

CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA

CHÚNG TÔI SẴN SÀNG GIÚP QUÝ VỊ CHỦ ĐỘNG KIỂM SOÁT SỨC KHỎE



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Kính Gửi Quý Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần để luôn khỏe mạnh. Với tư cách là đối tác chăm sóc sức khỏe của quý vị, chúng tôi đã biên soạn cuốn cẩm nang chăm sóc này. Chúng tôi hy vọng cuốn cẩm nang sẽ giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.

**Chúc Quý Vị Sức Khỏe Dồi Dào,
Ban Chương Trình Y Tế Alliance**

NỘI DUNG

0 đến 21 tuổi 4

22 đến 64 tuổi 17

65 tuổi trở lên 27



TRONG CUỐN CẨM NANG CHĂM SÓC NÀY...

Quý vị sẽ tìm hiểu cách có thể giữ gìn sức khỏe ở mọi lứa tuổi thông qua kiểm tra sức khỏe, tiêm vắc-xin và khám sàng lọc. Quý vị có thể sử dụng hướng dẫn này để trao đổi với bác sĩ của mình.

Chăm sóc phòng ngừa là dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà quý vị nhận được để phòng ngừa bệnh tật và các mối quan ngại khác về sức khỏe. Điều này bao gồm việc gặp thăm khám với bác sĩ vào các lần kiểm tra sức khỏe (thăm khám chăm sóc sức khỏe) để trao đổi về sức khỏe của quý vị và tiêm các loại vắc-xin và khám sàng lọc cần thiết cho quý vị. Vắc-xin (chủng ngừa) bảo vệ quý vị tránh mắc một số bệnh. Khám sàng lọc (xét nghiệm) được thực hiện để phát hiện và điều trị bệnh sớm. **Vui lòng trao đổi với bác sĩ hoặc y tá về bất kỳ thắc mắc hay mối quan ngại nào liên quan đến dịch vụ chăm sóc phòng ngừa của quý vị.**



Đọc câu chuyện về ông J để tìm hiểu lý do tại sao việc kiểm tra sức khỏe lại quan trọng như vậy:

Ông J năm nay 40 tuổi. Ông ấy đã đến gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe và trao đổi với bác sĩ về cân nặng của mình và việc vận động tích cực hơn. Ông được bác sĩ cho biết rằng mình phải đi kiểm tra lượng đường trong máu và tiêm phòng cúm. Sau khi trợ lý bác sĩ tiêm phòng cúm cho ông, ông đến phòng thí nghiệm để lấy máu.

Một vài ngày sau, bác sĩ của ông ấy gọi điện và nói rằng lượng đường trong máu của ông ấy hơi cao, khiến ông ấy có thể có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2. Tuy nhiên, việc vận động tích cực hơn có thể giúp ông ấy hạ mức đường huyết. Bác sĩ cũng cho ông ấy một vài lời khuyên về việc ăn uống lành mạnh. Họ lên kế hoạch để xem tình hình của ông ấy như thế nào sau vài tháng nữa. Ông J rất vui vì ông ấy có thể làm gì đó ngay bây giờ để không mắc bệnh tiểu đường sau này!



CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA 0 ĐẾN 21 TUỔI



KIỂM TRA SỨC KHỎE

Quý vị có thể sử dụng hướng dẫn này để trao đổi với bác sĩ về các cách để trẻ em và thanh thiếu niên có thể lớn lên khỏe mạnh. Chia sẻ những thắc mắc hoặc mối quan ngại của quý vị với bác sĩ của quý vị hoặc con quý vị khi bắt đầu cuộc thăm khám. Bác sĩ cũng sẽ trao đổi với quý vị về mức độ tăng trưởng, phát triển, vắc-xin, v.v.

Quý vị nên đi khám sức khỏe thường xuyên như thế nào?

