayad hanggang malubhang sakit.	Inirerekomenda ng doktor mo ang bakuna laban sa COVID-19.		
Tetanus/Diphtheria/Pertussis: 3 sakit na dulot ng bacteria.	Bakuna laban sa Tdap kung hindi ka pa nakakakuha nito. Booster kada 10 taon .		
Hepatitis B: Virus na nadudulot ng impeksyon sa atay.	Kukumpleto ang mga adulto na may edad 19 hanggang 59 ng 2, 3, o 4 na dosis na serye.		
Shingles Zoster: Virus na maaaring magsanhi ng Shingles (masakit, makating paltos).			Bakuna laban sa Zoster (2 dosis) kung ikaw ay edad 50 pataas .

Pwede mong kausapin ang doktor mo tungkol sa kung aling iba pang bakuna ang maaaring kailanganin mo:

- Bulutong
- Tigdas, Beke, Rubella (Measles, Mumps, Rubella, MMR)
- Para sa mga detalye, pumunta sa www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read

Ang mga ito ay alituntunin lang. Maaaring pagpasyahan ng iyong doktor kung kailangan mo ng mas madalas o mas kaunting pag-screen at bakuna. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567**.

**PANGANGALAGANG PANG-IWAS SA SAKIT:
EDAD 22 HANGGANG 64**

talaarawan

*Pakigamit ang seksyong ito para magtala
tungkol sa iyong progreso at para sa
anumang tanong na gusto mong itanong
sa iyong doktor.*

“Walang sinumang ganoon kalakas na hindi na niya kailangan ng tulong.”
– Cesar Chavez



PANGANGALAGANG PANG-IWAS SA SAKIT EDAD 65 PATAAS



MGA PAG-CHECKUP

Maaari mong gamitin ang gabay na ito para kausapin ang iyong doktor tungkol sa maraming paraan ng pananatiling malusog. Ihanda ang iyong mga tanong o alalahanin, at sabihin ito sa doktor mo sa simula ng pagpapatingin.



Gaano kadalas ka dapat pumunta?

- Magpaiskedyul ng pag-checkup **sa ika-1 haggang ika-3 taon.**
- Magpatingin sa doktor sa loob ng **4 na buwan (120 araw)** matapos mong maging miyembro ng Alliance.



Kakausapin ka ng doktor mo tungkol sa iyong:

- Presyon ng dugo at pulso
- Taas, timbang, at BMI (Body Mass Index)
- Medikal na history
- Paninigarilyo, paglanghap ng usok
- Paningin at pandinig

Hinango ang mga alituntuning ito sa Mga Rekomendasyon ng Task Force ng Mga Serbisyong Pang-iwas sa Sakit ng U.S. at Mga Iskedyul ng Pagbabakuna ng Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit.



Maaari mong kausapin ang doktor mo tungkol sa:

- Pag-inom ng alak o paggamit ng ipinagbabawal na gamot
- Kalusugan ng ngipin
- Depresyon at emosyonal na kalagayan
- Pagpapalano para sa pangangalaga sa pagtatapos ng buhay
- Pagkain, bahay, at iba pang pangangailangan
- Masustansyang pagkain at pag-eehersisyo
- Paano maiiwasan ang mga pagkatumba
- Mga isyu sa yugto ng buhay (pagkakaedad, kalungkutan)
- Pakikipagtalik

Naninigarilyo ka ba? Hindi pa huli ang lahat para huminto. Makakatulong ang pagtigil sa paninigarilyo sa iyong makahinga nang mas maluwag, magkaroon ng mas malakas na enerhiya, at mabuhay nang mas matagal! Maaari kang makipagtulungan sa doktor mo para lumikha ng plano sa paghinto o tumawag sa Kick It California (dating California Smokers' Helpline) nang walang bayad sa **1.800.300.8086** (Inaalok ang Interpreter).





MGA PAG-SCREEN

Matutukoy kaagad sa mga pag-screen ang mga isyu sa kalusugan kapag madali itong magagamot.

Sa talahanayan sa ibaba, hanapin ang column ng iyong grupo ng edad at tingnan kung aling pag-screen ang maaaring kailanganin mo sa mga naka-shade na kahon.

