

**KHÁM SỨC KHỎE CHO
TRẺ EM KHỎE MẠNH**

Con của quý
vị 30 tháng

Nguồn lực của San Francisco Health Plan

Đường dây Y tá Tư vấn 24/7

1(877) 977-3397

Dịch vụ sức khỏe từ xa 24/7 với Teladoc®

1(800) 835-2362

Dịch vụ Khách hàng SFHP

1(415) 547-7800

sfhp.org



**San Francisco
Health Plan™**

Tên Con Tôi

Tên và Số của Nhà Cung cấp

Tên Văn phòng Y tế/Địa chỉ



Ảnh của Bé Ở đây

Sự phát triển của Con quý vị trong 30 Tháng đầu

Cách bé chơi, học, nói, hành động và cử động là những dấu hiệu quan trọng cho cách chúng phát triển. Sử dụng biểu đồ này để kiểm tra một số dấu hiệu cho thấy con của quý vị đang phát triển như mong đợi và những gì mong đợi tiếp theo (còn được gọi là Mốc Phát triển).

Hãy nói chuyện với PCP* nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại.

*Bác sĩ Chăm sóc Chính là bác sĩ, y tá thực hành hoặc trợ lý bác sĩ, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Khi sinh

- Có thể nhận thấy giọng nói của quý vị
- Quay đầu sang vú hoặc chai

1 THÁNG

- Bắt đầu cười
- Ngẩng đầu lên khi nằm sấp

2 THÁNG

- Xoay đầu thành âm thanh
- Di chuyển tay và chân

4 THÁNG

- Tạo ra tiếng động khi quý vị nói chuyện với trẻ
- Đưa tay vào miệng

6 THÁNG

- Cười và phát ra tiếng kêu
- Cuộn từ bụng qua sau
- Cho mọi thứ vào miệng để khám phá

Cách Chuẩn bị Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh

Khám cho trẻ em khỏe mạnh là khi bác sĩ chăm sóc chính (PCP) kiểm tra sự tăng trưởng và phát triển của bé.

Đây cũng là lúc con quý vị được tiêm vắc-xin để giữ gìn sức khỏe.



Ghi lại 3–5 câu hỏi để hỏi PCP của quý vị

Đây là thời điểm tuyệt vời để hỏi PCP bất kỳ thắc mắc nào về sức khỏe của con quý vị. Một số ví dụ như:

- Con tôi có cần tiêm nhắc lại tất cả vắc-xin không?
- Làm thế nào để tôi có thể giúp con tôi ăn uống lành mạnh?
- Làm thế nào để đảm bảo rằng con tôi đang được hoạt động thể chất đầy đủ?

Nếu quý vị có thắc mắc, hãy hỏi PCP.

Quý vị có thể được Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh miễn phí cộng với \$50 thẻ quà tặng!

Quý vị có thể nhận thẻ quà tặng nếu đã Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh 6 lần trở lên trong 15 tháng đầu đời của con quý vị. Quý vị sẽ tự động nhận được thẻ quà tặng gửi qua bưu điện từ sau 6 buổi khám.



Truy cập sfhp.org/vi/rewards để biết thêm chi tiết.

15 THÁNG

- Vỗ tay khi vui mừng
- Chỉ để yêu cầu điều gì đó hoặc để được trợ giúp
- Sử dụng ngón tay để tự ăn thức ăn

1 TUỔI 12 THÁNG

- Chơi trò chơi với quý vị
- Có thể vẫy tay "tạm biệt" hoặc hiểu "không"
- Nhặt thức ăn nhỏ như ngũ cốc bằng ngón cái và ngón trỏ

9 THÁNG

- Chơi ú òa
- Đập hai thứ
- Tự ngồi dậy

18 THÁNG

- Xem xét một vài trang trong sách cùng với quý vị
- Chơi đồ chơi một cách dễ dàng, như đẩy một chiếc xe đồ chơi
- Đi mà không vịn một người hoặc đồ vật

24 THÁNG

- Nói ít nhất hai từ với nhau, như "thêm sữa"
- Cố sử dụng công tắc, núm hoặc nút trên đồ chơi
- Ăn bằng thìa

30 THÁNG

- Chơi bên cạnh những trẻ em khác và đôi khi chơi với trẻ
- Đặt tên những điều trong một cuốn sách khi quý vị chỉ và hỏi, "Đây là gì?"
- Tự cởi một số quần áo, chẳng hạn như quần rộng hoặc áo khoác hở

Theo dõi các Buổi khám Sức khỏe trẻ em của Quý vị



Điều quan trọng là con quý vị phải được khám sức khỏe và tiêm vắc-xin định kỳ. Vắc-xin giúp giữ cho bé khỏe mạnh và phòng ngừa bệnh tật.

