

رهنمودهای بهداشتی پیشگیرانه

مسیر خود را برای سلامتی بهتر دنبال کنید

قدرت پیشگیری

این رهنمودهای بهداشتی پیشگیرانه را به کار بگیرید. سلامت شما و خانواده شما می‌تواند به آن بستگی داشته باشد.

احتمالاً این جمله قدیمی را شنیده اید: پیشگیری بهتر از درمان است. خدمات پیشگیری، غربالگری و آزمایش‌ها برخی از بهترین گام‌های اول برای پیشگیری از بیماری هستند. آنها امکان واکنش سریع در طول شروع زود هنگام مشکلات بهداشتی را فراهم می‌کنند. درمان‌ها می‌توانند در این مدت بیشترین تأثیر را داشته باشند، بنابراین با خدمات پیشگیرانه، غربالگری‌ها، و آزمایش‌ها به روز بمانید.

توصیه‌های این راهنما خیلی زیاد به سن، جنسیت، سابقه پزشکی، سلامتی فعلی و سابقه خانوادگی بستگی دارد. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا پیگیری کنید که چه چیزی در چه زمانی مورد نیاز است.

برای همه خدمات تحت پوشش، لطفاً به مدرک بیمه (EOC) یا دفترچه اطلاعاتی اعضای *Medi-Cal* مراجعه کنید. همچنین می‌توانید وارد حساب خود در [blueshieldca.com](https://www.blueshieldca.com) شوید. اگر نیاز به کمک دارید، با خدمات مشتری با شماره روی کارت شناسایی عضو خود تماس بگیرید.

برای کودکان بین 0 تا 2 سال

واکسیناسیون			
4	3	2	1
تعداد آمپول در یک سری			
برای همه سنین 6 ماه و بالاتر توصیه می‌شود. ²⁹			
15 تا 18 ماهگی	6	4	2
DTaP (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه غیر سلولی)			
برای کودکان 6 ماهه و بزرگتر. ^{2،18}			
12 تا 23 ماه (دوز دوم حداقل 6 ماه پس از اولین).			
هپاتیت A			
0 (تولد)			
هپاتیت B			
12 تا 15 ماهگی	6 ³⁶	4	2
Hib (هموفیلوس آنفولانزا نوع b)			
6 تا 18 ماهگی	4	4	2
IPV (واکسن پولیوویروس غیر فعال شده)			
برای کودکانی که عوامل خطر دارند			
مننگوکوکال سن 2 تا 18 ماهگی			
دوز اول در 12 تا 15 ماهگی، دوز دوم در سنین 4 تا 6 سالگی.			
12 تا 15 ماهگی	6	4	2
MMR (سرخک، اوریون، سرخجه)			
پنوموکوکی (ذات الریه)			
روتاویروس (روتاویروس)، یا			
6 ماهگی	4	4	2
روتا تک (روتاویروس)			
برای کودکان دارای عوامل خطر			
0 (تولد)			
RSV (ویروس سینسپتیک تنفسی)			
12 تا 15 ماهگی، دوز دوم در سنین 4 تا 6 سالگی.			
واریسلا (آبله مرغان)			

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

ایمنی

- از یک چک لیست برای «کودک‌ایمن‌سازی» خانه خود استفاده کنید.
- خانه خود را برای وجود رنگ سربی بررسی کنید.

تغذیه

- تغذیه با شیر مادر و شیر خشک غنی شده با آهن و غذا برای نوزادان.

بهداشت دندان

- فرزند یا نوزاد خود را با بطری حاوی آب، شیر یا سایر مایعات شیرین در رختخواب نگذارید. بطری را در دهان کودک یا نوزاد نوپای خود قرار ندهید. هر روز لثه‌ها و دندان‌های نوزادتان را تمیز کنید.
- از یک دستمال تمیز و مرطوب برای پاک کردن لثه‌ها استفاده کنید. از یک مسواک نرم به همراه فقط آب استفاده کنید و با رویش اولین دندان شروع کنید.
- 6 ماهگی تا پیش دبستانی: با دندانپزشک خود در مورد مصرف مکمل فلوراید دهانی در صورت کمبود فلوراید در آب صحبت کنید.

غربالگری/مشاوره/خدمات

شامل دور سر، طول/قد، وزن، شاخص توده بدنی (BMI)، معاینه مناسب با سن، و سابقه گیری و هماهنگ سازی خدمات پیشگیری.	معاینه سالانه
غربالگری در سن 18 و 24 ماهگی توصیه می‌شود.	اختلال طیف اوتیسم
ارزیابی سالانه خانواده‌محور توصیه می‌شود. این موضوع ممکن است شامل ارزیابی شرایط بهداشتی مربوط به مواردی از قبیل محل زندگی، کار، و بازی افراد باشد.	معاینه تشخیصی رفتاری/اجتماعی/احساسی
غربالگری در 12 ماهگی و 24 ماهگی از طریق نمونه گیری خون مویرگی یا وریدی (آزمایش خون) توصیه می‌شود.	غربالگری سرب خون

برای کودکان بین 0 تا 2 سال

غربالگری/مشاوره/خدمات	مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید
مراقبت از دندان در مورد استفاده و یا نسخه برای مکمل‌های خوراکی برای سنین 6 ماه و بالاتر مشورت بگیرید. استفاده از وارنیش فلوراید به دندان‌های اولیه هر 3 تا 6 ماه برای نوزادان و کودکان 6 ماه تا 5 سال. ²⁴	بهداشت دندان (Cont). • 2 سالگی: مسواک زدن دندان‌های کودک را با مقداری به اندازه نخود از خمیر دندان فلورایدی شروع کنید.
غربالگری توصیه شده در نوزادان و کودکان جوان (در 9 و 18 ماهگی) برای اختلالات رشدی.	
داروی موضعی چشم. این کار در طول مراقبت اولیه از نوزاد انجام می‌شود.	
غربالگری برای همه اختلالات ذکر شده در صفحه غربالگری Uniform Screening Panel (RUSP) توصیه شده است. ²³	
مشاوره رفتاری برای کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب برای افراد 6 ماهه تا 24 ساله در معرض خطر بالا.	
غربالگری توصیه شده برای تشخیص آمبلیوپیا (چشم تنبل) یا عوامل خطر آن. ¹	

پیشگیری از مصدومیت برای نوزادان و کودکان خردسال

کاهش خطر SIDS

سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) یکی از دلایل اصلی مرگ نوزادان است. نوزادان را برای خواب روی پشتشان قرار دهید. این امر خطر SIDS را کاهش می‌دهد.

از فرزند خود با استفاده از صندلی خودرو محافظت کنید

از صندلی مناسب ماشین و وزن کودک خود استفاده کنید. صندلی خودرو و دستورالعمل‌های تولیدکننده خودرو را در مورد نحوه نصب و استفاده از آن بخوانید. تا زمانی که کودک شما حداقل 40 اینچ قد داشته باشد یا حداقل 40 پوند وزن داشته باشد از صندلی خودرو رو به عقب استفاده کنید.

امن سازی خانه خود برای کودک

این مراحل را انجام دهید تا محیط خانه را برای کودک خود ایمن کنید:

- داروها، مایعات تمیز کردن و سایر مواد خطرناک را در ظروف ضد کودک نگه دارید. این موارد باید قفل شده و از دسترس کودکان خارج شوند.

- از دروازه‌های ایمنی در سراسر پله‌ها (بالا و پایین) استفاده کنید. در پنجره‌های بالای طبقه اول از محافظ استفاده کنید.
- دمای بخاری آب گرم را در زیر 120 درجه F نگه دارید.
- خروجی‌های الکتریکی بلااستفاده را با محافظ‌های پلاستیکی پوشش دهید.
- مراقب باشید کودک خود را در واکر کودک قرار ندهید. اگر این کار را انجام می‌دهید، نظارت دائمی داشته باشید. دسترسی به پلکان و اشیاء که می‌توانند سقوط کنند (مانند لامپ) یا باعث سوختگی شوند (مانند اجاق گاز یا بخاری برقی) را ببندید.
- اشیاء و غذاهایی که می‌توانند باعث خفگی شوند را از فرزند خود دور نگه دارید. این شامل چیزهایی مانند سکه، بالون، قطعات اسباب کوچک بازی، هات داگ (کل یا گاز کوچک)، بادام زمینی و آب نبات سفت می‌شود.
- از فنس‌هایی که تمام راه اطراف استخرها پوشش می‌دهند استفاده کنید. ورودی‌های استخرها را قفل کنید.

