

青少年和年輕人的健康檢查

健康檢查有助於確保您以適當的速度成長。您還可以在健康檢查時向醫生諮詢有關您身體狀況的問題。



健康檢查包括：

常規健康檢查：

- 整體健康
- 牙科、視力和聽力
- 精神健康

疫苗

- 人類乳突狀瘤病毒 (HPV)

有關里程碑和安全的諮詢

→ 請瀏覽 www.cdc.gov/vaccines/schedules 查看建議的疫苗接種時間表。

11-21 歲：主要里程碑

這段時間內會發生許多身體、精神、情感和社交變化。隨著青春期的開始，荷爾蒙會發生變化。這是激動人心的時刻，但也会有很多煩惱。一定要對自己有信心，請獲得成長和成功所需的工具！

您還可能會開始注意到以下變化：

- 在身體形象、外表和服裝方面更加獨立。
- 與家人和朋友享受更多時光。
- 能夠透過演講、藝術或其他興趣來表達自己。

不良童年經歷 (ACE) 與健康

健康始於希望。為了支援您和您的家人，您的醫生可能會詢問有關不良童年經歷的問題。透過這次交談可以打開求助之門。

下面是不良童年經歷的一些範例：

- 分居或離婚。
- 家庭成員被捕入獄。
- 家庭暴力。
- 虐待或忽視。

此項篩檢適用於兒童和成人。如欲瞭解更多資訊，請瀏覽 www.acesaware.org

Health Plan of San Joaquin 資源

Health Plan of San Joaquin 客戶服務部：
1.888.936.7526，聽障專線 711



www.hpsj.com/well-visit

HealthReach 全天候護士諮詢專線：
1.800.655.8294

行為健康服務：
888.581.7526 | www.carelonbehavioralhealth.com