



Mga alituntunin sa pang-iwas para sa kalusugan

Sundin ang inyong landas para sa mas mabuting
kalusugan

Ang kapangyarihan ng pang-iwas

Gawin ang mga alituntunin sa kalusugang pang-iwas sa sakit na ito. Maaaring nakasalalay dito ang kalusugan ninyo at ng inyong pamilya.

Marahil narinig na ninyo ang lumang kasabihang, "Ang isang onsang pang-iwas ay katumbas ng isang librang lunas." Ang mga serbisyong pang-iwas sa sakit, screening, at pagsusuri ay ilan sa pinakamahuhusay na unang hakbang sa pang-iwas ng karamdaman. Binibigyang-daan ng mga ito ang mabilis na pagtugon sa panahon ng maagang pagsisimula ng mga problema sa kalusugan. Maaaring pinaka-epektibo ang mga kasalukuyang paggamot, kaya manatiling updated sa mga preventive na serbisyo, screening, at pagsusuri.

Ang mga rekomendasyon sa gabay na ito ay nag-iiba batay sa edad, kasarian, kasaysayang medikal, kasalukuyang kalusugan, at kasaysayan ng pamilya. Matutulungan nila kayong subaybayan kung ano ang kinakailangan at kung kailan.

Para sa lahat ng saklaw na serbisyo, pakitingnan ang inyong *Ebidensya ng Saklaw* (EOC) o *Handbook ng Miyembro* ng Medi-Cal. Maaari rin kayong mag-log in sa inyong account sa Blue Shield of California Promise Health Plan sa **blueshieldca.com**.

Tawagan ang Serbisyo sa Customer sa numero sa inyong ID card ng miyembro ng Blue Shield Promise kung kailangan ninyo ng tulong.

Para sa mga batang 0 hanggang 2 taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Kaligtasan

- Gumamit ng checklist para gawing ligtas ang sanggol sa inyong bahay.
- Suriin ang inyong bahay kung mayroon itong lead na pintura.

Nutrisyon

- Pasusuin at gumamir ng formula na mayaman sa iron at pagkain para sa mga sanggol.

Kalusugan ng ngipin

- Huwag patulugin ang inyong sanggol na pinapainom ng boteng may juice, gatas, o iba pang matamis na inumin. Huwag maglagay ng bote sa bibig ng sanggol o paslit. Linisin ang mga gilagid at ngipin ng inyong sanggol araw-araw.
- Gumamit ng malinis, basa na bimpo upang punasan ang mga gilagid. Gumamit ng malambot na sepilyo na may kasamang tubig lamang, simula sa paglabas ng unang ngipin.
- Edad 6 na buwan hanggang sa preschool: Talakayin sa inyong dentista ang tungkol sa paggamit ng oral fluoride na supplement kung ang tubig ay kulang sa fluoride.

Mga Pagbabakuna				
Numero ng iniksyon sa isang serye	1	2	3	4
COVID-19	Inirerekumenda para sa mga batang 6–23 buwan, mga batang mas matanda sa 23 buwan na may mga panganib o hindi kailanman nabakunahan laban sa COVID-19, mga bata na malapitang nakikisalamuha sa iba na may mga panganib, at lahat ng nais ng proteksyon. ¹			
DTaP (dipterya, tetanus, acellular pertussis)	2 buwan	4 buwan	6 buwan	15–18 buwan
Trangkaso, taunan	Para sa mga batang 6 na buwan at mas matanda pa (pangalawang dosis 4 na linggo pagkatapos ng una). ^{2, 3}			
Hepatitis A	12–23 buwan (pangalawang dosis nang hindi bababa sa 6 na buwan pagkatapos ng una).			
Hepatitis B	0 (pagkapanganak)	1–2 buwan	6–18 buwan	
Hib (Haemophilus influenzae type b)	2 buwan ⁴	4 buwan ⁴	6 buwan ⁴	12–15 buwan ⁴
IPV (inactivated poliovirus vaccine)	2 buwan	4 buwan	6–18 buwan	
Meningococcal	Para sa mga batang may mga panganib. ⁵			
MMR (tigdas, beke, rubella)	Unang dosis sa 12–15 buwan, pangalawang dosis sa edad na 4–6 taon. ⁶			
Pneumococcal (pulmonya)	2 buwan	4 buwan	6 buwan	12–15 buwan
Rotarix (rotavirus), o RotaTaq (rotavirus)	2 buwan	4 buwan		
	2 buwan	4 buwan	6 buwan	
RSV (respiratory syncytial virus)	0 (pagka-panganak) ⁷	Para sa mga batang 8–19 buwan na may mga panganib.		
Varicella (bulutong)	12–15 buwan, pangalawang dosis sa edad na 4–6 taon. ⁶			
Mga screening/pagpapayo/serbisyo				
Taunang pagsusuri	Kasama ang circumference ng ulo, haba/taas, timbang, body mass index (BMI), pagsusuri na naaangkop sa edad, at kasaysayan at koordinasyon ng mga preventive na serbisyo.			
Autism Spectrum Disorder	Inirerekumenda ang screening sa 18 buwan at 24 buwan.			

Para sa mga batang 0 hanggang 2 taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Kalusugan ng ngipin
(ipinagpatuloy)

- 2 taong gulang:
Simulan ang pagsisipilyo ng mga ngipin ng bata gamit ang pea-size na dami ng fluoride toothpaste.