برای کودکان بین 3 تا 10 سال

واکسیناسیون	
کووید-19	برای همه سنین 6 ماه و بالاتر توصیه می‌شود. ²⁹
دنگی	سری سه دوزه برای کودکان 9 تا 16 ساله که در مناطق آندمیک دنگی زندگی می‌کنند و تایید آزمایشگاهی عفونت دنگی قبلی دارند. ⁶
DTaP (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه غیرسلولی)	پنجمین دوز در سنین 4 تا 6 سال (Tdap برای سن 7 سال به بالا).
آنفلانزا، سالانه	توصیه می‌شود. ^{2،18}
هپاتیت A	برای کودکانی که قبلاً واکسینه نشده اند و عوامل خطر وجود دارد.
هپاتیت B	برای کودکانی که سری واکسیناسیون را بین 0 تا 18 ماهگی کامل نکرده اند.
Hib (آنفلانزای هموفیلی نوع b)	برای کودکانی که قبلاً واکسینه نشده اند و عوامل خطر وجود دارد.
IPV (واکسن پولیوویروس غیر فعال شده)	دوز چهارم در سنین 4 تا 6 سال.
مننژیکوکال	برای کودکانی که عوامل خطر دارند
MMR (سرخک، اوریون، سرخجه)	دوز دوم در سنین 4 تا 6 سال.
پنوموکوکال (ذات الریه)	برای کودکانی که عوامل خطر ⁶ یا برنامه ریزی ناقص دارند (سنین 2 تا 5 سال).
Tdap (کزاز، دیفتری، سیاه سرفه)	برای کودکانی که قبلاً برای DTaP واکسینه نشده اند.
واریسلا (آبله مرغان)	دوز دوم در سنین 4 تا 6 سال.
غربالگری/مشاوره/خدمات	
معاینه سالانه	شامل قد، وزن، شاخص توده بدنی (BMI)، فشار خون، معاینه و سابقه‌گیری مناسب سن و هماهنگی خدمات پیشگیری.
اضطراب	غربالگری توصیه شده برای اختلالات اضطراب در کودکان و نوجوانان بین 8 تا 18 سال.
معاینه تشخیصی رفتاری/اجتماعی/احساسی	ارزیابی سالانه خانواده‌محور توصیه می‌شود. این ممکن است شامل ارزیابی شرایط بهداشتی مربوط به چیزهایی مانند محل زندگی، کار و بازی افراد باشد.

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

ایمنی

- از یک چک لیست برای «کودک‌ایمن‌سازی» خانه خود استفاده کنید.
- خانه خود را برای وجود رنگ سرب بررسی کنید.

ورزش:

- در فعالیت بدنی به صورت خانوادگی شرکت کنید. برای مثال، پیاده روی یا بازی در زمین بازی.
- زمان صفحه نمایش را به کمتر از دو ساعت در روز محدود کنید. این شامل دستگاه‌های تلفن همراه، کامپیوترها و تلویزیون می‌شود.

تغذیه

- یک رژیم غذایی سالم را ترویج کنید. چربی و کالری را محدود کنید. هر روز میوه، سبزیجات، لوبیا و غلات کامل را سرو کنید.

بهداشت دندان

- از دندانپزشک خود بپرسید چه موقع و چگونه دندان‌های کودک را نخ دندان بکشید.
- 5 سالگی: با دندانپزشک خود در مورد سیلان دندان صحبت کنید.

غربالگری/مشاوره/خدمات	مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید سایر چیزهایی که باید در مورد آنها صحبت کنید
غربالگری برای کودکان 24 تا 72 ماهه بدون شواهد مستند غربالگری از طریق نمونه گیری خون مویرگی یا وریدی (آزمایش خون) توصیه می‌شود.	• ویزیت‌های بهداشت کودک زمان خوبی برای صحبت با پزشک شما در مورد هرگونه نگرانی‌هایی است که در سلامت، رشد، یا رفتار فرزندتان دارید.
در مورد استفاده و یا نسخه برای مکمل‌های خوراکی برای سنین 6 ماه و بالاتر مشورت بگیرید. استفاده از ورنیش فلوراید برای دندان‌های اولیه هر 3 تا 6 ماه برای نوزادان و کودکان 6 ماه تا 5 سال. ²⁴	
غربالگری در نوزادان و کودکان جوان برای اختلالات رشدی برای ترقی دادن رشد بهینه توصیه می‌شود.	
غربالگری، مشاوره و ارجاع برنامه برای کودکان 6 سال و بالاتر با شاخص توده بدنی بالا (BMI) برای ترقی بهبود وضعیت وزن.	
مشاوره رفتاری برای کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب برای افراد 6 ماهه تا 24 ساله در معرض خطر بالا.	
ارائه آموزش یا مشاوره برای جلوگیری از شروع استفاده از توتون در میان کودکان و نوجوانان مدرسه‌ای.	
غربالگری برای تشخیص آمبلیوپیا (چشم تنبل) یا عوامل خطر آن توصیه می‌شود. ¹	

پیشگیری از مصدومیت

- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما کلاه ایمنی را در هنگام اسکیت سواری یا دوچرخه سواری می‌پوشد. اطمینان حاصل کنید که فرزند شما از تجهیزات محافظ برای اسکیت و اسکیت بورد استفاده می‌کند. این می‌تواند شامل کلاه ایمنی و مچ بند و زانو بند باشد.
- به فرزند خود در مورد خطر استفاده از الکل و مواد مخدر هشدار دهید. بسیاری از آسیب‌های رانندگی و ورزش ناشی از استفاده از الکل و مواد مخدر است.

برای کودکان بزرگتر

- کودکان زیر 8 سال باید در صندلی ماشین یا صندلی حامی در صندلی عقب سوار شوند. کودکانی که 8 سال سن دارند یا حداقل 4.9 اینچ قد دارند، می‌توانند در صندلی حامی سوار شوند، اما حداقل باید کمر بند ایمنی داشته باشند.
- کودکان مسن تر باید از کمر بند ایمنی ماشین استفاده کنند و همیشه در صندلی عقب بنشینند.
- به فرزندتان ایمنی ترافیک را آموزش دهید. کودکان زیر 9 سال هنگام عبور از خیابان‌ها نیاز به نظارت دارند.

برای همه سنین

- در همه اوقات از کمربند ایمنی ماشین استفاده کنید.
- شماره مرکز کنترل سموم - 1222-222 (800) - را در تلفن خود ذخیره کنید. اگر تلفن ثابت دارید، شماره را در تلفن ذخیره کنید. همچنین، شماره را به فهرست «اطلاعات مهم» منزل خود اضافه کنید. این شماره در هر منطقه ایالات متحده یکسان است. سعی نکنید مسمومیت را تا زمانی که با مرکز کنترل سموم تماس نگرفته اید درمان کنید.
- از سیستم‌های هشدار دهنده/تشخیص دود و کربن مونواکسید در خانه خود استفاده کنید. باتری‌ها را هر سال عوض کنید. یک بار در ماه چک کنید تا ببینید که کار می‌کنند.
- اگر در خانه خود اسلحه دارید، مطمئن شوید که اسلحه و مهمات در جایی پنهان جداگانه قفل شده و از دسترس کودکان دور نگه داشته شوند.
- هرگز بعد از نوشیدن الکل یا بعد از استفاده از ماری جوانا رانندگی نکنید.

برای کودکان بین 11 تا 19 سال

واکسیناسیون	
کووید-19	برای همه سنین 6 ماه و بالاتر توصیه می‌شود. ²⁹
دنگی	سری سه دوزه برای کودکان 9 تا 16 ساله که در مناطق آندمیک دنگی زندگی می‌کنند و تایید آزمایشگاهی عفونت دنگی قبلی دارند. ⁶
آنفلانزا، سالانه	توصیه می‌شود. ²
هپاتیت A	سری دو دوزه برای افرادی که قبلاً واکسینه نشده اند و عوامل خطر وجود دارد.
هپاتیت B	سری دو دوزه برای افرادی که قبلاً واکسینه نشده اند؛ برای افراد مبتلا به عوامل خطر ایمنی سازی پیگیری شود. ²⁹
HPV (ویروس پاپیلوما ای انسانی)	سری دو یا سه دوزه بسته به سن در واکسیناسیون اولیه برای همه نوجوانان به سن 11 تا 12 سال و تا 18 سال توصیه می‌شود.
IPV (واکسن ویروس پولیو غیر فعال شده)	افرادی که قبلاً واکسینه نشده اند. برای افراد 18 ساله یا بالاتر توصیه نمی‌شود.
مننژیکوکال	واکسیناسیون روتین دو دوزه. دوز اول در سنین 11 تا 12 سال، دوز دوم در سن 16 سال.
MMR (سرخک، اوریون، سرخجه)	سری دو دوز برای کودکان زیر 12 سال که قبلاً واکسینه نشده اند.
پنوموکوکی (ذات الریه)	برای کودکانی که عوامل خطر دارند. ⁶
بوستر Tdap (کزاز، دیفتری، سپاه سرفه)	برای کودکان 11 تا 12 سال که سری واکسیناسیون DTaP توصیه شده را تکمیل کرده اند. ¹⁷
واریسلا (آبله مرغان)	سری دو دوز برای کودکان که قبلاً واکسینه نشده اند.

مطالبی که شما/فرزند شما ممکن است بخواهید در مورد آنها با پزشک صحبت کنند

ورزش:

• فعالیت بدنی منظم

(حداقل 30 دقیقه در روز از

سن 11 سالگی) می‌تواند خطر

بیماری قلبی عروقی، پوکی

استخوان، چاقی و دیابت را

کاهش دهد.

تغذیه

• یک رژیم غذایی سالم بخورید.

چربی و کالری را محدود کنید.

هر روز میوه، سبزیجات، لوبیا

و غلات کامل بخورید.

• مصرف بهینه کلسیم برای

نوجوانان و جوانان 1200

تا 1500 میلی گرم در روز

تخمین زده می‌شود.