Các bác sĩ khuyến cáo trẻ em nên được kiểm tra sức khỏe ở những độ tuổi sau:



Khám Sức Khỏe cho Trẻ Sơ Sinh

- 3 đến 5 ngày tuổi
- 1 tháng tuổi
- 2 tháng tuổi
- 4 tháng tuổi
- 6 tháng tuổi
- 9 tháng tuổi

Khám Sức Khỏe cho Trẻ Em

- 12 tháng tuổi
- 15 tháng tuổi
- 18 tháng tuổi
- 24 tháng tuổi
- 30 tháng tuổi
- Hàng năm sau 3 tuổi

Vui lòng thăm khám với bác sĩ trong vòng **4 tháng (120 ngày)** sau khi quý vị hoặc con quý vị trở thành hội viên Alliance.



Bác sĩ sẽ trao đổi với quý vị về:

- Huyết áp và mạch
- Phát triển và hành vi
- Cảm xúc tinh thần
- Ăn uống lành mạnh và vận động
- Chiều cao, cân nặng và Chỉ Số Khối Cơ Thể (Body Mass Index, BMI)
- Bệnh sử
- An toàn
- Các sản phẩm thuốc lá bao gồm thuốc lá điện tử, mối nguy hiểm khi ở gần khói thuốc
- Thị giác và thính giác
- Và bất kỳ mối quan ngại nào khác về sức khỏe

Quý vị có hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử không? Bỏ hút thuốc không bao giờ là quá trễ.

Bỏ thuốc lá có thể giúp quý vị bảo vệ gia đình của mình và giữ cho ngôi nhà của quý vị không có khói thuốc. Quý vị có thể làm việc với bác sĩ để lập kế hoạch bỏ hút thuốc hoặc gọi tới Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440**.





KHÁM SÀNG LỌC

Tại các buổi thăm khám, bác sĩ sẽ khám sàng lọc để kiểm tra các vấn đề sức khỏe nhằm phát hiện và điều trị sớm.

KHÁM SÀNG LỌC

0 ĐẾN 9 THÁNG TUỔI

Xét Nghiệm Khi Mới Sinh	Xét nghiệm máu, vàng da và dị tật tim.
Suy Nhược Cơ Thể Sau Sinh	Tâm trạng của mẹ được đánh giá khi em bé 1 đến 6 tháng tuổi.
Sức Khỏe Nha Khoa	Bác sĩ kiểm tra răng của con quý vị và có thể giới thiệu quý vị đến gặp nha sĩ khi trẻ 6 và 9 tháng tuổi. Fluoride varnish bảo vệ răng được sử dụng từ 6 tháng đến 5 tuổi. Bác sĩ có thể kê đơn florua bắt đầu từ 6 tháng tuổi.

Những hướng dẫn này được lấy từ lịch trình định kỳ của Bright Futures/Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ và Khuyến Nghị của Lực Lượng Đặc Nhiệm Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ.



KHÁM SÀNG LỌC (tiếp)

1 ĐẾN 11 TUỔI	
Sắt: Mang oxy trong hồng cầu.	Xét nghiệm máu khi 12 tháng tuổi và khi cần thiết.
Rối Loạn Phổ Tự Kỷ (Autism Spectrum Disorder, ASD): Ảnh hưởng đến kỹ năng giao tiếp và xã hội.	Khám sàng lọc ASD khi 18 và 24 tháng tuổi .
Chì: Kim loại có thể gây ngộ độc.	Xét nghiệm máu khi 12 tháng, 24 tháng tuổi hoặc khi cần thiết.
Sức Khỏe Tim	Kiểm tra lượng mỡ trong máu khi 9 đến 11 tuổi và khi cần thiết.

12 ĐẾN 21 TUỔI	
Trầm cảm	Khám sàng lọc trầm cảm bắt đầu lúc 12 tuổi .
Sức Khỏe Tim	Kiểm tra lượng mỡ trong máu khi 17 đến 21 tuổi và khi cần thiết.
Viêm Gan C: Vi-rút lây nhiễm sang gan. Vi-rút lây lan qua đường máu hoặc quan hệ tình dục.	Khám sàng lọc một lần nếu quý vị 18 tuổi trở lên .
Sức Khỏe Tình Dục	Xét nghiệm các bệnh lây truyền qua đường tình dục (Sexually Transmitted Diseases, STD) nếu có nguy cơ. Xét nghiệm tế bào cổ tử cung cho phụ nữ khi 21 tuổi .
Sử Dụng Thuốc Lá, Đồ Uống Có Cồn và Chất Gây Nghiện	Bác sĩ hỏi và tư vấn về việc sử dụng bất kỳ chất kích thích nào.