Mga screening/pagpapayo/serbisyo

Screening sa pag-uugali, panlipunan, at emosyonal	Inirerekumenda ang taunang pagtatasa na nakatuon sa pamilya. Maaaring kasama rito ang mga pagtatasa ng mga kundisyon ng kalusugan na may kaugnayan sa mga bagay tulad ng kung saan nakatira, nagtatrabaho, at naglalaro ang mga tao.
Screening ng lead sa dugo	Inirerekumenda ang screening sa 12 buwan at 24 na buwan sa pamamagitan ng capillary o venous blood sampling (pagsusuri sa dugo).
Pangangalaga sa ngipin	Talakayin ang paggamit o reseta ng oral fluoride na supplement para sa mga edad 6 buwan at mas matanda pa. Maglagay ng fluoride varnish sa pangunahing ngipin bawat 3–6 buwan para sa mga sanggol at batang 6 buwan hanggang edad 5. ⁸
Screening sa paglago	Screening na inirerekumenda sa mga sanggol at maliliit na bata (sa 9 buwan at 18 buwan) para sa mga karamdaman sa paglago.
Gonococcal ophthalmia	Ipinapahid na gamot sa mata. Ibinibigay ito sa panahon ng unang pangangalaga ng bagong silang na sanggol.
Screening panel para sa bagong silang na sanggol	Inirerekumenda ang screening para sa lahat ng karamdaman na nakalista sa Recommended Uniform Screening Panel. ⁹
Cancer sa balat	Talakayin ang kahalagahan ng proteksyon sa araw para mabawasan ang pagkakalantad sa araw ng mga edad 6 buwan hanggang 24 taon na may mataas na panganib.
Paningin at pandinig	Inirerekumendang screening para ma-detect ang amblyopia (lazy eye) o ang mga dahilan ng panganib nito. ¹⁰

Para sa mga batang 0 hanggang 2 taong gulang

Pang-iwas sa pinsala para sa mga sanggol at maliliit na bata

Bawasan ang panganib ng SIDS

Ang sudden infant death syndrome (SIDS) ay isang pangunahing sanhi ng kamatayan ng mga sanggol. Patulugin ang mga sanggol sa kanilang likuran. Binabawasan nito ang panganib ng SIDS. Gumamit lamang ng isang angkop na sheet, at panatilihin ang mga laruan at iba pang malalambot na item sa labas ng crib.

Protektahan ang inyong mga anak gamit ang mga car seat

Gumamit ng tamang car seat para sa inyong sasakyan at para sa timbang ng inyong anak. Basahin ang mga tagubilin ng manufacturer ng car seat at sasakyan tungkol sa kung paano ito i-install at gamitin. Gumamit ng car seat na nakaharap sa likuran hanggang sa ang inyong anak ay maging 40 pulgadang taas man lang o may timbang na hindi bababa sa 40 pounds. Huwag kailanman ilagay ang inyong sanggol sa harap ng upuan ng sasakyan na may air bag ng pasahero.

Protektahan ang inyong mga anak sa labas ng bahay

- Para sa kaligtasan sa tubig, tiyaking may angkop na personal floatation device ang inyong anak na naaayon sa kanilang edad, timbang, at uri ng aktibidad sa tubig.
- Turuan ang inyong anak ng kaligtasan sa daan. Ang mga batang wala pang edad siyam ay nangangailangan ng pangangasiwa kapag tumatawid sa mga kalye.
- Siguraduhing nakasuot ng helmet ang inyong anak habang nagbibisikleta.

Gawing ligtas para sa sanggol ang inyong bahay

Gawin ang mga hakbang na ito para bigyan ang inyong anak ng ligtas na kapaligiran sa bahay:

- Ilagay ang mga gamot, mga likidong panglinis, at iba pang mapanganib na sangkap sa mga lalagyan na ligtas para sa bata. Dapat na nakakandado ang mga ito at hindi maabot ng mga bata.
- Gumamit ng mga safety gate sa mga hagdanan (itaas at ibaba). Lagyan ng mga harang ang mga bintana sa ibabaw ng unang palapag.
- Panatilihin mas mababa sa 120° F ang temperatura ng water heater.
- Takpan ng plastic na pananggalang ang mga hindi ginagamit na saksakan ng kuryente.
- Isaalang-alang na huwag ilagay ang inyong sanggol sa isang baby walker. Kung gagawin ninyo ito, palagi silang bantayan. Harangan ang mga hagdanan at ang mga bagay na maaaring mahulog (tulad ng lampara) o magdulot ng pagkasunog (tulad ng mga kalan o de-kuryenteng pampainit ng tubig).
- Ilayo sa inyong anak ang mga bagay at pagkain na maaaring maging sanhi ng pagkabulon. Kasama rito ang mga bagay na tulad ng mga barya, lobo, maliliit na bahagi ng laruan, mga hot dog (buo o maliliit na hiwa), mga mani, at matigas na kendi.
- Gumamit ng bakod na nakapaligid sa buong pool. Panatilihin nakakandado ang mga bakod sa mga pool.

Para sa mga batang 3 hanggang 10 taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Kaligtasan

- Gumamit ng checklist para gawing ligtas ang bata sa inyong bahay.
- Suriin ang inyong bahay kung mayroon itong lead na pintura.

Mag-ehersisyo

- Makilahok sa pisikal na aktibidad bilang isang pamilya. Halimbawa, paglalakad o paglalaro sa palaruan.
- Limitahan ang oras ng paggamit ng mga gadget nang mas mababa sa dalawang oras sa isang araw. Kasama dito ang mga mobile device, computer, at telebisyon.

Nutrisyon

- Isulong ang isang malusog na diyeta. Limitahan ang fat at calories. Maghain ng mga prutas, gulay, beans, at whole grains araw-araw.

Kalusugan ng ngipin

- Tanungin ang inyong dentista kung kailan at paano mag-floss ng ngipin ng bata.
- 5 taong gulang: Makipag-usap sa inyong dentista tungkol sa mga dental sealant.

