

3 至 6 岁预防保健

视力和听力筛检



所有儿童都应在 3 至 6 岁之间每年进行一次视力检查。应在 4 至 6 岁之间每年进行一次听力检查。定期进行视力和听力检查是孩子保持健康的关键。这是帮助确保孩子正常发育的好方法，也是及早发现和解决问题的重要时机。请向您孩子的家庭医师 (PCP) 咨询视力和听力检查。

铅筛检



所有未满 6 岁且未接受过检测的 Medi-Cal 儿童都应进行血铅检测。铅是一种金属。这种金属高度有害，尤其是对幼儿。即使血液中含有少量铅也不安全。铅会影响发育中的大脑和神经系统，可能导致学习、行为及发育方面的问题。通过进行血铅检测来保护您孩子的健康和福祉！

贫血筛检



所有儿童都应在 1 岁至 2 岁之间接受针对贫血的血液检查。您孩子的家庭医师可能会建议孩子在 1 至 5 岁之间进行额外的检查。贫血在幼儿中十分常见。贫血的儿童没有足够的红细胞或血红蛋白，无法将氧气输送给体内的其他细胞。在此年龄段，儿童贫血很可能是由饮食中铁不足所致。贫血通常没有症状。血液中铁水平偏低不利于孩子的发育。向孩子的家庭医师咨询孩子的铁需求。

常规疫苗

- 每年接种 COVID-19 和流感疫苗。
- 第 5 剂 DTaP 疫苗 - 预防白喉、破伤风和百日咳。
- 第 4 剂 IPV 疫苗 - 预防脊髓灰质炎疾病。这种病毒会感染脊髓并致残。
- 第 2 剂 MMR 疫苗 - 预防麻疹、腮腺炎和风疹。
- 第 2 剂水痘疫苗 - 预防水痘。
- 您孩子的医师建议的任何补种疫苗

咨询护士

有关预防检查的问题，请联系咨询护士，电话：**1-877-661-6230（选择 1）** (TTY 711)。此电话为免费电话，全天候为您服务，包括节假日。

养成健康的习惯

与您的孩子一起养成健康的习惯对整个家庭都十分重要。以下是您可以在家实践的一些建议！



提供健康饮食。

给孩子食用各类食物，包括水果、蔬菜、全谷物、蛋白质和乳制品或豆制品。避免饮用添加糖的饮料，如苏打水和其他甜味饮料。如要提供果汁，请确保每天不超过 1 杯 100% 全果汁。



鼓励锻炼。

每天多运动有助于孩子的成长和发育。寻找孩子喜欢的活动。这些活动可能包括跳跃、在游乐区玩耍或骑三轮车。



确保孩子获得充足的睡眠。

您的孩子每天需要 10 到 13 小时的睡眠时间。通过规律的睡前例行程序来帮助孩子入睡。这包括留出时间刷牙、保持睡眠空间宁静平和，以及设定规律的睡觉和起床时间。



设置屏幕时间限制。

为科技产品设定使用时间规定，对孩子的身心健康有益。将孩子看电视的时间限制为每天一小时的儿童节目。

做好上学准备

以下是一些有助于您帮助孩子为学前班和幼儿园做好准备的方法：

- **一起阅读。** 与您的孩子一起阅读书籍和故事，不仅很有趣，还有助于孩子的大脑发育。还可以帮助您与孩子建立牢固的关系。
- **养成健康的作息习惯。** 每天定时吃饭、睡觉和刷牙。这有助于您的孩子养成良好的习惯。
- **向孩子的家庭医师咨询** 孩子成长和学习新事物的情况。以下是孩子可能正在习得的一些技能。
 - **感觉技能：** 通过触觉、视觉和听觉了解周遭的世界。
 - **社交和情感技能：** 学会关注、表达感情、听从指示、轮流、交朋友。
 - **语言技能：** 表达、聆听和理解声音、字母、数字和形状。

儿童健康与安全资源

Denti-Cal



定期进行牙科检查是您孩子拥有健康强壮牙齿的关键。该牙科计划可以帮助您的孩子获得其所需要的牙科护理。该计划涵盖多种牙科服务，包括检查、洁牙和治疗。如需联系牙医或获取更多信息，请访问 smilecalifornia.org、扫描二维码或拨打 1-800-322-6384。

Women, Infants, & Children (WIC)



该计划提供食品援助和有关养成健康习惯的资源，为您孩子的健康成长保驾护航。如需立即申请，请访问 cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/wic 或扫描二维码提交在线表格。

健康教育



Contra Costa Health 拥有丰富资源，可帮助您了解有关保护孩子健康的更多信息。访问健康图书馆、资源指南、工具和视频、健康建议和课程。访问 healthed.cchealth.org 或扫描二维码。

行为健康线上服务



您和您的家人可免费使用在线行为（心理）健康平台。BrightLife Kids 专为家长或看护者以及 12 岁及以下儿童打造。在线获取地址为 helloworldline.com。您也可以前往 Apple App Store 和 Google Play 进行下载。

儿童安全

保护您的孩子在家中或在社区中免受伤害。减少伤害的措施包括：

- 教孩子定期洗手，包括如厕后和进食前洗手。
- 带孩子进行血铅检测。您的孩子可能会吞咽或吸入涂料、水、土壤和一些进口玩具、珠宝或糖果中的铅。
- 确保您的孩子使用儿童汽车座椅并系好安全带。
- 在户外玩耍时看护好您的孩子。选择适合孩子年龄的玩具。让孩子在骑三轮车时戴上头盔。

如需获取中毒专家的帮助，请拨打免费热线 **1-800-222-1222** 联系加利福尼亚中毒控制中心 (California Poison Control)。