Bác sĩ sẽ quyết định xem có cần thực hiện các mục khám sàng lọc khác hay không:

- Khám sàng lọc viêm gan B (bệnh gan)
- Khám sàng lọc bệnh lao (tuberculosis, TB) – bệnh phổi

Đây chỉ là những nguyên tắc hướng dẫn. Bác sĩ có thể quyết định xem có cần thiết phải khám sàng lọc thường xuyên hơn hay không thường xuyên hơn và có cần tiêm vắc-xin hay không. Nếu quý vị cần giúp tìm bác sĩ, vui lòng gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

Nguồn Thông Tin (Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha)

- Tư vấn sức khỏe cho cha mẹ về sự phát triển, ăn uống, an toàn và nhiều vấn đề khác:

www.healthychildren.org
www.kidshealth.org



VẮC-XIN



Lịch trình dưới đây cho biết những loại vắc-xin mà tất cả trẻ em đều cần. Bảng dưới đây mô tả các bệnh mà vắc-xin sẽ bảo vệ chống lại. Bác sĩ của quý vị có thể quyết định cần tiêm các loại vắc-xin khác.

VẮC-XIN

Sơ sinh	2 tháng tuổi	4 tháng tuổi	6 tháng tuổi	12 tháng tuổi	15 tháng tuổi	18 tháng tuổi
Viêm Gan B	DTaP	DTaP	DTaP	Viêm Gan A	DTaP	Viêm Gan A
	Bệnh bại liệt	Bệnh bại liệt	Bệnh bại liệt	MMR		
	Phế cầu khuẩn	Phế cầu khuẩn	Phế cầu khuẩn	Phế cầu khuẩn		
	Viêm màng não do Hib	Viêm màng não do Hib	Viêm màng não do Hib	Viêm màng não do Hib		
	Bệnh tiêu chảy do vi-rút Rota	Bệnh tiêu chảy do vi-rút Rota	Bệnh tiêu chảy do vi-rút Rota	Bệnh thủy đậu		
	Viêm Gan B		Viêm Gan B			

6 tháng tuổi trở lên

Vắc-xin COVID-19
Vắc-xin cúm vào mỗi mùa thu

4 đến 6 tuổi	11 đến 12 tuổi	16 tuổi
DTaP, Bại Liệt, Bệnh Sởi - Quai Bị và Rubella (Measles, Mumps, Rubella, MMR), Thủy Đậu	Tdap, Vi-rút gây u nhú ở người (Human Papillomavirus, HPV), Bệnh não mô cầu	Bệnh não mô cầu
19 đến 21 tuổi		
Viêm Gan B		
Nếu quý vị chưa tiêm vắc-xin Tdap, MMR, Thủy Đậu hoặc HPV, vui lòng hỏi bác sĩ xem quý vị cần tiêm loại vắc-xin nào.		

Những hướng dẫn này được lấy từ Ban Chủng Ngừa thuộc Sở Y Tế Công Cộng California và Lịch Tiêm Chủng của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh.

Dưới đây là những bệnh mà vắc-xin có thể phòng ngừa:

Bệnh	Định nghĩa bệnh
Thủy Đậu	Vi-rút gây mụn nước.
Bạch Hầu, Uốn Ván, Ho Gà (DTaP hoặc Tdap)	Bệnh bạch hầu khiến quý vị khó thở. Bệnh uốn ván hay còn gọi là khóa hàm, gây co thắt cơ. Chứng ho lâu ngày hay còn gọi là ho gà.
Viêm gan (Hepatitis, Hep) A và B	Hai loại vi-rút lây nhiễm sang gan.
Viêm màng não do vi khuẩn Haemophilus Influenzae loại B (Haemophilus Influenzae Type B, Hib)	Nhiễm trùng hệ thần kinh, máu, phổi và cổ họng.
Vi-rút gây u nhú ở người (HPV)	Lây lan qua tiếp xúc tình dục. Có thể gây ung thư.
Bệnh cúm (Cảm cúm)	Nhiễm trùng mũi, họng và phổi.
Bệnh Sởi, Quai Bị và Rubella (MMR)	Có thể gây ra các vấn đề sức khỏe lâu dài.
Bệnh não mô cầu	Nhiễm trùng hệ thần kinh và máu.
Phế cầu khuẩn	Nhiễm trùng phổi, hệ thần kinh và máu.
Bệnh bại liệt	Nhiễm trùng hệ thần kinh.
Bệnh tiêu chảy do vi-rút Rota	Nhiễm trùng đường ruột.
COVID-19	Vi-rút lây lan qua các giọt bắn trong không khí. Gây bệnh từ nhẹ đến nặng.

Quý vị cần thêm thông tin?

Bác sĩ của quý vị hoặc phòng khám sẽ cung cấp cho quý vị Tờ Thông Tin về Vắc-xin để quý vị đọc.

Để biết thêm thông tin chi tiết, vui lòng gọi điện hoặc truy cập:

Đường Dây Nóng của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.800.CDC.INFO (1.800.232.4636)**

www.cdc.gov/vaccines

Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ

www.vaccines.gov

BẢO VỆ CON NHỎ CỦA QUÝ VỊ BẰNG CÁCH CHỨNG NGỪA

Tại sao chủng ngừa lại quan trọng?

Chủng ngừa (còn được gọi là mũi tiêm chủng, mũi nhắc lại hoặc vắc-xin) ngăn ngừa bệnh tật bằng cách làm cho hệ miễn dịch trở nên mạnh hơn. Vắc-xin cứu sống hàng nghìn người mỗi năm. Các loại vắc-xin này hiệu quả đến mức nhiều bậc cha mẹ chưa bao giờ chứng kiến con họ mắc hầu hết các bệnh mà vắc-xin bảo vệ – nhưng những bệnh này vẫn tồn tại. Con quý vị cần được chủng ngừa để được bảo vệ tránh mắc bệnh.



Chúng có an toàn không?

Có, vắc-xin rất an toàn và hiệu quả. Đôi khi trẻ em có những phản ứng nhẹ với mũi tiêm, như sốt, đau cánh tay hoặc chân, hoặc sưng tấy nơi tiêm. Bác sĩ hoặc y tá có thể nói về những rủi ro với quý vị trước khi con quý vị được tiêm phòng.

Những việc quý vị có thể làm:

1. Bắt đầu tiêm chủng cho trẻ đúng lịch trình – từ khi sinh ra.
2. Đảm bảo tiêm chủng cho trẻ đúng lịch trình.
3. Mang theo Hồ Sơ Tiêm Chủng màu vàng của con quý vị mỗi lần thăm khám bác sĩ.
4. Khiến cho trẻ có cảm giác thoải mái bằng cách:
 - ✓ Để trẻ khóc
 - ✓ Cho trẻ bú sữa mẹ trong và sau khi tiêm
 - ✓ Mang theo đồ chơi hoặc chăn quen thuộc để đánh lạc hướng và an ủi trẻ
 - ✓ Bế trẻ
 - ✓ Giữ bình tĩnh
 - ✓ Nói hoặc hát với giọng nhẹ nhàng

CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA: 0 ĐẾN 21 TUỔI

nhật ký

*Vui lòng sử dụng phần này để ghi chú về
tiến trình của quý vị hoặc con quý vị và
bất kỳ câu hỏi nào mà quý vị muốn hỏi
bác sĩ của mình.*

GHI CHÚ

0 ĐẾN 21 TUỔI
NHẬT KÝ

“ Một người, chưa từng mắc sai lầm, chưa từng thử bất cứ điều gì. ”

– Albert Einstein



GHI CHÚ

CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA 22 ĐẾN 64 TUỔI



KIỂM TRA SỨC KHỎE

Quý vị có thể sử dụng hướng dẫn này để trao đổi với bác sĩ về các cách để quý vị có thể giữ gìn sức khỏe. Chia sẻ những thắc mắc và mối quan ngại của quý vị với bác sĩ của quý vị khi bắt đầu chuyến thăm khám.