Mga Pagbabakuna

COVID-19

Inirerekumenda para sa mga batang 6–23 buwan, mga batang mas matanda sa 23 buwan na may mga panganib o hindi kailanman nabakunahan laban sa COVID-19, mga bata na malapitang nakikisalamuha sa iba na may mga panganib, at lahat ng nais ng proteksyon.¹

DTaP (dipterya, tetanus, acellular pertussis)

Ikalimang dosis sa edad na 4–6 (Tdap para sa edad na 7 pataas).

Trangkaso, taunan

Inirerekumenda.^{2,3}

Hepatitis A

Para sa mga batang hindi pa nabakunahan at may mga dahilan ng panganib.¹¹

Hepatitis B

Para sa mga batang hindi nakakumpleto ng serye ng pagbabakuna sa pagitan ng 0–18 buwan.

Hib (Haemophilus influenzae type b)

Para sa mga batang hindi pa nabakunahan at may mga dahilan ng panganib.

HPV (human papillomavirus)

Serye ng dalawa o tatlong dosis depende sa edad ng unang pagpapabakuna. Inirerekumenda para sa lahat ng bata simula edad 9–12, at hanggang edad 18 kung kinakailangan ang catch-up na mga dosis.

IPV (inactivated poliovirus vaccine)

Pang-apat na dosis sa edad na 4–6.

Meningococcal

Para sa mga batang may mga panganib.⁵

MMR (tigdas, beke, rubella)

Pangalawang dosis sa edad na 4–6.⁶

Pneumococcal (pulmonya)

Para sa mga batang may mga dahilan ng panganib¹³ o isang hindi kumpletong schedule (edad 2–4).

Tdap (tetanus, diphtheria, pertussis)

Para sa mga batang hindi pa nabakunahan ng DTap.

Varicella (bulutong)

12–15 buwan, pangalawang dosis sa edad na 4–6 taon.⁶

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Taunang pagsusuri

Kasama ang tangkad, timbang, body mass index (BMI), presyon ng dugo, pagsusuri na naaangkop sa edad at kasaysayan at koordinasyon ng mga preventive na serbisyo.

Anxiety

Inirerekumendang screening para sa mga anxiety disorder sa mga bata at kabataang edad 8–18 taon.

Para sa mga batang 3 hanggang 10 taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Iba pang mga bagay na dapat pag-usapan

- Ang mga pagbisita habang walang sakit ang bata ay isang magandang panahon para makipag-usap sa inyong doktor tungkol sa anumang mga alalahanin ninyo sa kalusugan, paglaki, o pag-uugali ng inyong anak.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Screening sa pag-uugali, panlipunan, at emosyonal	Inirerekumenda ang taunang pagtatasa na nakatuon sa pamilya. Maaaring kasama rito ang mga pagtatasa ng mga kundisyon ng kalusugan na may kaugnayan sa mga bagay tulad ng kung saan nakatira, nagtatrabaho, at naglalaro ang mga tao.
Screening ng lead sa dugo	Inirerekumenda ang screening para sa mga batang 24 hanggang 72 buwan na walang nakadokumentong ebidensya ng screening sa pamamagitan ng capillary o venous blood sampling (pagsusuri sa dugo).
Pangangalaga sa ngipin	Talakayin ang paggamit o reseta ng oral fluoride na supplement para sa mga edad 6 buwan at mas matanda pa. Maglagay ng fluoride varnish sa pangunahing ngipin bawat 3–6 buwan para sa mga sanggol at batang 6 buwan hanggang edad 5. ⁸
Screening sa paglago	Inirerekumenda ang taunang pagtatasa na nakatuon sa pamilya. Maaaring kasama rito ang mga pagtatasa ng mga kundisyon ng kalusugan na may kaugnayan sa mga bagay tulad ng kung saan nakatira, nagtatrabaho, at naglalaro ang mga tao.
Labis na katabaan	Screening, pagpapayo, at mga referral sa programa para sa mga batang edad 6 at mas matanda pa na may mataas na BMI para maisulong ang pagpapabuti sa katayuan ng timbang.
Cancer sa balat	Talakayin ang kahalagahan ng proteksyon sa araw at pagbabawas ng pagkakalantad sa araw para sa mga taong may edad na 6 buwan hanggang 24 taon na mataas ang panganib.
Paggamit ng tabako at pagtigil	Magbigay ng edukasyon o pagpapayo para mapigilan ang pagsisimula ng paggamit ng tabako ng mga batang nag-aaral at mga kabataan.
Paningin at pandinig	Inirerekumenda ang screening para ma-detect ang amblyopia (lazy eye) o ang mga dahilan ng panganib nito. ¹⁰

Para sa mga batang 3 hanggang 10 taong gulang

Pag-iwas sa pinsala

Para sa mga mas nakatatandang bata

- Dapat sumakay sa car seat o booster seat sa likod na upuan ang mga batang wala pang 8 taong gulang. Ang mga batang wala pang edad 8 o 4'9" ang tangkad ay maaaring sumakay sa isang booster seat, pero kahit papaano ay dapat nakasuot ng seat belt.
- Dapat gumamit ang mga mas nakatatandang bata ng mga seat belt ng kotse at umupo sa upuan sa likod sa lahat ng oras.
- Turuan ang inyong anak ng kaligtasan sa trapiko. Ang mga batang wala pang edad 9 ay nangangailangan ng gabay kapag tumatawid sa mga kalye.
- Siguraduhing nakasuot ng helmet ang inyong anak habang nagro-rollerblade o nagbibisikleta. Tiyaking gumagamit ang inyong anak ng iba pang kagamitang pamproteksyon para sa rollerblading at skateboarding. Maaaring kabilang dito ang mga pad para sa pulso at tuhod.

