



## 3 到 6 歲的預防性照護

### 視力和聽力篩檢



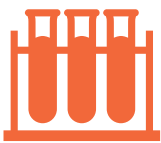
所有 3 到 6 歲的兒童都應該每年接受一次視力檢查。4 到 6 歲之間應每年接受一次聽力檢查。定期檢查視力和聽力是維持孩子健康的關鍵。這是確保孩子正常發育的好方法。同時也是及早發現和治療問題的重要時機。請向孩子的家庭醫師 (PCP) 諮詢視力和聽力檢查的事宜。

### 鉛篩檢



凡是參加 Medi-Cal 的兒童如果未滿 6 歲並且未曾檢測，應該接受血鉛檢測。鉛是一種金屬。這種物質非常有害，尤其是對幼兒。即使血液中僅含有少量的鉛，也是不安全的。在孩子的成長過程中，鉛會影響大腦與神經系統。這會導致孩子的學習、行為和發育出現問題。請接受血鉛檢測來保護您孩子的健康和福祉！

### 貧血篩檢



所有兒童都應在 1 歲和 2 歲時接受貧血的檢查。您孩子的家庭醫師可能會建議讓您的孩子在 1 到 5 歲之間做額外的檢測。貧血在幼兒中很常見。貧血的兒童沒有足夠的紅血球或血紅蛋白，難以將氧氣輸送到體內的其他細胞。在這個年齡階段，很可能是因為孩子的飲食中沒有足夠的鐵。通常不會有症狀。血液中的鐵含量過低會影響孩子發育。請向孩子的家庭醫師諮詢孩子在鐵的需求有哪些應當注意的事項。

### 例行疫苗接種

- 每年接種 COVID-19 和流感疫苗。
- 第 5 劑 DTaP 疫苗 – 預防白喉、破傷風和百日咳。
- 第 4 劑 IPV 疫苗 – 預防脊髓灰質炎疾病。這種病毒會感染脊髓並導致殘障。
- 第 2 劑 MMR 疫苗 – 預防麻疹、腮腺炎和德國麻疹。
- 第 2 劑水痘疫苗 – 預防水痘。
- 您孩子的醫師建議的任何補打疫苗。

### 諮詢護士專線

若對預防性檢查有疑問，請撥打我們的諮詢護士專線 **1-877-661-6230**，並選擇 **1** (TTY 711)。這是免付費電話，服務時間：每週 7 天，每天 24 小時（包括節假日）。

## 養成健康的習慣

與您的孩子一起養成健康的習慣對整個家庭都很重要。這裡有一些小技巧，您可以在家練習！



### 提供健康的食物和飲料。

給孩子吃各種食物，包括水果、蔬菜、全穀物、蛋白質和乳製品或大豆製品。避免飲用含糖的飲料，如汽水和其他甜飲。如果您提供果汁，請確保每天最多 1 杯 100% 純果汁。



### 鼓勵運動。

全天多活動有助於您的孩子持續生長，發育良好。請找出您的孩子喜歡的活動。例如可以做跳躍、玩攀爬架，或騎三輪車這些活動。



### 留出時間，確保睡眠充足。

您的孩子每天需要 10 到 13 小時的睡眠。訂下規律的睡前準備步驟，可幫助孩子睡得好。其中包括留出時間刷牙、維持寧靜的空間，以及設定規律的上床睡覺和起床時間。



### 設定盯著螢幕的時間限制。

訂定使用科技產品的時間規定，對您孩子的身心健康會有幫助。請將孩子看電視的時間限制為每天一小時的兒童節目。

## 為上學做準備

以下這些作法可供您協助孩子為學前班和幼稚園做好準備：

- **一起閱讀。**與您的孩子一起閱讀書籍和故事既有趣，也有助於他們的大腦發育。同時也有助於您與孩子建立牢固的關係。
- **養成健康的作息。**每天定時吃飯、睡覺和刷牙。這有助於您的孩子養成良好的習慣。
- **與孩子的醫師談論**孩子成長和學習新事物的情形。以下是他們可能正在努力學習的一些技巧。
  - **感官技巧：**透過觸摸、看見和聽到周遭的事物來瞭解世界。
  - **社交和情緒技巧：**學會注意、表達感情、聽從指示、輪流和交朋友。
  - **語言技巧：**說、聽和理解聲音、字母、數字和形狀。



## 兒童健康與安全資源

### Denti-Cal



對於保持您孩子牙齒的健康強韌來說，定期牙齒檢查非常重要。本牙科計劃可以協助您的孩子獲得所需的牙科照護。其中包含許多牙科服務，例如檢查、清潔和治療。請使用此二維碼進入 [smilecalifornia.org](https://smilecalifornia.org)，或撥打 1-800-322-6384 向牙醫查詢或取得更多資訊。

### 婦女、嬰兒與兒童 (WIC)



此計劃提供有關養成健康習慣的食品援助和資源，以利於保障您孩子的發育。如要立即申請，請造訪 [cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/wic](https://cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/wic) 或使用此二維碼線上提交表單。

### 健康教育



Contra Costa Health 擁有資源，可協助您更加了解保障孩子健康的方法。有健康圖書館、資源指南、工具和影片、健康小秘訣和課程可供您使用。請造訪 [healthed.cchealth.org](https://healthed.cchealth.org) 或使用二維碼。

### 行為健康虛擬服務



您和您的家人可以免費使用線上行為（心理）健康平臺。BrightLife Kids 是專為父母或照護者以及新生至 12 歲的兒童所設計。可在 [hellobrightline.com](https://hellobrightline.com) 上找到平臺。從 Apple App Store 和 Google Play 也能取得。

### 兒童安全

保障您孩子的安全，避免在家和社區受傷。避免受傷害的方式如下：

- 教導定期洗手。包括上完廁所後和進食前。
- 安排您的孩子做血鉛檢測。您的孩子可能會吞嚥或吸入油漆、水、土壤和一些進口玩具、首飾或糖果中含有的鉛。
- 確保您的孩子穩固地扣在妥善安裝的汽車座椅上。
- 在戶外玩耍時照看您的孩子。使用適合年齡的玩具。讓他們在騎三輪車時戴上安全帽。

如需毒物專家的協助，請撥打 加州毒物防治中心 **California Poison Control** 的免付費電話 **1-800-222-1222**。