

腾出时间去做儿童健康检查



CONTRA COSTA
HEALTH

知道何时该去门诊

父母忙碌时难以兼顾所有的事情，很难所有的事情都做到。但千万不要忘了去做儿童健康检查。这些针对婴儿、儿童和青少年的门诊包括接种疫苗、做重要的健康检查和检查孩子发育情况。此外，这也是您提出问题和表达顾虑的机会。

美国儿科学会建议，3-5 天大的婴幼儿都应做健康儿童检查，然后在第 1、2、4、6、9、12、15、18、24 和 30 个月去看医生。从 3 岁开始，孩子每年都需要做一次预防性检查，直到 21 岁。

前往和充分利用儿童健康检查的秘诀



充分利用医生诊所提供的电话、短信或电子邮件**预约提醒**。每年都将儿童健康检查**安排**在同一时间。把检查时间安排在开学之前有助于记住。



在健康检查时与孩子的医生**交谈**利于**建立关系**，可助改善孩子的健康状况。畅所欲言，为孩子的健康史添加更多信息，还可帮助医生更好地了解孩子的健康需求。



了解健康检查的巨大好处。

每次儿童健康检查都会涵盖广泛的健康需求，具体取决于孩子的年龄。

这些包括：

- 疫苗。
- 体检。
- 在建议的年龄检查视力、听力、胆固醇和血压，并进行自闭症等障碍筛查。
- 评估孩子的情绪健康。
- 与青少年进行私人谈话的时间，可能包括饮酒、吸烟、吸毒、性行为和抑郁等问题。

跟上孩子快速成长的步伐。

孩子的心智和身体成长很快。健康检查有助于跟上孩子现在的需求。这些门诊提供时间讨论以下话题：

- 饮食健康。
- 睡眠。
- 身体活动。
- 孩子在学校、家里和其他活动中的表现。

儿童和青少年资源

我们期待您的回馈。
填写我们的简短问卷!



康特拉科斯塔县

如果您对孩子的健康、疫苗或预防性检测有任何疑问，可联系康特拉科斯塔健康计划 (CCHP) 护士咨询热线 (Advice Nurse) 了解详情，电话：**877-661-6230**，听障专线：711。此电话为免费电话，全天候为 CCHP 会员服务，包括节假日。

本县提供以下服务来帮助您管好孩子的护理。

Medi-Cal 牙科计划



Medi-Cal 牙科计划涵盖许多牙科服务，包括检查、洗牙和治疗。



如需找牙医或获取更多信息，请访问 smilecalifornia.org、扫描二维码或致电 **800-322-6384**。

健康教育

CCHP 有丰富的资源，可助详细了解如何保护好孩子的健康。



获取健康信息、提示、课程等！访问 healthd.cchealth.org 或扫描二维码。



儿童和青少年 Medi-Cal

加入 Medi-Cal 的儿童、青少年和（未满 21 岁的）年轻人都有资格享用免费服务和支持以保持或恢复健康。这些包括：



- 检查。
- 打针。
- 健康筛查。
- 治疗身体、精神和牙齿健康问题。

加州毒物控制中心

让孩子和青少年远离对身体和发育有害的化学物质和物品。如需获取中毒专家帮助，请联系加州毒物控制中心 (California Poison Control)，免费热线：**800-222-1222**。

线上行为健康服务

加州的儿童、青少年和家庭都可使用线上行为（心理）健康应用程序。

- **BrightLife Kids** 专为父母或照护者以及 **0-12 岁** 的儿童打造。
- **Soluna** 专为 **13-25 岁** 的青少年和年轻人设计。

在线获取：helloworldbrightline.com 或 solunaapp.com。也可从 Apple App Store 和 Google Play 下载。