غربالگری/مشاوره/خدمات

استفاده سوء از الکل	معاینه تشخیصی برای مصرف ناسالم الکل و مشاوره رفتاری که برای افراد 12 سال و بالاتر لازم است. ⁷
معاینه سالانه	شامل قد، وزن، شاخص توده بدنی (BMI)، فشار خون، معاینه مناسب سن، و سابقه‌گیری و هماهنگ سازی خدمات پیشگیری.
معاینه تشخیصی رفتاری/اجتماعی/احساسی	ارزیابی سالانه خانواده‌محور توصیه می‌شود. این ممکن است شامل ارزیابی شرایط بهداشتی مربوط به چیزهایی مانند محل زندگی، کار و بازی افراد باشد.
کلامیدیا و سوزاک	غربالگری برای همه زنان فعال جنسی 24 سال یا جوان تر و در زنان 25 سال یا بالاتر که در معرض خطر بیشتر عفونت هستند. ¹¹

غربالگری/مشاوره/خدمات		مطالبی که شما/فرزند شما ممکن است بخواهید در مورد آنها با پزشک صحبت کنید
روش‌های جلوگیری از بارداری، آموزش و مشاوره مورد تایید FDA. ³²	پیشگیری از بارداری	مطالبی که شما/فرزند شما ممکن است بخواهید در مورد آنها با پزشک صحبت کنید
غربالگری برای همه نوجوانان برای اختلال افسردگی عمده (MDD) و اضطراب.	افسردگی/ اضطراب	بهداشت جنسی
غربالگری برای خشونت شریک نزدیک (IPV) در زنان در سن باروری و ارائه یا ارجاع زنان به خدمات حمایتی مداوم. ³⁴	خشونت و تعرض خانگی	• عفونت مقاربتی (STI)/ جلوگیری از HIVn ¹⁶ انجام رابطه جنسی ایمن تر (استفاده از کاندوم) یا پرهیز.
غربالگری برای استفاده ناسالم از دارو برای افراد 12 سال و بالاتر. ²⁵	استفاده سوء از دارو	• از بارداری ناخواسته جلوگیری کنید؛ از پیشگیری از بارداری استفاده کنید.
مداخلات مشاوره رفتاری برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای افراد 18 سال و بالاتر که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی یا تشخیص فشار خون بالا، دیسلیپیدمی، سندرم متابولیک و غیره هستند. ²⁷	رژیم سالم و فعالیت بدنی	• قبل از شروع PrEP، آزمایش HIV، آزمایش سرولوژیک برای ویروس‌های هپاتیت B و C، آزمایش کراتینین سرم دوره ای، آزمایش بارداری دوره ای، غربالگری دوره‌ای برای عفونت‌های مقاربتی باکتریایی. مشاوره و نظارت مداوم هر 3 ماه بدون هزینه تحت پوشش قرار دارد.
غربالگری برای عفونت HCV در افرادی که در معرض خطر بالای عفونت هستند. ³⁰	هپاتیت C	
غربالگری برای عفونت HIV برای همه نوجوانان و بزرگسالان بین 15 تا 65 سال. نوجوانان جوان و بزرگسالان مسن تر که در معرض افزایش خطر ابتلا به عفونت هستند نیز باید غربالگری شوند. توصیه به درمان پیشگیرانه پیش از قرار گرفتن در معرض بیماری (PrEP) با استفاده از درمان ضد رتروویروسی موثر برای افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به HIV هستند. ¹⁶	HIV	
غربالگری فشار خون (فشار خون بالا) در بزرگسالان 18 ساله و بزرگتر با اندازه‌گیری فشار خون در مطب (OBPM). نظارت بر فشار خون در خارج از محیط بالینی برای تأیید تشخیص توصیه می‌شود.	فشار خون بالا	
غربالگری برای افرادی که در معرض افزایش خطر عفونت قرار دارند. ³³	عفونت سل نهفته (LTBI)	
غربالگری، مشاوره و ارجاع برنامه برای کودکان 6 سال و بالاتر برای ترویج بهبود وضعیت وزن.	چاقی	
مشاوره رفتاری برای همه نوجوانان فعال جنسی و برای بزرگسالانی که در معرض افزایش خطر عفونت‌های مقاربتی (STI) هستند. ²⁶	عفونت‌های مقاربتی	
مشاوره رفتاری برای کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب برای نوجوانان در معرض خطر بالا.	سرطان پوست	

غربالگری/مشاوره/خدمات	
ارزیابی خطر به صورت مناسب برای افراد 11 تا 21 سال.	ایست قلبی ناگهانی
معاینه تشخیصی برای اشخاصی که در معرض افزایش خطر برای عفونت قرار دارند. ¹²	سفلیس
آموزش یا مشاوره برای جلوگیری از شروع استفاده از توتون در بین کودکان مدرسه‌ای و نوجوانان.	استفاده از توتون و ترک آن

کمک به رشد اجتماعی و عاطفی فرزند نونهال و نوجوان شما

والدین باید ارتباطات باز و مثبت ارائه دهند در حالی که قوانین واضح و منصفانه و راهنمایی‌های مداوم را ارائه می‌دهند. اجازه دهید فرزندان مسیر خود را پیدا کند در حالی که در چارچوب قوانین تعیین شده شما باقی می‌ماند.

- یک مدل نقش خوب برای رسیدگی به اختلافات باشید. به عنوان مثال، هنگام مخالفت با آرامش صحبت کنید.
- به او برای جلوگیری موفقیت آمیز از درگیری تحسین کنید. به عنوان مثال بگویید: «من به تو افتخار می‌کنم که خودت را آرام نگه می‌داری.»
- بر وب سایت‌ها و بازی‌های کامپیوتری که فرزند شما استفاده می‌کند نظارت کنید.
- محدودیت‌هایی را برای استفاده از کامپیوتر، تلفن‌های هوشمند و تلویزیون بعد از یک ساعت مشخص شب تعیین کنید. این می‌تواند به فرزند شما کمک کند تا به طور منظم بخوابد.
- در مورد روابط سالم با فرزند خود صحبت کنید. سوء استفاده در دوستیابی در بین نوجوانان و نوجوانان رخ می‌دهد.
- برای تغذیه سالم و ورزش بدنی منظم یک مدل باشید.

مطالبی که شما/فرزند شما ممکن است بخواهید در مورد آنها با پزشک صحبت کنید

اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد

- استفاده از الکل، تنباکو (سیگار، ویپ یا جویدن)، مواد استنشاقی، و سایر مواد مخدر در نوجوانان نگرانی عمده‌ای برای والدین است. اگر در مورد فرزندان هرگونه نگرانی دارید به پزشک اطلاع دهید.
- اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد از آن عوارض تعریف شده‌ای هستند که در جدیدترین شماره طبقه بندی بین‌المللی بیماری‌ها (International Classification of Diseases) از سازمان بهداشت جهانی (WHO) یا در راهنمای تشخیص و آماری اختلالات روانی انجمن روانپزشکی آمریکا (American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ذکر شده اند.

بهداشت دندان

- نخ کشیدن و مسواک زدن با خمیر دندان فلوراید به صورت روزانه به طور مرتب مراقبت دندانپزشکی را پیگیری کنید.
- سایر چیزهایی که باید در مورد آنها صحبت کنید
- فکر خوبی است که به نوجوان خود اجازه دهید وقت خصوصی با پزشک داشته باشد. این به آنها اجازه می‌دهد تا هر گونه سوالی را که ممکن است برای پرسیدن از شما احساس راحتی نکنند بپرسند.

برای زنان 20 تا 49 سال

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

ورزش

- فعالیت بدنی منظم (حداقل 30 دقیقه در روز) می‌تواند خطر بیماری قلبی عروقی، پوکی استخوان، چاقی و دیابت را کاهش دهد.
- بیش از 40: قبل از شروع فعالیت بدنی شدید با پزشک مشورت کنید.

تغذیه

- شاخص توده بدنی (BMI)، فشار خون و سطح کلسترول خود را بدانید. رژیم غذایی خود را در صورت نیاز اصلاح کنید.
- یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. چربی و کالری را محدود کنید. هر روز میوه، سبزیجات، لوبیا و غلات کامل بخورید.
- مصرف بهینه کلسیم برای زنان بین 25 تا 50 سال تخمین زده شده است که 1,000 میلی گرم در روز باشد.
- ویتامین D برای رشد، عملکرد و حفظ استخوان و عضلات مهم است.