Hãy hỏi PCP của quý vị về số liệu mỗi loại vắc-xin.

*Nhà cung cấp Chăm sóc Chính là bác sĩ, y tá thực hành hoặc trợ lý bác sĩ, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Mới sinh

- Lên lịch Khám Sức khỏe Trẻ em
- HepB

Ngày

3-5 Ngày

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- HepB (nếu không được cung cấp tại bệnh viện hoặc thăm khám trẻ sơ sinh)

Ngày

1 Tháng

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- HepB

Ngày

2 Tháng

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- HepB
- RV**
- DTaP
- Hib**
- PCV
- IPV

Ngày

4 Tháng

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- RV**
- DTaP
- Hib**
- PCV
- IPV

Ngày

6 Tháng

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- HepB
- RV**
- DTaP
- Hib**
- PCV
- IPV
- COVID-19**
- Cúm**

Ngày

9 Tháng

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- Tầm soát về phát triển

Ngày

12 Tháng/1 Tuổi

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- Tầm soát nhiễm độc chì trong máu (ACE) Tầm soát Các Trại nghiệm Trẻ em Bất lợi
- HepB
- Hib**
- DTaP
- PCV
- IPV
- COVID-19**
- MMR (Sởi-Quai bị-Rubella)
- VAR
- HepA
- Cúm**

Ngày

15 Tháng

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- Cúm nếu không tiêm trước**
- COVID-19**
- Bất kỳ vắc xin nào còn thiếu

Ngày

18 Tháng

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- Tầm soát về phát triển
- Rối loạn Phổ Tự kỷ (ASD) tầm soát (nếu được nêu)
- HepA (Liều thứ 2)
- Bất kỳ vắc xin nào còn thiếu

Ngày

24 Tháng/2 Tuổi

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- Tầm soát nhiễm độc chì trong máu
- Tầm soát ASD (nếu được nêu)
- Tầm soát ACE
- Bất kỳ vắc xin nào còn thiếu

Ngày

30 Tháng

- Khám Sức khỏe cho Trẻ em Khỏe mạnh
- Tầm soát về phát triển
- Bất kỳ vắc xin nào còn thiếu

Ngày

Nguồn lực

- Danh sách Kiểm tra Khoảnh khắc Quan trọng
- Lịch Tiêm vắc-xin cho Trẻ em từ 6 Tuổi Trở Xuống của CDC
- Mốc Phát triển của CDC
- Medi-Cal dành cho Trẻ em & Thanh thiếu niên

**Nói chuyện với PCP về liều lượng mà con quý vị nên tiêm.

Vắc-xin để Bảo vệ Con Quý vị

Viêm gan B (HepB) phòng ngừa vi rút HepB liên quan đến bệnh gan và ung thư gan. *3-4 liều*

Vi-rút Rota (RV) phòng ngừa tiêu chảy nặng (phân lỏng, nước). *2-3 liều*

Vi khuẩn hemophilic influenza loại B (Hib) phòng ngừa viêm màng não (nhiễm trùng não), viêm phổi (nhiễm trùng phổi) và nhiễm trùng máu. *3-4 liều*

Phế cầu khuẩn (PCV) phòng ngừa viêm phổi (nhiễm trùng phổi) và viêm màng não (nhiễm trùng não). *4 liều*

COVID-19 phòng ngừa bệnh do vi-rút Corona. *2-3 liều*

Sởi (MMR) phòng ngừa viêm phổi (nhiễm trùng phổi), điếc và tổn thương não.

Viêm gan A (HepA) phòng ngừa sốt, mệt mỏi và tiêu chảy (phân lỏng, nước). *2 liều*

Bạch hầu (DTaP) phòng ngừa các vấn đề về hô hấp, co thắt cơ, ho gà. *4 liều*

Bại liệt (IPV) phòng ngừa liệt cơ và khuyết tật. *3 liều*

Cúm mùa (cúm) hàng năm bảo vệ chống lại các bệnh nghiêm trọng do cúm (vi-rút đường hô hấp). *1-2 liều*

Thủy đậu (VAR) phòng ngừa nổi mụn, nhiễm trùng da, tổn thương thần kinh và mất thị lực.



Vắc-xin cho con quý vị được khuyến nghị bởi Ủy ban Cố vấn về Thực hành Tiêm chủng CDC (ACIP). ACIP bao gồm các chuyên gia y tế và sức khỏe cộng đồng. Tất cả các loại vắc xin do ACIP khuyến nghị đều được SFHP Medi-Cal bao trả. Vui lòng xem Sổ tay Hội viên SFHP để biết thêm chi tiết.