Quý vị nên đi khám sức khỏe thường xuyên như thế nào?

- Lên lịch kiểm tra sức khỏe **hàng năm**.
- Vui lòng thăm khám với bác sĩ trong vòng **4 tháng (120 ngày)** sau khi quý vị trở thành hội viên Alliance.



**Bác sĩ sẽ trao đổi với quý vị về:**

- Huyết áp và mạch
- Chiều cao, cân nặng và Chỉ Số Khối Cơ Thể (BMI)
- Bệnh sử
- Sử dụng thuốc lá, nguy cơ nhiễm khói thuốc gián tiếp

**Quý vị có thể trao đổi với bác sĩ về:**

- Sử dụng đồ uống có cồn hoặc chất gây nghiện
- Sức khỏe nha khoa
- Trầm cảm và cảm xúc tinh thần
- Kế hoạch hóa gia đình và quan hệ tình dục
- Cảm thấy an toàn với quý vị đời của quý vị
- Axit folic nếu quý vị đang hoặc có thể mang thai
- Thực phẩm, nhà ở và các nhu cầu khác
- Ăn uống lành mạnh và tập thể dục
- An toàn (bao gồm việc sử dụng dây đai an toàn và mũ bảo hiểm)

Quý vị có hút thuốc không? Bỏ hút thuốc không bao giờ là quá trễ. Bỏ thuốc lá có thể giúp quý vị thở tốt hơn, tăng cường năng lượng và sống lâu hơn! Quý vị có thể làm việc với bác sĩ để lập kế hoạch bỏ hút thuốc hoặc gọi tới Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440**.

Những hướng dẫn này được lấy từ Khuyến Nghị của Lực Lượng Đặc Nhiệm Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ và Lịch Tiêm Chủng của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh.



KHÁM SÀNG LỌC

Khám sàng lọc có thể phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe khi chúng ở giai đoạn dễ điều trị.

Trên bảng bên dưới, hãy tìm cột có nhóm tuổi của quý vị và xem quý vị có thể cần những loại khám sàng lọc nào trong các ô trống.



KHÁM SÀNG LỌC

	22 đến 39 tuổi	40 đến 49 tuổi	50 đến 64 tuổi
Ung Thư Cổ Tử Cung: Ung thư phần cổ tử cung dưới (dạ con).	Xét nghiệm Pap 3 năm một lần đối với phụ nữ 21 đến 65 tuổi có cổ tử cung. Hoặc 5 năm một lần đối với phụ nữ 30 đến 65 tuổi chỉ làm xét nghiệm HPV hoặc cả xét nghiệm HPV và xét nghiệm Pap.		
Viêm Gan C: Vi-rút lây nhiễm sang gan. Vi-rút lây lan qua đường máu hoặc quan hệ tình dục.	Khám sàng lọc Viêm Gan C một lần.		
Bệnh Lây Truyền Qua Đường Tình Dục (STD): Các bệnh lây qua đường tình dục.	Tầm soát Vi-rút Gây Suy Giảm Miễn Dịch Ở Người (Human Immunodeficiency Virus, HIV) đến 65 tuổi . Xét nghiệm Chlamydia và bệnh lậu cho phụ nữ đến 24 tuổi có quan hệ tình dục.		
Bệnh tiểu đường: Bệnh làm đường huyết lên cao.	Bắt đầu tầm soát ở tuổi 35 nếu quý vị thừa cân.		
Cholesterol: Lượng mỡ trong máu. Các mức cao có thể dẫn đến bệnh tim.		Bắt đầu sàng lọc ở tuổi 40 .	