واکسیناسیون	
کووید-19	برای همه سنین 6 ماه و بالاتر توصیه می‌شود. ²⁹
آنفلانزا، سالانه	توصیه می‌شود. ²
هپاتیت A	برای اشخاص مبتلا به عوامل خطر؛ برای اشخاصی که پیگیر محافظت هستند. ³
هپاتیت B	بسته به واکسن یا وضعیت برای سنین 19 تا 59 سال، 2، 3 یا 4 سری دوز توصیه می‌شود. ⁴
HPV (ویروس پاپیلومای انسانی)	برای همه بزرگسالان تا سن 26 سال توصیه می‌شود. سری 2 یا 3 دوز بسته به سن واکسیناسیون اولیه.
مننژیکوکال	برای افراد دارای عوامل خطر. ⁸
MMR (سرخک، اوریون، سرخجه)	یک بار، بدون مدرک ایمنی یا اگر دوز دوم قبلی وجود نداشته باشد. ⁵
پنوموکوکال (ذات الریه)	برای اشخاصی که عوامل خطر دارند. ⁷
بوستر Td (کزاز، دیفتری)	یکبار در هر 10 سال توصیه می‌شود. ¹⁵
واریسلا (آبله مرغان)	برای بزرگسالان بدون مدرک ایمنی توصیه می‌شود؛ سری 2 دوز با 4 تا 8 هفته فاصله زمانی. ¹⁰

غربالگری/مشاوره/خدمات	
استفاده سوء از الکل	معاینه تشخیصی برای مصرف ناسالم الکل و مشاوره رفتاری که برای افراد 12 سال و بالاتر لازم است. ⁷
فشار خون، قد، وزن، BMI، بینایی، و شنوایی	در یک ویزیت بهداشتی، سالانه این شامل هماهنگ سازی خدمات پیشگیری می‌شود.
ارزیابی خطر BRCA و مشاوره/آزمایش ژنتیک	زنان با نتیجه مثبت در ابزار ارزیابی خطر و یا سابقه خانوادگی سرطان سینه، تخمدان، لوله رحم یا پریتنال توصیه می‌شود که مشاوره و یا آزمایش ژنتیک دریافت کنند. ²⁰
سرطان سینه	ماموگرافی غربالگری دوسالانه برای زنان به سن 40 سال به بالا توصیه می‌شود.
استفاده از داروی سرطان سینه	داروهای نسخه دار یا کاهنده خطر توصیه شده برای زنان 35 سال و بالاتر که در معرض افزایش خطر سرطان سینه و در معرض خطر کم برای عوارض دارویی نامطلوب هستند.
بیماری‌های قلب و عروق	استفاده از استاتین برای پیشگیری اولیه برای بزرگسالان 40 تا 75 سال که یک یا چند عوامل خطر دارند. ³⁵

غربالگری/مشاوره/خدمات	
غربالگری توصیه شده هر 3 سال با سیتولوژی دهانه رحم توسط آزمایش Pap برای زنان 21 تا 29 سال. برای زنان 30 تا 65 سال، هر 3 سال غربالگری سیتولوژی دهانه رحم به تنهایی، هر 5 سال آزمایش HPV با خطر بالا به تنهایی، یا هر 5 سال آزمایش HPV با خطر بالا در ترکیب با سیتولوژی توصیه می‌شود.	سرطان دهانه رحم
غربالگری برای همه زنان فعال جنسی 24 سال یا جوان تر و در زنان 25 سال یا بالاتر که در معرض خطر بیشتر عفونت هستند. ¹¹	کلامیدیا و سوزاک
معاینه تشخیصی برای بزرگسالان به سن 45 تا 75 سال. ⁹	سرطان کولورکتال
روش‌های جلوگیری از بارداری، آموزش و مشاوره مورد تایید FDA. ³²	پیشگیری از بارداری
غربالگری برای افسردگی و اضطراب در همه بزرگسالان.	افسردگی/ اضطراب
غربالگری برای پیش دیابت و دیابت نوع 2 در بزرگسالان 35 تا 70 ساله که اضافه وزن یا چاقی دارند. ²²	دیابت/پیش دیابت
غربالگری برای خشونت شریک نزدیک (IPV) در زنان در سن باروری و ارائه یا ارجاع زنان به خدمات حمایتی مداوم. ³⁴	خشونت و تعرض خانگی
غربالگری برای استفاده ناسالم از دارو برای افراد 12 سال و بالاتر. ²⁵	استفاده سوء از دارو
مداخلات مشاوره رفتاری برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای افراد 18 سال و بالاتر که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی یا تشخیص فشار خون بالا، دیسلیپیدمی، سندرم متابولیک و غیره هستند. ²⁷	رژیم سالم و فعالیت بدنی
غربالگری برای عفونت HCV در افرادی که در معرض خطر بالای عفونت در سن 18 تا 79 سال هستند. ³⁰	هپاتیت C
غربالگری برای عفونت HIV برای همه نوجوانان و بزرگسالان بین 15 تا 65 سال. نوجوانان جوان و بزرگسالان مسن تر که در معرض افزایش خطر ابتلا به عفونت هستند نیز باید غربالگری شوند. توصیه درمان پیشگیرانه پیش از قرار گرفتن در معرض بیماری (PrEP) با استفاده از درمان ضد رتروویروسی موثر برای افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به HIV هستند. ¹⁶	HIV
غربالگری فشار خون (فشار خون بالا) در بزرگسالان 18 ساله و بزرگتر با اندازه گیری فشار خون در مطب (OBPM). نظارت بر فشار خون در خارج از محیط بالینی برای تأیید تشخیص توصیه می‌شود.	فشار خون بالا
معاینه تشخیصی برای اشخاصی که در معرض افزایش خطر برای عفونت قرار دارند. ³³	عفونت سل نهفته (LTBI)

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید
بهداشت جنسی

- عفونت مقاربتی (STI)/HIV
- پیشگیری،¹⁶ انجام سکس ایمنتر (استفاده از کاندوم) یا پرهیز.
- از بارداری ناخواسته جلوگیری کنید؛ از جلوگیری از بارداری استفاده کنید.
- قبل از شروع PrEP، آزمایش‌های زیر توصیه می‌شود: آزمایش HIV، آزمایش سرولوژیک برای ویروس‌های هپاتیت B و C، آزمایش کراتینین سرم دوره ای، آزمایش بارداری دوره ای، غربالگری دوره‌ای برای عفونت‌های مقاربتی باکتریایی. پیگیری مداوم، مشاوره و نظارت هر 3 ماه بدون هزینه تحت پوشش است.

برای زنان 20 تا 49 سال

غربالگری/مشاوره/خدمات	
غربالگری، مشاوره و ارجاع برنامه برای ترویج بهبود وضعیت وزن.	چاقی
معاینه تشخیصی برای زنان در معرض افزایش خطر. ¹³	پوکی استخوان
مشاوره رفتاری برای همه نوجوانان فعال جنسی و برای بزرگسالانی که در معرض افزایش خطر عفونت‌های مقاربتی (STI) هستند. ²⁶	عفونت‌های مقاربتی
مشاوره رفتاری برای کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب برای جوانان تا سن 24 سالگی در معرض خطر بالا.	سرطان پوست
ارزیابی خطر به صورت مناسب برای افراد 11 تا 21 سال.	ایست قلبی ناگهانی
معاینه تشخیصی برای زنان باردار و اشخاصی که در معرض افزایش خطر عفونت قرار دارند. ¹²	سفلیس
غربالگری همه بزرگسالان در مورد استفاده از توتون، به آنها توصیه می‌کند که استفاده از توتون را متوقف کنند، ارائه مداخلات رفتاری، دارو درمانی مورد تأیید FDA برای ترک به بزرگسالان غیر باردار که از توتون استفاده می‌کنند.	استفاده از توتون و ترک آن
غربالگری سالانه.	بی اختیاری ادرار

اگر باردار هستید، لطفاً برای توصیه‌های مربوط به بارداری به صفحه «برای افراد باردار» مراجعه کنید.

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید اختلالات بهداشت روانی و

مصرف مواد

• سیگار را متوقف کنید.

الکل را محدود کنید. اجتناب از

مصرف الکل یا مواد در هنگام

رانندگی

• اختلالات بهداشت روانی و

مصرف مواد از آن عوارض

تعریف شده‌ای هستند که

در جدیدترین شماره طبقه

بندی بین المللی بیماری‌ها

(International

Classification of

Diseases)

بهداشت جهانی (WHO)

یا در راهنمای تشخیص

و آماری اختلالات روانی

انجمن روانپزشکی آمریکا

(American Psychiatric

Association

Diagnostic and

Statistical Manual of

ذکر Mental Disorders)

شده اند.

بهداشت دندان

• نخ کشیدن و مسواک زدن با

خمیر دندان فلوراید به صورت

روزانه. به طور مرتب مراقبت

دندانپزشکی را پیگیری کنید.

واکسیناسیون	
کووید-19	برای همه سنین 6 ماه و بالاتر توصیه می‌شود. ²⁹
آنفلوانزا، سالانه	توصیه می‌شود. ²
هپاتیت A	برای اشخاص مبتلا به عوامل خطر؛ برای اشخاصی که پیگیر محافظت هستند. ³
هپاتیت B	بسته به واکسن یا وضعیت برای سنین 19 تا 59 سال، 2، 3 یا 4 سری دوز توصیه می‌شود. ⁴
HPV (ویروس پاپیلومای انسانی)	برای همه بزرگسالان تا سن 26 سال توصیه می‌شود. سری 2 یا 3 دوز بسته به سن واکسیناسیون اولیه.
مننژیکوکال	برای افراد دارای عوامل خطر. ⁸
MMR (سرخک، اوریون، سرخجه)	یک بار، بدون مدرک ایمنی یا اگر دوز دوم قبلی وجود نداشته باشد. ⁵
پنوموکوک (ذات الریه)	برای اشخاصی که عوامل خطر دارند. ⁷
پوستر Td (کزاز، دیفتری)	یکبار در هر 10 سال توصیه می‌شود. ¹⁵
واریسلا (آبله مرغان)	برای بزرگسالان بدون مدرک ایمنی توصیه می‌شود؛ سری 2 دوز با 4 تا 8 هفته فاصله زمانی. ¹⁰

موضوعاتی که ممکن است بخواهید با پزشک خود صحبت کنید

ورزش:

- فعالیت بدنی منظم (حداقل 30 دقیقه در روز) می‌تواند خطر بیماری قلبی عروقی، پوکی استخوان، چاقی و دیابت را کاهش دهد.