MGA PAG-SCREEN

	Edad 65 hanggang 70	Edad 71 hanggang 75	Edad 76+
Diyabetis: Sakit na nagsasanhi ng mataas na asukal sa dugo.	Pagsusuri hanggang sa edad na 70 kung sobra ang timbang mo.		
Kanser sa Prostate: Kanser sa glandula sa ibaba ng pantog ng lalaki.	Para sa mga kalalakihan na hanggang edad na 69 , kausapin ang iyong doktor bago mo pagpasyahang magpasuri.		
Cholesterol: Dami ng fat sa dugo. Ang matataas na antas ay maaaring humantong sa sakit sa puso at istrok.	Pagsusuri hanggang sa edad na 75 .		
Kanser sa Malaking Bituka (Colon): Kanser sa ibabang bahagi ng sistema ng pagtunaw (digestive system).	Pagsusuri hanggang sa edad na 75 . Kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga uri ng pagsusuring kinakailangan at kung gaano kadalas.		
Mammogram: Pag-screen para matukoy ang kanser sa suso.	Mammogram para sa mga kababaihan kada 2 taon simula sa edad na 74 .		
Hepatitis C: Virus na nagdudulot ng impeksyon sa atay. Kumakalat ito sa pamamagitan ng dugo o pakikipagtalik.	Isang beses na pag-screen sa Hepatitis C hanggang edad na 79 .		
Osteoporosis: Sakit na nagpapahina sa mga buto.	Suriin ang mga kababaihang edad na 65 pataas.		



MGA BAKUNA

Mapoprotektahan ka ng mga bakuna sa ilang partikular na sakit. Inililista sa talahanayan ang mga bakunang maaaring kailanganin mo.

MGA BAKUNA

Sakit	Bakuna
Bulutong (Varicella): Virus na nagsasanhi ng mga paltos.	Bakuna laban sa bulutong gaya ng iniutos ng iyong doktor.
COVID-19: Kumakalat ang virus sa pamamagitan ng mga droplet sa hangin. Nagdudulot ng banayad hanggang malubhang sakit.	Inirerekomenda ng doktor mo ang bakuna laban sa COVID-19.
Trangkaso: Idinudulot ng mga virus na nagsasanhi ng impeksyon sa ilong, lalamunan, at baga.	Inirerekomenda ang pagpapabakuna laban sa trangkaso taun-taon bago matapos ang Oktubre.
Pneumococcal: Bacteria na maaaring magdulot ng impeksyon sa baga, nervous system, dugo.	Bakuna laban sa pneumococcal kung ikaw ay edad na 65 pataas .
Shingles Zoster: Virus na maaaring magsanhi ng Shingles (masakit, makating paltos).	Bakuna laban sa Zoster kung hindi ka pa nakakakuha nito.
Tetanus/Diphtheria/Pertussis: 3 sakit na dulot ng bacteria.	Bakuna laban sa Tdap kung hindi ka pa nakakakuha nito. Booster kada 10 taon .

Pwede mong kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung aling iba pang pag-screen o bakuna ang maaaring kailanganin mo:

- Pag-screen sa abdominal aortic aneurysm (lumaking daluyan ng dugo) – para sa mga kalalaking nanigarilyo.
- Pag-screen sa Hepatitis B o C.
- Pag-screen sa kanser sa baga – para sa mga kasalukuyan o dating mga naninigarilyo na mataas ang panganib.
- Pag-screen sa STD – para sa mga sakit na naipapasa sa pamamagitan ng pakikipagtalik.
- Pag-screen sa TB – para sa tuberculosis, isang sakit sa baga.
- Iba pang mga bakuna – para sa mga detalye, bumisita sa www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read.

Ang mga ito ay alituntunin lang. Maaaring pagpasyahan ng iyong doktor kung kailangan mo ng mas madalas o mas kaunting pag-screen at bakuna. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng doktor, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567**.

**PANGANGALAGANG PANG-IWAS SA SAKIT:
EDAD NA 65 PATAAS**

talaarawan

*Pakigamit ang seksyong ito para magtala
tungkol sa iyong progreso at para sa
anumang tanong na gusto mong itanong
sa iyong doktor.*

HUWAG BABAAN ANG TINGIN SA SINUMAN MALIBAN KUNG TINUTULUNGAN MO SILA.

– Jesse Jackson





May mga tanong? Tumawag sa Mga Programa ng Alliance Health

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577** • Walang bayad: **1.855.891.9169**

Para sa mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org