KHÁM SÀNG LỌC (tiếp)

	22 đến 39 tuổi	40 đến 49 tuổi	50 đến 64 tuổi
Ung Thư Đại Trục Tràng: Ung thư hệ tiêu hóa phần dưới.		Bắt đầu xét nghiệm ở tuổi 45 . Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về tần suất thực hiện và thực hiện những loại xét nghiệm nào.	
Chụp quang tuyến vú: Tầm soát phát hiện ung thư vú.			Chụp quang tuyến vú cho phụ nữ 2 năm một lần bắt đầu từ tuổi 50 . (Quý vị có thể chọn bắt đầu khi 40 tuổi .)
Ung Thư Tuyến Tiền Liệt: Ung thư tuyến dưới bàng quang của nam giới.			Nam giới 55 đến 69 tuổi , trao đổi với bác sĩ của quý vị trước khi quý vị quyết định đi xét nghiệm.

Quý vị có thể trao đổi với bác sĩ của mình về những loại khám sàng lọc nào khác mà quý vị có thể cần thực hiện:

- Khám sàng lọc xương – đối với phụ nữ sau mãn kinh có nguy cơ gãy xương cao hơn.
- Sàng lọc di truyền – dành cho phụ nữ có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư vú và các bệnh ung thư khác.
- Khám sàng lọc viêm gan B hoặc viêm gan C.
- Khám sàng lọc ung thư phổi – dành cho những người hút thuốc ở hiện tại hoặc trong quá khứ, có nguy cơ cao.
- Khám sàng lọc STD.
- Khám sàng lọc bệnh lao (tuberculosis, TB) – bệnh lao, bệnh phổi.

 **VẮC-XIN**

Vắc-xin có thể bảo vệ quý vị tránh mắc một số bệnh. Trên bảng bên dưới, hãy tìm cột có nhóm tuổi của quý vị và xem quý vị có thể cần những vắc-xin nào trong các ô đổ bóng.

VẮC-XIN

	22 đến 39 tuổi	40 đến 49 tuổi	50 đến 64 tuổi
Vi-rút Gây U Nhú Ở Người (HPV): Lây truyền qua đường tình dục. Có thể gây ung thư.	Vắc-xin HPV dành cho những người lên đến 26 tuổi , nếu quý vị chưa hoàn thành loạt tiêm (2 đến 3 liều). Nếu quý vị từ 27 đến 45 tuổi, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.		
Cúm: Gây ra bởi siêu vi khuẩn có thể làm nhiễm trùng mũi, cuống họng và phổi.	Khuyến nghị tiêm vắc-xin cúm mỗi năm , chậm nhất vào cuối tháng 10.		
COVID-19: Vi-rút lây lan qua các giọt bắn trong không khí. Gây bệnh từ nhẹ đến nặng.	Vắc-xin ngừa COVID-19 theo khuyến nghị của bác sĩ.		
Uốn Ván/Bạch Hầu/Ho Gà: 3 loại bệnh do vi khuẩn gây ra.	Tiêm vắc-xin Tdap nếu quý vị chưa tiêm. Mũi nhắc lại 10 năm một lần .		
Viêm Gan B: Vi-rút lây nhiễm sang gan.	Người lớn từ 19 đến 59 tuổi tiêm một loạt 2, 3 hoặc 4 liều.		
Siêu vi khuẩn gây bệnh Zona: Vi-rút có thể gây bệnh Zona (nổi mụn nước ngứa, đau đốn).			Vắc-xin Zoster (2 liều) nếu quý vị từ 50 tuổi trở lên .

Quý vị có thể trao đổi với bác sĩ của mình về những vắc-xin nào khác mà quý vị có thể cần tiêm:

- Bệnh thủy đậu
- Bệnh Sởi, Quai Bị và Rubella (MMR)
- Để biết thông tin chi tiết, vui lòng truy cập www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read

Đây chỉ là những nguyên tắc hướng dẫn. Bác sĩ của quý vị có thể quyết định xem quý vị có cần khám sàng lọc thường xuyên hơn hay không thường xuyên hơn và có cần tiêm vắc-xin hay không. Nếu quý vị cần giúp tìm bác sĩ, vui lòng gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA: 22 ĐẾN 64 TUỔI

nhật ký

*Vui lòng sử dụng phần này để ghi chú về
tiến trình của quý vị và bất kỳ câu hỏi nào
mà quý vị muốn hỏi bác sĩ của mình.*