- مردان بالای 40 سال: قبل از شروع فعالیت بدنی شدید با پزشک مشورت کنید.

تغذیه

- شاخص توده بدنی (BMI)، فشار خون و سطح کلسترول خود را بدانید. رژیم غذایی خود را در صورت نیاز تغییر دهید.
- ویتامین D برای رشد، عملکرد و حفظ استخوان و عضلات مهم است.

غربالگری/مشاوره/خدمات	
استفاده سوء از الکل	معاینه تشخیصی برای مصرف ناسالم الکل و مشاوره رفتاری که برای افراد 12 سال و بالاتر لازم است. ⁷
فشار خون، قد، وزن، BMI، بینایی و شنوایی	در هنگام معاینه سالانه این شامل هماهنگ سازی خدمات پیشگیری می‌شود.
بیماری‌های قلب و عروق	استفاده استاتین برای پیشگیری اولیه برای بزرگسالان 40 تا 75 سال که یک یا چند عوامل خطر دارند. ³⁵
سرطان کولورکتال	معاینه تشخیصی برای بزرگسالان به سن 45 تا 75 سال. ⁹
پیشگیری از بارداری	روش‌های جلوگیری از بارداری، آموزش و مشاوره مورد تایید FDA. ³²
افسردگی/اضطراب	غربالگری برای افسردگی و اضطراب در همه بزرگسالان.
دیابت/پیش دیابت	غربالگری برای پیش دیابت و دیابت نوع 2 در بزرگسالان 35 تا 70 ساله که اضافه وزن یا چاقی دارند. ²²
استفاده سوء از دارو	غربالگری برای استفاده ناسالم از دارو برای افراد 12 سال و بالاتر. ²⁵

غربالگری/مشاوره/خدمات	
<p>مداخلات مشاوره رفتاری برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای افراد 18 سال و بالاتر که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی یا تشخیص فشار خون بالا، دیسلیپیدمی، سندرم متابولیک و غیره هستند.²⁷</p>	<p>رژیم سالم و فعالیت بدنی</p>
<p>غربالگری عفونت HCV در افرادی که در معرض خطر بالای عفونت هستند.³⁰</p>	<p>هپاتیت C</p>
<p>غربالگری برای عفونت HIV برای همه نوجوانان و بزرگسالان بین 15 تا 65 سال. نوجوانان جوان و بزرگسالان مسن تر که در معرض افزایش خطر ابتلا به عفونت هستند نیز باید غربالگری شوند. توصیه به درمان پیشگیرانه پیش از قرار گرفتن در معرض بیماری (PrEP) با استفاده از درمان ضد رتروویروسی موثر برای افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به HIV هستند.¹⁶</p>	<p>HIV</p>
<p>غربالگری فشار خون (فشار خون بالا) در بزرگسالان 18 ساله و بزرگتر با اندازه گیری فشار خون در مطب (OBPM). نظارت بر فشار خون در خارج از محیط بالینی برای تأیید تشخیص توصیه می‌شود.</p>	<p>فشار خون بالا</p>
<p>معاینه تشخیصی برای اشخاصی که در معرض افزایش خطر برای عفونت قرار دارند.³³</p>	<p>عفونت سل نهفته (LTBI)</p>
<p>غربالگری، مشاوره و ارجاع برنامه برای ترویج بهبود وضعیت وزن.</p>	<p>چاقی</p>
<p>مشاوره رفتاری برای همه نوجوانان فعال جنسی و برای بزرگسالانی که در معرض افزایش خطر عفونت‌های مقاربتی (STI) هستند.²⁶</p>	<p>عفونت‌های مقاربتی</p>
<p>مشاوره رفتاری برای کاهش قرار گرفتن در معرض آفتاب برای جوانان تا سن 24 سالگی در معرض خطر بالا.</p>	<p>سرطان پوست</p>
<p>ارزیابی خطر به صورت مناسب برای افراد 11 تا 21 سال.</p>	<p>ایست قلبی ناگهانی</p>
<p>غربالگری روتین برای افرادی که در معرض افزایش خطر عفونت هستند.¹²</p>	<p>سفلیس</p>
<p>غربالگری همه بزرگسالان در مورد استفاده از توتون، به آنها توصیه می‌کند که استفاده از توتون را متوقف کنند، ارائه مداخلات رفتاری، دارو درمانی مورد تأیید FDA برای ترک به بزرگسالان غیر باردار که از توتون استفاده می‌کنند.</p>	<p>استعمال دخانیات و ترک</p>

موضوعاتی که ممکن است بخواهید با پزشک خود صحبت کنید

بهداشت جنسی

- عفونت مقاربتی (STI)/HIV
- پیشگیری،¹⁶ انجام سکس ایمن تر (استفاده از کاندوم) یا پرهیز.
- از بارداری ناخواسته جلوگیری کنید؛ از جلوگیری از بارداری استفاده کنید.
- قبل از شروع PrEP، آزمایش‌های زیر توصیه می‌شود: آزمایش HIV، آزمایش سرولوژیک برای ویروس‌های هپاتیت B و C، آزمایش کراتینین سرم دوره ای، آزمایش بارداری دوره ای، غربالگری دوره‌ای برای عفونت‌های مقاربتی باکتریایی. پیگیری مداوم، مشاوره و نظارت هر 3 ماه بدون هزینه تحت پوشش است.

«شماره‌های خود را بدانید.» ما شما را تشویق می‌کنیم که «اعداد» خود را در هنگام ویزیت با پزشک یاد بگیرید و در جهت اهداف بهینه تلاش کنید. این کار می‌تواند از طریق ورزش و یک رژیم غذایی سالم انجام شود.

موضوعاتی که ممکن است
بخواهید با پزشک خود صحبت
کنید

اختلالات بهداشت روانی و

مصرف مواد

• سیگار را متوقف کنید.

الکل را محدود کنید. اجتناب از مصرف الکل یا مواد در هنگام رانندگی

• اختلالات بهداشت روانی و

مصرف مواد از آن عوارض

تعریف شده‌ای هستند که

در جدیدترین شماره طبقه

بندی بین المللی بیماری‌ها

(International

Classification of

Diseases) از سازمان

بهداشت جهانی (WHO)

یا در راهنمای تشخیص

و آماری اختلالات روانی

انجمن روانپزشکی آمریکا

(American Psychiatric

Association

Diagnostic and

Statistical Manual of

Mental Disorders) ذکر

شده اند.

بهداشت دندان

• نخ کشیدن و مسواک زدن با

خمیر دندان فلوراید به صورت

روزانه. به طور مرتب مراقبت

دندانپزشکی را پیگیری کنید.

عوامل سلامت قلب	هدف‌های بهینه
کلسترول کل	کمتر از 200 mg/dL
کلسترول «بد» LDL	کمتر از 100 mg/dL
کلسترول «خوب» HDL	60 mg/dL یا بالاتر
تری گلیسیرید	کمتر از 150 mg/dL
فشار خون	کمتر از 120/80 mmHg
گلوکز ناشتا	کمتر از 100 mg/dL
فهرست توده بدنی (BMI)	کمتر از 25 کیلوگرم در متر مربع
ورزش:	حداکثر 30 دقیقه بیشتر روزهای هفته

برای مردان و زنان به سن 50 سال به بالا

واکسیناسیون	
کووید-19	برای همه سنین 6 ماه و بالاتر توصیه می‌شود. ²⁹
آنفلوانزا، سالانه	توصیه می‌شود. ²
هپاتیت A	برای اشخاص مبتلا به عوامل خطر؛ برای اشخاصی که پیگیر محافظت هستند. ³
هپاتیت B	بسته به واکسن یا وضعیت برای سنین 19 تا 59 سال، 2، 3 یا 4 سری دوز توصیه می‌شود. ⁴
مننژیکوکال	برای افراد دارای عوامل خطر. ⁸
MMR (سرخک، اوریون، سرخجه)	یک بار، بدون مدرک ایمنی یا اگر دوز دوم قبلی وجود نداشته باشد. ⁵
پنوموکوک (ذات الریه)	برای افراد 65 سال و بالاتر توصیه می‌شود؛ و افراد زیر 65 سال که عوامل خطر دارند. ⁷
پوستر Td (کزاز، دیفتری)	یکبار در هر 10 سال توصیه می‌شود. ¹⁵
واریسلا (آبله مرغان)	برای بزرگسالان بدون مدرک ایمنی توصیه می‌شود؛ سری 2 دوز 4 تا 8 هفته با فاصله از هم. ¹⁰
زوستر (زونا)	سری دو دوز RZV، با فاصله زمانی 2 تا 6 ماه.

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید

تغذیه

- یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. چربی و کالری را محدود کنید. هر روز میوه، سبزیجات، لوبیا و غلات کامل بخورید.
- مصرف بهینه کلسیم برای زنان بعد از یائسگی که تحت درمان استروژن نیستند، 1500 میلی گرم در روز تخمین زده می‌شود.
- ویتامین D برای رشد، عملکرد و حفظ استخوان و عضله مهم است.