Para sa lahat ng edad

- Para sa kaligtasan sa tubig, tiyaking may angkop na personal flotation device ang inyong anak na naaayon sa kanilang edad, timbang, at uri ng aktibidad sa tubig.
- Gumamit ng mga alarm o detector ng usok at carbon monoxide sa inyong bahay. Palitan ang mga baterya bawat taon. Suriin ito nang isang beses sa isang buwan upang makita na gumagana ang mga ito.
- Kung mayroon kayong baril sa inyong bahay, tiyaking nakakandado ang baril at mga bala nang hiwalay at hindi maabot ng mga bata.
- Huwag kailanman magmaneho pagkatapos uminom ng alak o pagkatapos gumamit ng marijuana.
- Gumamit ng mga seat belt ng kotse sa lahat ng oras.
- I-save ang numero ng Poison Control – **(800) 222-1222** – sa inyong telepono. I-post ito sa inyong landline o telepono kung mayroon kayo. Gayundin, idagdag ang numero sa inyong listahan ng "mahahalagang impormasyon" sa bahay. Pareho ang numero sa bawat lugar sa US. Huwag subuking gamutin ang pagkalason hangga't hindi mo pa natatawagan ang Poison Control.

Para sa mga batang 11 hanggang 19 na taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyo/ng inyong anak na talakayin sa doktor

Mag-ehersisyo

- Ang regular na pisikal na aktibidad (hindi bababa sa 30 minuto bawat araw simula edad 11) ay maaaring magpababa ng panganib ng coronary heart disease, osteoporosis, labis na katabaan, at diabetes.

Nutrisyon

- Kumain ng masusustansyang pagkain. Limitahan ang fat at calories. Kumain ng mga prutas, gulay, beans, at whole wheat araw-araw.
- Ang pinakamainam na dami ng calcium para sa mga kabataan at young adults ay tinatayang nasa 1,200 hanggang 1,500 mg bawat araw.

Mga Pagbabakuna

COVID-19	Inirerekumenda para sa mga batang 2–18 buwan na may mga panganib o hindi kailanman nabakunahan laban sa COVID-19, mga taong malapitang nakikisalamuha sa iba na may mga panganib, at lahat ng nais ng proteksyon. ¹
Trangkaso, taunan	Inirerekumenda. ²
Hepatitis A	Serye ng dalawang dosis para sa mga taong hindi pa nabakunahan at may mga dahilan ng panganib. ¹¹
Hepatitis B	Serye ng dalawang dosis para sa mga taong hindi pa nabakunahan; para sa mga taong may mga dahilan ng panganib na naghahanap ng proteksyon. ¹²
HPV (human papillomavirus)	Serye ng dalawa o tatlong dosis depende sa edad ng unang pagpapabakuna. Inirerekumenda para sa lahat ng bata simula edad 9–12, at hanggang edad 18 kung kinakailangan ang catch-up na mga dosis.
IPV (inactivated poliovirus vaccine)	Para sa mga taong hindi pa nabakunahan.
Meningococcal	Karaniwang serye ng pagpapabakuna ng dalawang dosis. Unang dosis sa edad na 11–12, at pangalawang dosis sa edad na 16.
MMR (tigdas, beke, rubella)	Serye ng dalawang dosis para sa mga batang wala pang edad 12 na hindi pa nabakunahan.
Pneumococcal (pulmonya)	Para sa mga batang may mga dahilan ng panganib. ¹³
Tdap (tetanus, diphtheria, pertussis)	Para sa mga batang may edad na 11–12 na nakumpleto ang inirerekumendang serye ng pagbabakuna ng DTaP. ^{14,26}
Varicella (bulutong)	Serye ng dalawang dosis para sa mga batang hindi pa nabakunahan.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Labis na pag-inom ng alak	Screening para sa nakasasamang pag-inom ng alak at pagpapayo sa pag-uugali kung kailangan para sa mga edad 12 pataas. ¹⁵
Taunang pagsusuri	Kasama ang tangkad, timbang, body mass index, presyon ng dugo, pagsusuri na naaangkop sa edad, at kasaysayan at koordinasyon ng mga preventive na serbisyo.

Para sa mga batang 11 hanggang 19 na taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyo/ng inyong anak na talakayin sa doktor

Sekswal na kalusugan

- Iwasan ang impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infection, STI)/human immunodeficiency virus (HIV),¹⁶ magsagawa ng safer sex (gumamit ng condom) o huwag makipagtalik.
- Iwasan ang hindi inaasahang pagbubuntis; gumamit ng pangontra sa pagbubuntis.
- Bago simulan ang preexposure prophylaxis (PrEP), inirerekumenda ang mga sumusunod na pagsusuri: Pagsusuri para sa HIV, serologic na pagsusuri para sa hepatitis B at C, pagsusuri para sa pana-panahong serum creatinine, pana-panahong pagsusuri para sa pagbubuntis, at pana-panahong screening para sa mga impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik dahil sa bakterya. Saklaw nang libre ang patuloy na follow-up na pagpapayo at pagsubaybay kada tatlong buwan.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Screening sa pag-uugali, panlipunan, at emosyonal	Inirerekumenda ang taunang pagtatasa na nakatuon sa pamilya. Maaaring kasama rito ang mga pagtatasa ng mga kundisyon ng kalusugan na may kaugnayan sa mga bagay tulad ng kung saan nakatira, nagtatrabaho, at naglalaro ang mga tao.
Chlamydia at gonorrhea	Screening para sa lahat ng babaeng aktibo sa sex na edad 24 o mas bata pa at sa mga babaeng edad 25 o mas matanda pa na mas mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. ¹⁷
Pangontra sa pagbubuntis	U.S. Food and Drug Administration—mga pamamaraan ng pangontra sa pagbubuntis, edukasyon, at pagpapayo. ¹⁸
Depresyon at anxiety	Screening para sa lahat ng kabataan para sa major depressive disorder at anxiety.
Karahasan at karahasan sa tahanan	Screening para sa intimate partner violence sa mga babaeng puwede nang magbuntis at pagbibigay o pagre-refer sa kanila sa tuloy-tuloy na serbisyo sa suporta. ¹⁹
Maling paggamit ng gamot	Screening para sa nakasasamang paggamit ng bawal na gamot para sa mga edad 18. ²⁰
Masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad	Mga interbensiyon sa pagpapayo sa pag-uugali para maisulong ang malusog na diyeta at pisikal na aktibidad para sa mga indibidwal na edad 18 pataas na may panganib na magkaroon ng sakit sa cardiovascular o diagnosis ng alta presyon, dyslipidemia, metabolic syndrome, atbp. ²¹
Hepatitis C	Screening para sa impeksyon simula sa edad na 18.
HIV	Screening para sa impeksyon sa HIV para sa lahat ng kabataan at adult na may edad na 15–65. Dapat ding ma-screen ang mga mas batang kabataan at mas matatandang nasa hustong gulang na may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. Inirerekumenda ang PrEP gamit ang epektibong antiretroviral therapy sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng HIV.