GHI CHÚ

GHI CHÚ

22 ĐẾN 64 TUỔI
NHẬT KÝ

“ Không ai đủ mạnh mẽ để không cần người khác giúp đỡ. ”

– Cesar Chavez



GHI CHÚ

22 ĐẾN 64 TUỔI
NHẬT KÝ

CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA 65 TUỔI TRỞ LÊN



KIỂM TRA SỨC KHỎE

Quý vị có thể sử dụng hướng dẫn này để trao đổi với bác sĩ về các cách để quý vị có thể giữ gìn sức khỏe. Chia sẻ những thắc mắc và mối quan ngại của quý vị với bác sĩ của quý vị khi bắt đầu chuyến thăm khám.



Quý vị nên đi khám sức khỏe thường xuyên như thế nào?

- Lên lịch kiểm tra sức khỏe **1 đến 3 năm một lần**.
- Vui lòng thăm khám với bác sĩ trong vòng **4 tháng (120 ngày)** sau khi quý vị trở thành hội viên Alliance.



Bác sĩ sẽ trao đổi với quý vị về:

- Huyết áp và mạch
- Chiều cao, cân nặng và BMI (Chỉ Số Khối Cơ Thể)
- Bệnh sử
- Sử dụng thuốc lá, khói thuốc gián tiếp
- Thị giác và thính giác

Những hướng dẫn này được lấy từ Khuyến Nghị của Lực Lượng Đặc Nhiệm Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ và Lịch Tiêm Chủng của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh.



Quý vị có thể trao đổi với bác sĩ về:

- Sử dụng đồ uống có cồn hoặc chất gây nghiện
- Sức khỏe nha khoa
- Trầm cảm và cảm xúc tinh thần
- Lập kế hoạch chăm sóc giai đoạn cuối đời
- Thực phẩm, nhà ở và các nhu cầu khác
- Ăn uống lành mạnh và tập thể dục
- Cách phòng ngừa té ngã
- Các vấn đề về giai đoạn sống (lão hóa, nỗi thương tiếc)
- Quan hệ tình dục

Quý vị có hút thuốc không? Bỏ hút thuốc không bao giờ là quá trễ. Bỏ thuốc lá có thể giúp quý vị thở tốt hơn, tăng cường năng lượng và sống lâu hơn! Quý vị có thể làm việc với bác sĩ để lập kế hoạch bỏ hút thuốc hoặc gọi tới Tổng Đài Hỗ Trợ Cai Thuốc Lá cho Người Châu Á theo số điện thoại miễn phí **1.800.778.8440**.



KHÁM SÀNG LỌC

Khám sàng lọc có thể phát hiện sớm các vấn đề sức khỏe khi chúng ở giai đoạn dễ điều trị.

Trên bảng bên dưới, hãy tìm cột có nhóm tuổi của quý vị và xem quý vị có thể cần những loại khám sàng lọc nào trong các ô đổ bóng.

KHÁM SÀNG LỌC

	65 đến 70 tuổi	71 đến 75 tuổi	76 tuổi trở lên
Bệnh tiểu đường: Bệnh làm đường huyết lên cao.	Xét nghiệm cho những người đến 70 tuổi nếu quý vị thừa cân.		
Ung Thư Tuyến Tiền Liệt: Ung thư tuyến dưới bàng quang của nam giới.	Dành cho nam giới đến 69 tuổi , trao đổi với bác sĩ của quý vị trước khi quý vị quyết định đi xét nghiệm.		
Cholesterol: Lượng mỡ trong máu. Các mức cao có thể dẫn đến bệnh tim và đột quỵ.	Xét nghiệm cho những người đến 75 tuổi .		
Ung Thư Đại Trực Tràng: Ung thư hệ tiêu hóa phần dưới.	Xét nghiệm cho những người đến 75 tuổi . Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các loại xét nghiệm cần thiết và tần suất thực hiện.		
Chụp quang tuyến vú: Tầm soát phát hiện ung thư vú.	Chụp quang tuyến vú cho phụ nữ 2 năm một lần cho đến 74 tuổi .		
Viêm Gan C: Vi-rút lây nhiễm sang gan. Vi-rút lây lan qua đường máu hoặc quan hệ tình dục.	Khám sàng lọc Viêm Gan C một lần lên đến 79 tuổi .		
Chứng loãng xương: Bệnh làm yếu xương.	Xét nghiệm cho phụ nữ 65 tuổi trở lên .		