غربالگری/مشاوره/خدمات	
AAA (آنوریسم آئورت شکمی)	برای سنین 65 تا 75 سال که تا به حال سیگار کشیده اند، یک بار غربالگری برای AAA توسط سونوگرافی.
استفاده سوء از الکل	معاینه تشخیصی برای مصرف ناسالم الکل و مشاوره رفتاری که برای افراد 12 سال و بالاتر لازم است. ⁷
فشار خون، قد، وزن، BMI، بینایی، و شنوایی	در هنگام معاینه سالانه.
ارزیابی خطر BRCA و مشاوره/آزمایش ژنتیک	زنان با نتیجه مثبت ابزار ارزیابی خطر و یا سابقه خانوادگی سرطان سینه، تخمدان، لوله رحم یا پریتنوال توصیه می‌شود که مشاوره و یا آزمایش ژنتیک دریافت کنند. ²⁰
سرطان سینه	ماموگرافی غربالگری دوسالانه برای زنان به سن 40 سال به بالا توصیه می‌شود.
استفاده از داروی سرطان سینه	داروهای نسخه دار یا کاهنده خطر توصیه شده برای زنان 35 سال و بالاتر که در معرض افزایش خطر سرطان سینه و در معرض خطر کم برای عوارض دارویی نامطلوب هستند.

برای مردان و زنان به سن 50 سال به بالا

غربالگری/مشاوره/خدمات	
استفاده استاتین برای پیشگیری اولیه برای بزرگسالان 40 تا 75 سال که یک یا چند عوامل خطر دارند. ³⁵	بیماری های قلب و عروق
غربالگری هر 3 سال سیتولوژی دهانه رحم به تنهایی، هر 5 سال آزمایش HPV با خطر بالا به تنهایی، یا هر 5 سال آزمایش HPV با خطر بالا در ترکیب با سیتولوژی توصیه می شود.	سرطان دهانه رحم
غربالگری برای همه زنان فعال جنسی 24 سال یا جوان تر و در زنان 25 سال یا بالاتر که در معرض افزایش خطر عفونت هستند. ¹¹	کلامیدیا و سوزاک
معاینه تشخیصی برای بزرگسالان به سن 45 تا 75 سال. ^{9,21}	سرطان کولورکتال
روش های جلوگیری از بارداری، آموزش و مشاوره مورد تایید FDA. ³²	پیشگیری از بارداری
غربالگری برای افسردگی و اضطراب در همه بزرگسالان.	افسردگی/ اضطراب
غربالگری برای پیش دیابت و دیابت نوع 2 در بزرگسالان 35 تا 70 ساله که اضافه وزن یا چاقی دارند. ²²	دیابت/پیش دیابت
غربالگری در مورد خشونت شریک نزدیک (IPV) در زنان در سن باروری و ارائه یا ارجاع زنان به خدمات حمایتی مداوم. ³⁴	خشونت و تعرض خانگی
غربالگری برای استفاده ناسالم از دارو برای افراد 12 سال و بالاتر. ²⁵	استفاده سوء از دارو
مداخلات ورزشی (پشتیبانی از کاهش خطرات) توصیه شده برای بزرگسالان 65 سال یا بالاتر در معرض افزایش خطر. ²⁸	جلوگیری از افتادن
مداخلات مشاوره رفتاری برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای افراد 18 سال و بالاتر که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی یا تشخیص فشار خون بالا، دیسلیپیدمی، سندرم متابولیک و غیره هستند. ²⁷	رژیم سالم و فعالیت بدنی
غربالگری برای عفونت HCV در افرادی که در معرض خطر بالای عفونت هستند. ³⁰	هپاتیت C
غربالگری برای عفونت HIV برای همه نوجوانان و بزرگسالان بین 15 تا 65 سال. نوجوانان جوان و بزرگسالان مسن تر که در معرض افزایش خطر ابتلا به عفونت هستند نیز باید غربالگری شوند. توصیه درمان پیشگیرانه پیش از قرار گرفتن در معرض بیماری (PrEP) با استفاده از درمان ضد رتروویروسی موثر برای افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به HIV هستند. ¹⁶	HIV

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید
بهداشت جنسی

- جلوگیری از عفونت مقاربتی¹⁶، HIV/STI عمل جنسی ایمن تر (استفاده از کاندوم) یا پرهیز.
- از بارداری ناخواسته جلوگیری کنید؛ از جلوگیری از بارداری استفاده کنید.
- قبل از شروع PrEP، آزمایش های زیر توصیه می شود: آزمایش HIV، آزمایش سرولوژیک برای ویروس های هپاتیت B و C، آزمایش کراتینین سرم دوره ای، آزمایش بارداری دوره ای، غربالگری دوره ای برای عفونت های مقاربتی باکتریایی. پیگیری مداوم، مشاوره و نظارت هر 3 ماه بدون هزینه تحت پوشش است.

اختلالات بهداشت روانی و

مصرف مواد

- سیگار کشیدن را متوقف کنید.
- مصرف الکل را محدود کنید.
- اجتناب از مصرف الکل یا مواد در هنگام رانندگی

برای مردان و زنان به سن 50 سال به بالا

غربالگری/مشاوره/خدمات	
غربالگری فشار خون بالا (فشار خون بالا) در بزرگسالان 18 ساله و بزرگتر با اندازه گیری فشار خون در مطب (OBPM). نظارت بر فشار خون برای تایید تشخیص در خارج از کلینیک توصیه می شود.	فشار خون بالا
معاینه تشخیصی برای اشخاصی که در معرض افزایش خطر برای عفونت قرار دارند. ³³	عفونت سل نهفته (LTBI)
غربالگری سالانه برای سرطان ریه برای افراد 50 تا 80 ساله که سابقه سیگار کشیدن 20 سال یا بیشتر دارند یا در عرض 15 سال با استفاده از توموگرافی کامپیوتری با دوز کم ترک کرده اند. ³¹	سرطان ریه
غربالگری، مشاوره و ارجاع برنامه برای ترویج بهبود وضعیت وزن.	چاقی
غربالگری روتین توصیه شده برای پوکی استخوان با آزمایش اندازه گیری استخوان برای زنان 65 سال و بالاتر و زنان کمتر از 65 سال که در معرض افزایش خطر هستند. ¹³	پوکی استخوان
مشاوره رفتاری برای همه نوجوانان فعال جنسی و برای بزرگسالانی که در معرض افزایش خطر عفونت های مقاربتی (STI) هستند. ²⁶	عفونت های مقاربتی
معاینه تشخیصی برای اشخاصی که در معرض افزایش خطر برای عفونت قرار دارند. ¹²	سفلیس
غربالگری همه بزرگسالان در مورد استفاده از توتون، به آنها توصیه می کند که استفاده از توتون را متوقف کنند، ارائه مداخلات رفتاری، دارو درمانی مورد تأیید FDA برای ترک به بزرگسالان غیر باردار که از توتون استفاده می کنند.	استفاده از توتون و ترک آن
غربالگری سالانه برای زنان.	بی اختیاری ادرار

مواردی که ممکن است بخواهید با پزشک خود در میان بگذارید اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد (Cont).

• اختلالات بهداشت روانی و مصرف مواد از آن عوارض تعریف شده ای هستند که در جدیدترین شماره طبقه بندی بین المللی بیماری ها (International Classification of Diseases) از سازمان بهداشت جهانی (WHO) یا در راهنمای تشخیص و آماری اختلالات روانی انجمن روانپزشکی آمریکا (American Psychiatric Association Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ذکر شده اند.

بهداشت دندان

• نخ کشیدن و مسواک زدن با خمیر دندان فلوراید به صورت روزانه. به طور مرتب مراقبت دندانپزشکی را پیگیری کنید.

چیزهایی که

باید درباره آنها صحبت کنید

- پیشگیری از افتادن.
- خطرات و مزایای احتمالی درمان جایگزینی هورمون (HRT) برای زنان بعد از یائسگی.
- خطرات مداخلات دارویی.
- فعالیت بدنی.
- معاینه گلوکوم چشم توسط یک متخصص مراقبت از چشم (یعنی چشم پزشک، متخصص بینایی سنجی) برای افراد 65 سال و بالاتر.

برای سلامت قلب، بزرگسالان باید به طور مرتب ورزش کنند. این یعنی حداقل 30 دقیقه در روز در بیشتر روزها. این می تواند به کاهش خطرات بیماری قلبی عروقی، پوکی استخوان، چاقی و دیابت کمک کند. قبل از شروع یک فعالیت بدنی شدید با پزشک خود مشورت کنید.