Para sa mga batang 11 hanggang 19 na taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyo/ng inyong anak na talakayin sa doktor

Mga karamdaman sa kalusugan ng isip at pag-abuso sa paggamit ng ipinagbabawal na gamot

- Ang pag-inom ng alak, tabako, nicotine (mga sigarilyo, pag-vape, o pagnguya), mga inhalant, at iba pang bawal na gamot sa mga kabataan ay isang pangunahing alalahanin para sa mga magulang. Ipaalam sa doktor kung mayroon kayong anumang mga alalahanin tungkol sa inyong anak.
- Ang mga karamdaman sa kalusugan ng isip at pag-abuso sa paggamit ng ipinagbabawal na gamot ay tinutukoy bilang mga kundisyong nakalista sa pinakabagong edisyon ng World Health Organization (WHO) International Classification of Diseases o sa American Psychiatric Association Diagnostic and Statistics Manual of Mental Disorders.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Alta presyon	Screening para sa alta presyon (mataas na presyon ng dugo) sa mga edad 18 pataas sa pamamagitan ng office blood pressure measurement (OBPM). Inirerekumenda ang pag-monitor ng presyon ng dugo sa labas ng klinikal na setting upang kumpirmahin ang pagsusuri.
Latent tuberculosis infection (LTBI)	Screening para sa mga taong may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. ²²
Labis na katabaan	Screening, pagpapayo, at mga referral sa programa para sa mga batang edad 6 at mas matanda pa upang maisulong ang mga pagpapabuti sa katayuan ng timbang.
Mga STI	Pagpapayo sa pag-uugali para sa lahat ng kabataang aktibo sa sex at para sa mga nasa hustong gulang na may mataas na panganib na magkaroon ng mga STI. ²³
Cancer sa balat	Talakayin ang kahalagahan ng proteksyon sa araw para mabawasan ang pagkakalantad sa araw para sa mga kabataan na may mataas na panganib.
Biglaang cardiac arrest	Isagawa ang risk assessment kung naaangkop para sa mga taong edad 11–21.
Syphilis	Screening para sa mga taong may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. ²⁴
Paggamit ng tabako at pagtigil	Edukasyon o pagpapayo para mapigilan ang pagsisimula ng paggamit ng tabako ng mga batang nag-aaral at mga kabataan.

Para sa mga batang 11 hanggang 19 na taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyo/ng inyong anak na talakayin sa doktor

Kalusugan ng ngipin

- Mag-floss at magsipilyo ng fluoride toothpaste araw-araw. Magpatingin sa dentista nang regular.

Iba pang mga bagay na dapat pag-usapan

- Magandang ideya na bigyan ang inyong teen ng pribadong oras sa doktor. Magbibigay ito sa kanila ng pagkakataong magtanong ng anumang bagay na maaaring nahihiya silang itanong kapag andiyan ka.

Pagtulong sa sosyal at emosyonal na pag-unlad ng inyong preteen at kabataan

Kailangang mag-alok ang mga magulang ng bukas, positibong komunikasyon habang nagbibigay ng malinaw at patas na mga panuntunan at hindi pabagu-bagong gabay. Hayaan ang inyong anak na mahanap ang kanilang sariling landas habang nananatili sa loob ng mga panuntunang itinakda ninyo.

- Maging magandang huwaran sa pamamahala ng mga hindi pagkakaunawaan. Halimbawa, makipag-usap nang mahinahon kapag hindi sumasang-ayon.
- Purihin sila kapag matagumpay nilang naiwasan ang isang paghaharap. Halimbawa, sabihing, "Ipinagmamalaki kita dahil sa pananatiling kalmado."
- Pangasiwaan ang mga website at mga laro sa computer na nilalaro ng inyong anak.
- Maglagay ng mga limitasyon sa paggamit ng mga computer, smartphone, at TV pagkatapos ng isang nakatakdang oras sa gabi. Makakatulong ito sa inyong anak na makakatulog nang regular.
- Babalaan ang inyong anak tungkol sa panganib ng paggamit ng alak at bawal ng gamot. Maraming pinsalang nauugnay sa pagmamaneho at sports ay sanhi ng pag-inom/paggamit ng mga alak at bawal na gamot.
- Kausapin ang inyong anak tungkol sa malulusog na relasyon. Ang pang-aabuso sa pakikipag-date ay nangyayari sa mga preteen at teens.
- Maging magandang huwaran para sa malusog na pagkain at regular na pisikal na ehersisyo.