VẮC-XIN

Vắc-xin có thể bảo vệ quý vị tránh mắc một số bệnh. Bảng liệt kê các loại vắc-xin mà quý vị có thể cần.

VẮC-XIN

Bệnh	Vắc-xin
Thủy Đậu (Varicella): Vi-rút gây ra mụn nước.	Tiêm vắc-xin thủy đậu theo chỉ thị của bác sĩ.
COVID-19: Vi-rút lây lan qua các giọt bắn trong không khí. Gây bệnh từ nhẹ đến nặng.	Vắc-xin ngừa COVID-19 theo khuyến nghị của bác sĩ.
Cúm: Gây ra bởi siêu vi khuẩn làm nhiễm trùng mũi, cuống họng và phổi.	Khuyến nghị tiêm vắc-xin cúm mỗi năm , chậm nhất vào cuối tháng 10.
Phế cầu khuẩn: Vi khuẩn có thể làm nhiễm trùng phổi, hệ thần kinh, máu.	Vắc-xin phòng phế cầu khuẩn nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên .
Siêu vi khuẩn gây bệnh Zona: Vi-rút có thể gây bệnh Zona (nổi mụn nước ngứa, đau đốn).	Tiêm vắc-xin Zoster nếu quý vị chưa tiêm.
Uốn Ván/Bạch Hầu/Ho Gà: 3 loại bệnh do vi khuẩn gây ra.	Tiêm vắc-xin Tdap nếu quý vị chưa tiêm. Mũi nhắc lại 10 năm một lần .

Quý vị có thể trao đổi với bác sĩ của mình về những loại khám sàng lọc hoặc vắc-xin nào khác mà quý vị có thể cần thực hiện:

- Khám sàng lọc chứng phình động mạch chủ bụng (mạch máu mở rộng) – dành cho nam giới hút thuốc.
- Khám sàng lọc viêm gan B hoặc viêm gan C.
- Khám sàng lọc ung thư phổi – dành cho những người hút thuốc ở hiện tại hoặc trong quá khứ có nguy cơ cao.
- Khám sàng lọc STD – đối với các bệnh lây truyền qua quan hệ tình dục.
- Khám sàng lọc TB – bệnh lao, bệnh phổi.
- Các vắc-xin khác – để biết thông tin chi tiết, vui lòng truy cập www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read.

Đây chỉ là những hướng dẫn. Bác sĩ của quý vị có thể quyết định xem quý vị có cần khám sàng lọc thường xuyên hơn hay không thường xuyên hơn và có cần tiêm vắc-xin hay không. Nếu quý vị cần giúp tìm bác sĩ, vui lòng gọi tới Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

**CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA:
65 TUỔI TRỞ LÊN**

nhật ký

*Vui lòng sử dụng phần này để ghi chú về
tiến trình của quý vị và bất kỳ câu hỏi nào
mà quý vị muốn hỏi bác sĩ của mình.*

GHI CHÚ

65 TUỔI TRỞ
LÊN NHẬT KÝ

KHÔNG BAO GIỜ XEM THƯỜNG AI TRỪ KHI QUÝ VỊ GIÚP HỌ VƯỢT LÊN.

- Jesse Jackson



GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ

GHI CHÚ



Quý vị có thắc mắc? Vui lòng gọi tới Ban Chương Trình Y Tế Alliance
Thứ Hai – thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều
Số Điện Thoại: **1.510.747.4577** • Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**
Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org