غربالگری/مشاوره/خدمات	
استفاده سوء از الکل	غربالگری برای مصرف ناسالم الکل و مشاوره رفتاری در صورت نیاز.
اضطراب	غربالگری در طول بارداری و پس از زایمان.
آسپرین	آسپرین با دوز کم (81 میلی گرم در روز) به عنوان داروی پیشگیری کننده بعد از 12 هفته بارداری در اشخاصی که در معرض خطر بالای پری اکلامپسی قرار دارند. ¹⁴
باکتریوری بدون علامت	غربالگری توصیه شده با استفاده از کشت ادرار در زنان باردار.
مداخله‌های مراقبت‌های درمانی اصلی تغذیه با شیر مادر	مشاوره، آموزش و تجهیزات و لوازم تغذیه با شیر مادر برای اطمینان از شروع موفقیت آمیز و حفظ تغذیه با شیر مادر.
کلامیدیا و سوزاک	غربالگری برای همه زنان فعال جنسی 24 سال یا جوان تر و در زنان 25 سال یا بالاتر که در معرض افزایش خطر عفونت هستند. ¹¹
افسردگی	غربالگری برای افسردگی. ارجاع به مداخلات مشاوره‌ای (حمایت از کاهش خطرات) برای افراد باردار و دوران پس از زایمان که در معرض افزایش خطر افسردگی هستند.
استفاده سوء از دارو	غربالگری برای استفاده ناسالم از دارو برای افراد 12 سال و بالاتر. ²⁵
آنفلوآنزا، سالانه	توصیه می‌شود. ²
فولیک اسید	در مورد استفاده از 0.4 تا 0.8 میلی گرم در روز صحبت کنید.
دیابت بارداری	غربالگری برای دیابت بارداری (GDM) در زنان باردار بدون علامت بعد از 24 هفته بارداری توصیه می‌شود.
افزایش وزن سالم	مشاوره و مداخلات رفتاری (حمایت از کاهش خطرات) توصیه شده برای افزایش وزن سالم و جلوگیری از افزایش وزن بیش از حد بارداری.
هپاتیت A	برای افراد دارای عوامل خطر؛ برای افرادی که پیگیر مراقبت هستند. ³
هپاتیت B	اولین ویزیت قبل از تولد
HIV	غربالگری برای عفونت HIV در همه زنان باردار. این شامل افرادی است که در دوره بارداری یا زایمان هستند که وضعیت HIV آنها ناشناخته است.
اختلالات فشار خون بالا (شامل پری اکلامپسی)	غربالگری با اندازه گیری فشار خون در طول بارداری.
بهداشت روانی مادر	خدمات تحت پوشش برای کسانی که در مورد بیماری بهداشت روانی تشخیص داده شده مادر اسناد کتبی ارائه می‌کنند. تکمیل خدمات تحت پوشش ممکن است تا 12 ماه از تاریخ تشخیص یا از پایان بارداری، هر کدام که دیرتر رخ دهد، تمدید شود.
ناسازگاری Rh(D)	آزمایش گروه خونی و آنتی بادی Rh(D) برای همه زنان باردار در طول اولین ویزیت خود برای مراقبت‌های مربوط به بارداری و آزمایش آنتی بادی Rh(D) مکرر برای همه زنان غیر حساس Rh(D) منفی در 24 تا 28 هفته بارداری، مگر اینکه پدر بیولوژیکی شناخته شده Rh(D) منفی باشد، توصیه می‌شود.
سفلیس	غربالگری زودهنگام برای عفونت در همه زنان باردار توصیه می‌شود. ¹²
Tdap	یک دوز Tdap در هر دوره بارداری توصیه می‌شود. این امر ترجیحاً در اوایل هفته‌های 27 تا 36 بارداری است.
استفاده از توتون و ترک آن	غربالگری همه بزرگسالان در مورد استفاده از توتون، به آنها توصیه می‌کند که استفاده از توتون را متوقف کنند، ارائه مداخلات رفتاری، دارو درمانی مورد تأیید FDA برای ترک به بزرگسالان غیر باردار که از توتون استفاده می‌کنند.
بی اختیاری ادرار	غربالگری سالانه برای زنان.

مراقبت‌های دوران بارداری

در ظرف 14 روز از تأیید بارداری و در 12 هفته اول شروع کنید به پزشک مراجعه کنید.

مکمل‌های غذایی

زنان در سنین بارداری باید 0.4 تا 0.8 میلی گرم در روز فولیک اسید مصرف کنند. این می‌تواند خطر نقص‌های مادرزادی مغز و نخاع جنین را کاهش دهد. مصرف توصیه شده کلسیم برای زنان باردار یا شیرده 1000 میلی گرم در روز است.

غربالگری و تشخیص

چک کردن فشار خون و بررسی وزن در همه ویزیت‌ها؛ آزمایش ادرار؛ سابقه مامایی و جسمانی؛ غربالگری برای باکتریوری بدون علامت، کلامیدیا، دیابت بارداری، باکتری‌های استریوکال گروه B، هپاتیت B، سفلیس، سوزاک، هماتوکریت، سرخچه، آبله مرغان، ناسازگاری Rh(D)؛ مشاوره و غربالگری HIV؛ سونوگرافی؛ غربالگری برای آلفا فتوپروتئین؛ غربالگری villus chorionic (CVS) یا amniocentesis (برای زنان به سن 35 سال به بالا)؛ آزمایش خون برای برخی نقص‌های مادرزادی؛ ارتفاع فاندال؛ صدای قلب جنین.

موضوعات بحث در ویزیت‌های مراقبت قبل از زایمان

- واکسیناسیون قبلی (شامل واکسن آنفولانزا)
- تاریخچه زگیل تناسلی
- تغذیه
- ترک سیگار
- خطر زایمان زودرس
- تعرض خانگی
- بهداشت روانی به عنوان خدمات مداخله (پشتیبانی) اولیه (پس از غربالگری برای خشونت بین فردی و خانگی)
- سایر داروها و مصرف دارو

مراقبت پس از زایمان

در ظرف سه تا هفت هفته بعد از زایمان. معاینه پس از زایمان شامل وزن، فشار خون، معاینه سینه و شکم یا معاینه لگن می‌شود.

1. همه کودکان 3 تا 5 ساله در معرض خطر اختلالات بینایی قرار دارند و باید غربالگری شوند؛ عوامل خطر خاص شامل استرابتیسم، خطاهای انکساری و ابهام رسانه‌ای می‌شوند.
2. واکسیناسیون سالانه برای آنفولانزا برای همه افراد 6 ماهه و بزرگتر، از جمله همه بزرگسالان توصیه می‌شود.
3. عوامل خطر برای هیپاتیت A باید با ارائه‌کننده شما در میان گذاشته شوند.
4. عوامل خطر برای هیپاتیت B باید با ارائه‌کننده شما در میان گذاشته شوند.
5. برای افرادی که قبل از سال 1957 به دنیا آمده‌اند و هیچ شواهدی از ایمنی در برابر سرخک، اوریون یا سرخچه ندارند، سری دوز 2 را با حداقل 4 هفته فاصله زمانی برای سرخک و اوریون یا حداقل 1 دوز برای سرخچه در نظر بگیرید. برای جزئیات مربوط به بارداری با پزشک خود مشورت کنید.
6. واکسیناسیون عادی برای افراد 9 تا 16 سال که در مناطق آندمیک دنگی زندگی می‌کنند و تایید آزمایشگاهی عفونت دنگی قبلی دارند. مناطق آندمیک شامل پورتوریکو، ساموآی آمریکایی، جزایر ویرجین ایالات متحده، ایالت‌های فدرال میکرونسیا، جمهوری جزایر مارشال و جمهوری پالائو است.
7. مداخلات مشاوره رفتاری کوتاه برای کاهش مصرف ناسالم الکل در بزرگسالان 18 سال یا بالاتر، از جمله زنان باردار مناسب تشخیص داده شده است. مداخلات مشاوره رفتاری موثر در اجزای خاص، مدیریت، طول و تعداد مداخلات آنها متفاوت هستند.
8. افراد در معرض خطر بیماری مننژیکوکال شامل مسافران بین‌المللی و دانشجویان مقیم کالج هستند. این افراد باید در مورد خطرات و مزایای واکسیناسیون با پزشک خود صحبت کنند.
9. سرطان روده سومین علت مرگ ناشی از سرطان برای مردان و زنان است. این بیماری اغلب در بین افراد 65 تا 74 سال تشخیص داده می‌شود. تخمین زده شده است که 10.5 درصد موارد جدید سرطان روده در افراد زیر 50 سال رخ می‌دهد.
10. افراد در معرض خطر ابتلا به عفونت آبله مرغان شامل افرادی می‌شود که در معرض خطر نزدیک
11. عوامل خطر برای کلامیدیا و عفونت سوزاک شامل سابقه کلامیدیا یا سایر عفونت‌های مقاربتی، شرکای جنسی جدید یا متعدد، استفاده نامداوم از کاندوم، کار جنسی تجاری و استفاده از دارو می‌شوند.
12. عوامل خطر برای عفونت سفلیس شامل نوجوانان و بزرگسالانی می‌شود که مراقبت درمانی را در یک محیط بالینی با شیوع بالا یا پرخطر دریافت می‌کنند، مردانی که با مردان رابطه جنسی داشته‌اند، کارگران جنسی تجاری و کسانی که در مراکز اصلاح بزرگسالان هستند. افرادی که برای بیماری‌های مقاربتی تحت درمان قرار می‌گیرند ممکن است بیش از دیگران رفتارهای پرخطر داشته باشند.
13. شکستگی پوکی استخوان، به ویژه شکستگی مفصل ران، با محدودیت حرکت، درد و ناتوانی مزمن، از دست دادن استقلال و کیفیت زندگی مرتبط است. زنان در هر سنی نرخ پوکی استخوان بالاتری نسبت به مردان دارند.
14. زنان باردار که در معرض خطر بالای پری‌اکلامپسی قرار دارند باید از آسپیرین با دوز کم (81 میلی‌گرم/d) به عنوان داروی پیشگیری‌کننده بعد از 12 هفته بارداری استفاده کنند.
15. افراد در تماس با نوزادان زیر 12 ماه و پرسنل مراقبت‌های بهداشتی می‌توانند واکسن Td را در اسرع وقت دریافت کنند. توصیه می‌شود که Tdap یک دوز Td را برای بزرگسالان زیر 65 سال جایگزین کند اگر قبلاً دوز Tdap را دریافت نکرده باشند.
16. عفونت‌های مقاربتی، که به عنوان بیماری‌های انتقال‌یابنده از راه جنسی نیز شناخته می‌شوند، شامل کلامیدیا، سوزاک، هرپس، HPV، HIV، سفلیس و سایرین می‌شوند.