Para sa mga babaeng 20 hanggang 49 na taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Mag-eheersisyo

- Ang regular na pisikal na aktibidad (hindi bababa sa 30 minuto bawat araw) ay maaaring magpababa ng panganib ng coronary heart disease, osteoporosis, labis na katabaan, at diabetes.
- Higit sa 40: Kumonsulta muna sa inyong doktor bago magsimula ng anumang bagong mabigat na pisikal na aktibidad.

Nutrisyon

- Alamin ang inyong BMI, presyon ng dugo, at antas ng cholesterol. Baguhin ang inyong diyeta kung kailangan.
- Kumain ng masusustansyang pagkain. Limitahan ang fat at calories. Kumain ng mga prutas, gulay, beans, at whole wheat araw-araw.
- Tinatayang 1,000 mg/araw ang pinakamainam na pagkonsumo ng calcium para sa mga kababaihang nasa pagitan ng edad 25 at 50.
- Mahalaga ang Vitamin D para sa paglaki ng buto at kalamnan, paggana, at pangangalaga.

Mga Pagbabakuna

COVID-19	Inirerekumenda para sa mga indibidwal na may mga panganib, mga indibidwal na malapitang nakikisalamuha sa iba na may mga panganib, at lahat ng nais ng proteksyon. ¹
Trangkaso, taunan	Inirerekumenda. ²
Hepatitis A	Para sa mga taong may mga panganib; para sa mga taong naghahanap ng proteksyon. ¹¹
Hepatitis B	Inirerekumenda ang serye ng 2, 3, o 4 na dosis depende sa bakuna o kundisyon para sa mga edad 19–59. ¹²
(Hib) Haemophilus influenza type b	Isa o tatlong dosis depende sa indikasyon.
HPV (human papillomavirus)	Inirerekumenda para sa lahat ng nasa hustong gulang hanggang 26 na taong gulang. 2 o 3 dosis depende sa edad ng inisyal na pagpapabakuna.
IPV (inactivated poliovirus vaccine)	Para sa mga taong hindi pa nabakunahan.
Meningococcal	Para sa may mga kasalukuyang panganib. ⁵
MMR (tigdas, beke, rubella)	Isang beses nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o kung wala pang pangalawang dosis. ²⁵
Pneumococcal (pulmonya)	Para sa may mga panganib. ¹³
Tdap o Td booster (tetanus, diphtheria, acellular pertussis)	Inirerekumenda nang isang beses bawat 10 taon. ²⁶
Varicella (bulutong)	Inirerekumenda para sa mga nasa hustong gulang na walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o; serye ng 2 dosis na 4–8 linggo ang agwat. ²⁷

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Labis na pag-inom ng alak	Screening para sa nakasasamang pag-inom ng alak at pagpapayo sa pag-uugali kung kailangan. ¹⁵
Presyon ng dugo, tangkad, timbang, BMI, paningin, at pandinig	Sa taunang pagsusuri. Kabilang dito ang koordinasyon ng mga serbisyong pang-iwas sa sakit.

Para sa mga babaeng 20 hanggang 49 na taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Sekswal na kalusugan

- Iwasan ang impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infection, STI)/human immunodeficiency virus (HIV),¹⁶ magsagawa ng safer sex (gumamit ng condom) o huwag makipagtalik.
- Iwasan ang hindi inaasahang pagbubuntis; gumamit ng pangontra sa pagbubuntis.
- Menopause (karaniwang nasa pagitan ng edad na 45–55) mga sintomas tulad ng mga pagbabago sa regla, mga hot flash, mga gabi na walang tulog, at mga pagbabagubago ng mood. Talakayin ang mga posibleng paggamot at pangmatagalang panganib sa kalusugan.
- Bago simulan ang preexposure prophylaxis (PrEP), inirerekumenda ang mga sumusunod na pagsusuri: Pagsusuri para sa HIV, serologic na pagsusuri para sa hepatitis B at C, pagsusuri para sa pana-panahong serum creatinine, pana-panahong pagsusuri para sa pagbubuntis, at pana-panahong screening para sa mga impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik dahil sa bakteryas. Saklaw nang libre ang patuloy na follow-up na pagpapayo at pagsubaybay kada tatlong buwan.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Pagtatasa ng panganib para sa breast cancer gene (BRCA) at pagpapayo/pagsusuri sa genetic	Inirerekumenda sa mga babaeng may positibong resulta sa instrumento sa pagsusuri sa panganib o may kasaysayan ang pamilya ng breast, ovarian, tubal, o peritoneal cancer na makatanggap ng pagpapayo sa genetic at/o pagsusuri sa genes. ²⁸
Breast cancer	Inirerekumenda ang biennial screening mammography para sa mga babaeng edad 40 pataas.
Paggamit ng gamot sa breast cancer	Mga reseta o gamot na nakababawas ng panganib na inirerekumenda para sa mga babaeng edad 35 pataas na may mataas na panganib sa breast cancer at mababa ang panganib sa masamang epekto ng gamot.
Cardiovascular disease	Paggamit ng statin para sa pangunahing pang-iwas para sa mga nasa hustong gulang na 40–75 na may isa o higit pang mga dahilan sa panganib. ²⁹
Cervical cancer	Inirerekumenda ang screening bawat 3 taon na may cervical cytology sa pamamagitan ng Pap tests para sa mga babaeng edad 21–29. Para sa mga babaeng edad 30–65, inirerekomenda ang screening tuwing 3 taon gamit ang cervical cytology lamang, tuwing 5 taon gamit ang high-risk HPV testing lamang, o tuwing 5 taon gamit ang high-risk HPV testing kasama ng cytology.
Chlamydia at gonorrhea	Screening para sa lahat ng babaeng aktibo sa sex na edad 24 o mas bata pa at sa mga babaeng edad 25 o mas matanda pa na mas mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. ¹⁷
Colorectal cancer	Screening para sa mga nasa hustong gulang na edad 45–75. ³⁰
Pangontra sa pagbubuntis	Mga pamamaraan ng pangontra sa pagbubuntis, edukasyon, at pagpapayo na inaprubahan ng FDA. ¹⁸
Depresyon at anxiety	Screening para sa depresyon at anxiety sa lahat ng nasa hustong gulang.
Diabetes/ prediabetes	Screening para sa prediabetes at type 2 diabetes sa mga nasa hustong gulang na edad 35–70 na labis ang timbang o labis ang katabaan. ³¹

