



7 到 8 歲的預防性照護

焦慮篩檢



孩子 8 歲起，請向孩子的家庭醫師 (PCP) 諮詢焦慮篩檢的事宜。焦慮是一種恐懼和擔憂的感覺。即使沒有健康出現問題的跡象，也應該進行檢測。焦慮會影響孩子的情緒。它還會影響孩子的日常活動。這些感覺可能會變得令人無法招架。進行檢測可以協助您的孩子獲得處理焦慮所需的幫助。

補打疫苗



如果您的孩子錯過了任何例行疫苗注射，應該在 7 到 8 歲之間補打。請與您孩子的醫師討論下列疫苗。

A 型肝炎疫苗 | B 型肝炎疫苗 | 小兒麻痺疫苗 | MMR (麻疹、腮腺炎、德國麻疹三合一) 疫苗 | 水痘疫苗 | Tdap (破傷風、白喉、百日咳三合一) 疫苗

諮詢護士專線

若對應接受的檢測或疫苗有疑問，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）。

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，或撥打 1-800-322-6384 向牙醫查詢或取得更多資訊。

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 healthd.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 helloworldline.com 上找到平臺。從 Apple App Store 和 Google Play 也能取得。

培養媒體和學校安全的能力

網路健康和媒體安全

孩子們在很小的時候就養成了使用媒體的習慣。請開誠布公地與孩子討論使用電子產品的規則，以及他們是否有任何擔憂的事情。這是培養緊密關係和避開網路風險的好方法。以下這些方法可供您協助孩子及早建立生活平衡並確保安全的能力。



- 設立不看螢幕的正常界線。可全家一起訂立媒體使用規劃。
- 選擇好的內容。利用父母控管功能，限制可取得的內容。
- 找出不看螢幕之後抒解壓力或避免無聊的方法。
- 樹立好榜樣。可以談論您使用媒體的方式。
- 與您的孩子討論在分享內容之前應該三思的道理。這有助於教導同意和隱私的觀念。

- 教導利用科技和網路的重要安全技巧。
- 留意不適宜的內容。更改隱私設定，或觀察模式以限制所看到的內容。

正向行為與學校安全

與您的孩子談論學校的事情。現在是您的孩子結交朋友、建立自信和變得更加獨立的重要時期。以下提供您鼓勵作出更好的選擇的方法。

為您的孩子培養責任感:

- 幫忙做家務。
- 遵守規定。
- 培養耐心。
- 設立目標。

輔導您的孩子了解霸凌:

- 尊重每一個人。
- 冷靜地要求他人停止霸凌。
- 與值得信賴的成年人談論。
- 發現有網路霸凌存在時發聲。

行為與心理健康服務

立即獲得行為或心理健康照護。我們可以 24 小時協助滿足您孩子的需求。其中包括危機支援和其他行為健康服務。免費並且保密。如有緊急情況，請撥 911 或者前往最近的急診室就診。



Contra Costa Health 行為健康熱線電話：1-888-678-7277



Contra Costa 郡 A3 危機應變專線：1-844-844-5544



Contra Costa 危機中心：請撥 211 或發送 'HOPE' 簡訊到 20121



自殺與危機生命線：請撥 988 或造訪 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)