17. بوستر Tdap (کزاز، دیفتری، سیاه سرفه سلولی) در کودکان بین 11 تا 12 سال توصیه می‌شود که سری واکسیناسیون DTaP دوران کودکی را تکمیل کرده اند و هنوز دوز بوستر کزاز و دیفتری (Td) را دریافت نکرده اند.
18. کودکان تا 9 سال که برای اولین بار واکسن آنفولانزا دریافت می‌کنند - یا واکسن آنفولانزا دریافت کرده اند - باید دو دوز با فاصله حداقل چهار هفته دریافت کنند.
19. انجام غربالگری آنوریسم آنورت شکمی (AAA) با سونوگرافی در مردانی که سابقه سیگار کشیدن دارند.
20. پزشک شما سابقه شخصی یا خانوادگی جهش‌های ژنی پستان، تخمدان، لوله یا سرطان پریتنونال یا سابقه خانوادگی حساسیت به سرطان سینه 1 و 2 (BRCA1/2) را ارزیابی خواهد کرد. به زنانی که نتیجه مثبتی در ابزار ارزیابی خطر دارند توصیه می‌شود که مشاوره ژنتیک دریافت کنند و در صورت محرز بودن بعد از مشاوره، آزمایش ژنتیک انجام شود.
21. چند آزمایش غربالگری توصیه شده برای سرطان روده وجود دارد. پزشک شما عوامل مختلفی را در نظر خواهد گرفت تا تصمیم بگیرد که کدام آزمایش بهترین است. معاینات شامل موارد زیر می‌شوند:
- آزمایش خون مخفی مدفوع گایاک با حساسیت بالا (HSgFOBT) یا آزمایش ایمونوشیمیایی مدفوع (FIT) هر سال.
 - استول DNA-FIT هر 1 تا 3 سال؛
 - کولونوگرافی توموگرافی کامپیوتری هر 5 سال؛
 - سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر هر 5 سال؛
 - سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر هر 10 سال با FIT سالانه؛ و
 - معاینه تشخیصی کولونوسکوپی هر 10 سال
22. معاینه تشخیصی دیابت/مرض قند باید برای بزرگسالان 35 تا 70 ساله که اضافه وزن و چاقی دارند انجام شود. مداخلات مشاوره رفتاری شدید برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای بیماران مبتلا به گلوکز خون غیر طبیعی. افراد مبتلا به پیش دیابت ممکن است برای مداخلات پیشگیرانه ارجاع داده شوند.
23. انتخاب شرایط بر اساس «غربالگری نوزاد: به سوی یک پنل و سیستم غربالگری یکنواخت» که
- توسط کالج آمریکایی ژنتیک پزشکی (ACMG) تالیف و توسط مدیریت منابع و خدمات بهداشتی (HRSA) سفارش داده شده است.
24. اگر منبع آب اولیه کمبود فلورید داشته باشد، مکمل‌های خوراکی فلورید باید در ویزیت‌های مراقبت پیشگیرانه مورد بحث قرار گیرند.
25. غربالگری مصرف ناسالم مواد مخدر باید زمانی اجرا شود که خدماتی برای تشخیص دقیق، درمان مؤثر و مراقبت مناسب ارائه یا ارجاع شود.
26. مشاوره رفتاری برای پیشگیری از عفونت‌های مقاربتی برای نوجوانان و بزرگسالان فعال جنسی که در معرض افزایش خطر عفونت‌های انتقال یابنده از راه جنسی هستند.
27. مشاوره رفتاری ویژه برای ترویج رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی برای همه بزرگسالانی که هایپرلیپیدمی دارند یا هرگونه عوامل خطر شناخته شده برای بیماری مزمن قلب و عروق و رژیم غذایی دارند توصیه می‌شود. برنامه پیشگیری از دیابت - بخشی از Wellvolution® - برنامه پزشکی سبک زندگی از Blue Shield Promise است که بر پیشگیری از دیابت متمرکز است.
28. مشاوره‌های پیشگیری برای بزرگسالان مسن تر برای ورزش یا فیزیوتراپی برای جلوگیری از افتادن در بزرگسالان 65 سال و بالاتر که در معرض افزایش خطر افتادن هستند.
29. کمیته مشورتی روش‌های واکسیناسیون (ACIP) استفاده از واکسن کووید-19 را برای همه افراد 6 ماهه و بالاتر توصیه می‌کند. واکسن کووید-19 و سایر واکسن‌ها ممکن است در همان روز تجویز شوند.
30. معاینه تشخیصی هیپاتیت C برای بزرگسالان 18 تا 79.
31. معاینه تشخیصی سرطان ریه برای بزرگسالان 50 تا 80 سال که سابقه سیگار کشیدن 20 بسته سیگار در سال دارند و در حال حاضر سیگار می‌کشند یا در 15 سال گذشته ترک کردند.
32. پوشش شامل موارد زیر می‌شود:
- داروها، دستگاه‌ها و محصولات جلوگیری از بارداری تصویب شده توسط FDA؛
 - وارد کردن و برداشتن دستگاه؛
 - فرایندهای عقیم سازی؛
 - آموزش و مشاوره جلوگیری از بارداری از جمله برای پایبندی مداوم؛

• خدمات پیگیری مرتبط؛ و مدیریت عوارض جانبی. برای جلوگیری از بارداری هورمونی که توسط خود شخص تجویز می‌شود، ممکن است تا 12 ماه ذخیره دریافت کنید.

33. بیماری سل و عفونت سل نهفته (LTBI) برای بزرگسالان بدون علامت در معرض افزایش خطر عفونت.

34. همه زنان در سن باروری در معرض خطر بالقوه برای IPV هستند و باید غربالگری شوند. عوامل مختلفی وجود دارد که خطر IPV را افزایش می‌دهد، مانند قرار گرفتن در معرض خشونت به عنوان یک کودک، سن جوان، بیکاری، سوء مصرف مواد، مشکلات زناشویی و مشکلات اقتصادی.

35. استفاده استاتین برای پیشگیری اولیه از بیماری قلبی عروقی در بزرگسالان - USPSTF توصیه می‌کند که بزرگسالان بدون سابقه بیماری قلبی عروقی (CVD) (به عنوان مثال، بیماری شریان

کرونری علامت دار یا سکته مغزی ایسکمیک) از استاتین با دوز کم تا متوسط برای پیشگیری از حوادث CVD و مرگ و میر استفاده کنند، زمانی که همه معیارهای زیر را دارند: (1) آنها 40 تا 75 سال سن دارند؛ (2) آنها یک یا چند عامل خطر CVD (به عنوان مثال، دیسلیپیدمی، دیابت، فشار خون بالا یا سیگار کشیدن) دارند؛ و (3) آنها یک خطر 10 ساله محاسبه شده برای یک رویداد قلبی عروقی 10٪ یا بیشتر دارند. شناسایی دیس لیپیدمی و محاسبه خطر رویداد CVD ده ساله نیاز به غربالگری لیپید جهانی در بزرگسالان 40 تا 75 سال دارد. داروهای استاتین جزو مزایای داروخانه هستند.

36. واکسن Hib (آنفلوآنزای هموفیلی نوع b) بسته به نام تجاری معمولاً در یک سری از 2 یا 3 دوز اولیه، داده می‌شود. یک دوز بوسنتر اضافی در 12 تا 15 ماهگی برای کودکانی توصیه می‌شود که دوزهای اولیه را قبل از اولین سالگرد تولد خود تکمیل کرده اند.

Wellvolution یک نام تجاری ثبت شده Blue Shield of California است. Wellvolution و همه برنامه‌ها، خدمات و پیشنهادات بهداشتی دیجیتال و حضوری مرتبط توسط Solera, Inc مدیریت می‌شوند. این خدمات برنامه مزیت تحت پوشش طرح‌های بهداشتی Blue Shield Promise نیستند و هیچ یک از شرایط و ضوابط طرح‌های بهداشتی Blue Shield اعمال نمی‌شود. Blue Shield Promise حق خاتمه دادن به این برنامه در هر زمان بدون اعلام قبلی را حفظ می‌کند.

این رهنمودهای بهداشتی پیشگیری کننده Blue Shield of California Promise Health Plan هستند که براساس رهنمودهای شناخته شده ملی هستند. اعضا باید به مدرک بیمه یا دفترچه اطلاعاتی Medi-Cal خود برای پوشش برنامه مزایای بهداشتی پیشگیرانه مراجعه کنند. خدمات پیشگیرانه برای اعضای زیر 21 سال توسط به روزترین برنامه دوره‌ای Bright Futures از سوی آکادمی طب اطفال آمریکا (AAP) توصیه می‌شود.

منابع اضافی:

<https://files.medi-cal.ca.gov/pubdocs/publications/masters-mtp/part2/prev.pdf>

<https://www.lacare.org/providers/provider-resources/tools-toolkits/clinical-practice-guidelines>