Para sa mga babaeng 20 hanggang 49 na taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Mga karamdaman sa kalusugan ng isip at pag-abuso sa paggamit ng ipinagbabawal na gamot

- Itigil ang paninigarilyo. Limitahan ang alak. Iwasan ang pag-inom ng alak o paggamit ng droga habang nagmamaneho.
- Ang mga karamdaman sa kalusugan ng isip at pag-abuso sa paggamit ng ipinagbabawal na gamot ay tinutukoy bilang mga kundisyong nakalista sa pinakabagong edisyon ng World Health Organization (WHO) International Classification of Diseases o sa American Psychiatric Association Diagnostic and Statistics Manual of Mental Disorders.

Kalusugan ng ngipin

- Mag-floss at magsipilyo ng fluoride toothpaste araw-araw. Magpatingin sa dentista nang regular.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Karahasan at pangaabuso sa tahanan	Screening para sa intimate partner violence sa mga babaeng puwede nang magbuntis at pagbibigay o pag-refer sa kanila sa tuloy-tuloy na serbisyo sa suporta. ¹⁹
Maling paggamit ng gamot	Screening para sa nakasasamang paggamit ng gamot. ²⁰
Masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad	Mga interbensiyon sa pagpapayo sa pag-uugali para maisulong ang malusog na diyeta at pisikal na aktibidad para sa mga indibidwal na may panganib na magkaroon ng sakit sa cardiovascular o diagnosis ng alta presyon, dyslipidemia, metabolic syndrome, atbp. ²¹
Hepatitis C	Screening para sa impeksyon.
HIV	Screening para sa impeksyon sa HIV para sa lahat ng kabataan at nasa hustong gulang na edad 15–65. Inirerekumenda ang PrEP gamit ang epektibong antiretroviral therapy sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng HIV.
Alta presyon	Screening para sa alta presyon (mataas na presyon ng dugo) sa mga nasa hustong gulang na 18 taong gulang at mas matanda pa sa pamamagitan ng office blood pressure measurement (OBPM). Inirerekumenda ang pag-monitor ng presyon ng dugo sa labas ng klinikal na setting upang kumpirmahin ang pagsusuri.
Latent tuberculosis infection (LTBI)	Screening para sa mga mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. ²²
Labis na katabaan	Screening, pagpapayo, at, kung ang BMI na 30 o mas mataas, ay nag-aalok o sumangguni sa mga masinsinan at maraming-bahagi na mga interbensiyon sa pag-uugali.
Osteoporosis	Screening para sa mga babaeng may mas mataas na panganib, kabilang ang mga postmenopausal na babaeng wala pang edad 65 taon. ³³
Mga STI	Pagpapayo sa pag-uugali para sa lahat ng nasa hustong gulang na aktibo sa sex na mataas ang panganib na magkaroon ng mga STI. ²³
Cancer sa balat	Talakayin ang kahalagahan ng proteksyon sa araw para mabawasan ang pagkakalantad sa araw para sa mga kabataang nasa hustong gulang na hanggang edad 24 na mataas ang panganib.

Para sa mga babaeng 20 hanggang 49 na taong gulang

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo	
Biglaang cardiac arrest	Magsasagawa ng pagsusuri sa panganib ayon sa angkop para sa mga edad 11–21.
Syphilis	Screening para sa mga buntis sa maagang bahagi ng pagbubuntis o sa unang pagkakataon na posible, at para sa mga taong may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. ²⁴
Paggamit ng tabako at pagtigil	I-screen ang lahat ng nasa hustong gulang tungkol sa paggamit ng tabako, payuhan silang huminto sa paggamit ng tabako, at magbigay ng mga interbensiyon sa pag-uugali at pharmacotherapy na inaprubahan ng FDA para sa pagtigil ng mga hindi buntis na nasa hustong gulang na gumagamit ng tabako.
Hindi kayang magpigil ng ihi	Taunang screening.

Kung kayo ay buntis, pakitingnan ang seksyong “Para sa mga buntis” para sa mga rekomendasyong nauugnay sa pagbubuntis.

Para sa mga lalaking 20 hanggang 49 na taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Mag-ehersisyo

- Ang regular na pisikal na aktibidad (hindi bababa sa 30 minuto bawat araw) ay maaaring magpababa ng panganib ng coronary heart disease, osteoporosis, labis na katabaan, at diabetes.
- Higit sa 40: Kumunsulta muna sa inyong doktor bago magsimula ng anumang bagong mabigat na pisikal na aktibidad.

Nutrisyon

- Alamin ang inyong body mass index (BMI), presyon ng dugo, at antas ng kolesterol. Baguhin ang inyong diyeta kung kailangan.
- Mahalaga ang Vitamin D para sa paglaki ng buto at kalamnan, paggana, at pangangalaga.

