



PAG-IWAS SA SAKIT AT KAGALINGAN MGA CHECK-UP

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad



Kapaki-pakinabang ba ang
bulletin na ito?

Mag-click Dito

Ang isang malusog na pamumuhay ay nangangahulugan ng paggawa ng mga pagpili na makakatulong sa iyong kalusugan. Isipin kung paano maging malusog sa lahat ng aspeto ng iyong buhay, kabilang ang kinakain mo, ehersisyo, pagtulog, at pamamahala ng stress. Nangangahulugan din ito ng pagiging maagap, tulad ng pagpunta sa doktor at dentista. Mahalagang gumawa ng mga desisyon na makabubuti sa katawan sa lahat ng aspetong ito ng ating buhay at maunawaan kung paano nila mapipigilan o mababawasan ang mga malubhang problema sa kalusugan.

Regular na Pagpapatingin (Check-up)

Ito ang ilang inirerekomandang check-up. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga check-up na naaangkop sa iyo.



Lahat ng nasa Hustong Gulang na edad 18 at pataas:

Taunang pisikal na eksaminasyon sa pangunahing tagapagkaloob ng pangangalaga (primary care provider) at

Taunang pangangalaga sa ngipin sa isang lisensyadong dentista o dental hygienist.

Pagsusuri sa mata (inirerekomenda na magkaroon ng kumpletong eksaminasyon sa mata sa edad na 40).

Para sa mga babae:

21-65 taong gulang, isang pap smear nang hindi bababa sa isang beses kada tatlong taon;

50-74 na taong gulang, isang mammogram nang hindi bababa sa isang beses kada dalawang taon.



Ang Bulletin para sa Kalusugan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services) upang paalalahanan ang mga indibidwal, pamilya, at iba pa tungkol sa mga partikular na aktibidad pangkalusugan na tinukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Bulletin Survey](#)

Regular na Pagpapatingin (Check-up) (Ipinagpapatuloy)

Lahat ng nasa hustong gulang na edad 45-75, maliban kung hindi inirerekomenda:

- Taunang pagsusuri sa dumi; o
- Flexible sigmoidoscopy kada limang taon; o
- Colonoscopy kada sampung taon.
- Kung nasa edad na 60 o mas matanda pa, ipasuri ang iyong mga mata kada isa o dalawang taon.

Pinagmulan: [United States Preventive Services Taskforce](#)

Paghahanda para sa Check Up

Bisitahin ang tanggapan bago ang iyong appointment upang maging mas komportable sa lugar o anumang mga bagong paggamot.

Magtanong upang matiyak na naiintindihan mo kung ano ang mangyayari.

Sabihin sa iyong pangkat ng pangangalaga ang tungkol sa anumang kailangan mo upang makatulong na maging komportable ang iyong pagbisita.

Sabihin sa iyong doktor o espesyalista ang tungkol sa anumang nangyari sa iyong kalusugan sa nakaraan o mula noong huli mong pagbisita.

Magdala ng mga talaan tungkol sa iyong pisikal o medikal na mga pangangailangan.

Dalhin ang iyong health insurance card at impormasyon sa pagsingil.

Kaginhawaan sa Iyong Appointment

Makipag-usap sa iyong team sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa antas ng iyong kaginhawaan.

Kung kailangan mo, magdala ka ng isang bagay na makatutulong na magpakalma sa iyo.

Kung kinakabahan ka sa pagpunta sa doktor o espesyalista, magdala ng kaibigan o support person na maaaring maupo sa malapit at tumulong na pakalmahin ka.

Maaari mong hilingin sa doktor o espesyalista na gawing mas maikli ang iyong pagbisita kung sa tingin mo ay kailangan mong huminto at bumalik sa ibang pagkakataon upang tapusin iyon.

