

7 至 8 岁预防保健

焦虑筛查



从 8 岁开始，向您孩子的家庭医师(PCP) 咨询焦虑筛查。焦虑是一种恐惧和担忧的感觉。即使没有健康问题的迹象，也应进行检查。焦虑会影响孩子的情绪，还会影响其日常活动。这些感受可能会使孩子难以承受。检查可以帮助您的孩子获得管理焦虑所需的帮助。

补种疫苗



如果您的孩子错过了任何常规疫苗接种，则应在 7 到 8 岁之间补种。向孩子的家庭医师咨询以下疫苗：

甲型肝炎疫苗 | 乙型肝炎疫苗 | 脊髓灰质炎/小儿麻痹疫苗 | MMR(麻疹、腮腺炎、德国麻疹三合一) 疫苗 | 水痘疫苗 | Tdap(破伤风、白喉、百日咳三合一) 疫苗

咨询护士

有关检查和应接种疫苗的问题，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。

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。

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 healthd.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。

培养媒体和学校安全技能

网络健康和媒体安全

儿童在幼儿阶段就养成了使用媒体习惯。与孩子开诚布公地讨论屏幕使用规则以及孩子可能存在的任何担忧。这是建立紧密关系和避免网络风险的好方法。以下是有助于孩子尽早培养平衡和安全技能的一些方法。



- 设定屏幕使用时间。全家一起制定媒体计划。
 - 选择优质内容。家长控制功能可以限制孩子能够接触的内容。
 - 寻找在不使用屏幕设备的情况下管理压力或打发无聊的方法。
 - 树立良好榜样。您可以谈论自己的媒体使用情况。
 - 建议孩子在分享内容之前多思考。这有助于教会孩子什么是同意和隐私。
- 教授有关技术和网络使用的重要安全技能。
 - 避免接触那些不适当的内容。更改隐私设置或查看模式，以限制显示的内容。

正向行为和学校安全

与孩子谈论学校。这是您的孩子结交朋友、建立自信、变得独立的重要时刻。以下是鼓励孩子做出更优选择的方法。

培养孩子的责任感：





- 帮助做家务。
- 遵守规则。
- 培养耐心。
- 制定目标。

帮助孩子理解霸凌：

- 尊重他人。
- 冷静地告诉他人停止霸凌。
- 与值得信赖的成年人交谈。
- 明确抵制网络霸凌。

行为和心理健康服务

立即获得行为或心理健康护理。我们提供全天候服务，可帮助解决您孩子的需求。我们提供的服务包括危机支持和其他行为健康服务。服务免费且保密。如遇紧急情况，请拨打 911 或前往最近的急诊室。

-  Contra Costa Health 行为健康 热线：1-888-678-7277
-  Contra Costa 县 A3 危机响应热线：1-844-844-5544
-  Contra Costa 危机中心：拨打 211 或发送“HOPE”至 20121
-  自杀和危机生命热线：拨打 988 或访问 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)