

9 到 11 歲的預防性照護

A1c (血糖) 篩檢

您的孩子的醫療團隊可能會建議您的孩子接受 **A1c 檢測**。這項檢測可以在實驗室或由您孩子的醫療團隊進行。檢測方式是從孩子的手指或手臂採集血液樣本。進行 **A1c 檢測** 可檢查孩子過去 3 個月的平均血糖值。請儘早安排孩子血糖檢查。這是預防糖尿病的好方法。

膽固醇 (脂質) 篩檢

您的孩子應該在 **9 到 11 歲** 之間至少做一次高膽固醇檢測。要知道您的孩子是否膽固醇過高，唯一的方法是進行這項簡單的血液檢測。這項檢測可以由孩子的醫療團隊進行。兒童血中膽固醇過高，可能會導致成年後出現心臟問題。沒有任何症狀可以得知有膽固醇過高的情形。及早檢查可以協助您和孩子的醫療團隊採取措施，避免發生心臟病和中風。請向孩子的家庭醫師 (PCP) 諮詢孩子需要多久檢測一次。

HPV 疫苗

您的孩子從 **9 歲** 開始可以放心接種 **HPV 疫苗**。HPV 也稱為人類乳突病毒。注射 HPV 疫苗相當重要，用來預防可能導致癌症的感染特別有效。儘早接種第一劑有助於在尚未接觸任何 HPV 之前保護您的孩子。

Tdap (破傷風、白喉、百日咳三合一) 疫苗

您的孩子應在 **11 歲** 或 **12 歲** 時接種一劑 **Tdap 疫苗**。注射這種疫苗有助於預防破傷風、白喉和百日咳引起的嚴重健康問題。請與您孩子的家庭醫師 討論接種 Tdap 疫苗的事宜。這是 7 年級學生要求完成的注射。

腦膜炎疫苗

您的孩子應在 **11 至 12 歲** 之間接種腦膜炎疫苗。它有助於預防腦膜炎。這種病症會導致大腦和脊髓出現嚴重的健康問題。

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）。

發育中的孩子應有哪些現象

身體變化

青春期通常從 9 歲左右開始，這是重要的時期。您的孩子會變得更獨立，也更有責任感。青春期是漸進的過程。儘早開始討論是件好事。孩子身體的變化可能包括成長速度激增、肌肉增加和出現體毛。

社交和情緒變化

這是情緒和社交變化出現的重要時期。您的孩子可能會開始建立更牢固的友誼和同伴關係。在與他人相處時可能會面臨更多的同儕壓力。您的孩子會更在乎自己的感受和外表。從這個年齡開始可能會出現身體形象或飲食方面的問題。請幫助您的孩子設立目標、尊重他人並和他們討論自己的經歷。

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，或撥打電話 1-800-322-6384 向牙醫查詢查詢牙醫或取得更多資訊。

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。可在上網至 helloworldline.com 上找到平臺即可找到。從 Apple App Store 和 Google Play 也能取得。

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 或使用二維碼。