Mga Pagbabakuna

COVID-19	Inirerekumenda para sa mga indibidwal na may mga panganib, mga indibidwal na malapitang nakikisalamuha sa iba na may mga panganib, at lahat ng nais ng proteksyon. ¹
Trangkaso, taunan	Inirerekumenda. ²
Hepatitis A	Para sa mga taong may mga panganib; para sa mga taong naghahanap ng proteksyon. ¹¹
Hepatitis B	Inirerekumenda ang serye ng 2, 3, o 4 na dosis depende sa bakuna o kundisyon para sa mga edad 19–59. ¹²
(Hib) Haemophilus influenza type b	Isa o tatlong dosis depende sa indikasyon.
HPV (human papillomavirus)	Inirerekumenda para sa lahat ng nasa hustong gulang hanggang 26 na taong gulang. 2 o 3 dosis depende sa edad ng inisyal na pagpapabakuna.
IPV (inactivated poliovirus vaccine)	Para sa mga taong hindi pa nabakunahan.
Meningococcal	Para sa may mga kasalukuyang panganib. ⁵
MMR (tigdas, beke, rubella)	Isang beses nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o kung wala pang pangalawang dosis. ²⁵
Pneumococcal (pulmonya)	Para sa may mga panganib. ¹³
Tdap o Td booster (tetanus, diphtheria, acellular pertussis)	Inirerekumenda nang isang beses bawat 10 taon. ²⁶
Varicella (bulutong)	Inirerekumenda para sa mga nasa hustong gulang na walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o; serye ng 2 dosis na 4–8 linggo ang agwat. ²⁷

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Labis na pag-inom ng alak	Screening para sa nakasasamang pag-inom ng alak at pagpapayo sa pag-uugali kung kailangan. ¹⁵
Presyon ng dugo, tangkad, timbang, BMI, paningin, at pandinig	Sa taunang pagsusuri. Kabilang dito ang koordinasyon ng mga serbisyong pang-iwas sa sakit.
Cardiovascular disease	Paggamit ng statin para sa pangunahing pang-iwas para sa mga nasa hustong gulang na edad 40–75 na may isa o higit pang mga panganib. ²⁹

Para sa mga lalaking 20 hanggang 49 na taong gulang

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Sekswal na kalusugan

- Iwasan ang impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infection, STI)/human immunodeficiency virus (HIV),¹⁶ magsagawa ng safer sex (gumamit ng condom) o huwag makipagtalik.
- Iwasan ang hindi inaasahang pagbubuntis; gumamit ng pangontra sa pagbubuntis.
- Bago simulan ang preexposure prophylaxis (PrEP), inirerekumenda ang mga sumusunod na pagsusuri: Pagsusuri para sa HIV, serologic na pagsusuri para sa hepatitis B at C, pagsusuri para sa pana-panahong serum creatinine, pana-panahong pagsusuri para sa pagbubuntis, at pana-panahong screening para sa mga impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik dahil sa bakteryang libre ang patuloy na follow-up na pagpapayo at pagsubaybay kada tatlong buwan.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Colorectal cancer	Screening para sa mga nasa hustong gulang na edad 45–75. ³⁰
Pangontra sa pagbubuntis	Mga pamamaraan ng pangontra sa pagbubuntis, edukasyon, at pagpapayo na inaprubahan ng FDA. ¹⁸
Depresyon at anxiety	Screening para sa depresyon at anxiety sa lahat ng nasa hustong gulang.
Diabetes/ prediabetes	Screening para sa prediabetes at type 2 diabetes sa mga nasa hustong gulang na edad 35–70 na labis ang timbang o labis ang katabaan. ³¹
Maling paggamit ng gamot	Screening para sa nakasasamang paggamit ng gamot. ²⁰
Masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad	Mga interbensiyon sa pagpapayo sa pag-uugali para maisulong ang malusog na diyeta at pisikal na aktibidad para sa mga indibidwal na edad 18 pataas na may panganib na magkaroon ng sakit sa cardiovascular o diagnosis ng alta presyon, dyslipidemia, metabolic syndrome, atbp. ²¹
Hepatitis C	Screening para sa impeksyon.
HIV	Screening para sa impeksyon sa HIV para sa lahat ng kabataan at nasa hustong gulang na edad 15–65. Dapat ding ma-screen ang mga mas batang kabataan at mas matatandang nasa hustong gulang na may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. Irerekumenda ang preexposure prophylaxis (PrEP) gamit ang epektibong antiretroviral therapy sa mga mataas ang panganib na makakuha ng HIV.
Alta presyon	Screening para sa alta presyon (mataas na presyon ng dugo) sa mga nasa hustong gulang na 18 taong gulang at mas matanda pa sa pamamagitan ng office blood pressure measurement (OBPM). Inirerekumenda ang pag-monitor ng presyon ng dugo sa labas ng klinikal na setting upang kumpirmahin ang pagsusuri.
Latent tuberculosis infection (LTBI)	Screening para sa mga mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. ²²

Para sa mga lalaking 20 hanggang 49 na taong gulang

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo	
Labis na katabaan	Screening, pagpapayo, at, kung ang BMI na 30 o mas mataas, ay nag-aalok o sumangguni sa mga masinsinan at maraming-bahagi na mga interbensiyon sa pag-uugali.
Mga STI	Pagpapayo sa pag-uugali para sa lahat ng nasa hustong gulang na aktibo sa sex na mataas ang panganib na magkaroon ng mga STI. ²³
Cancer sa balat	Talakayin ang kahalagahan ng proteksyon sa araw para mabawasan ang pagkakalantad sa araw para sa mga kabataang nasa hustong gulang na hanggang edad 24 na mataas ang panganib.
Biglaang cardiac arrest	Magsasagawa ng pagsusuri sa panganib ayon sa angkop para sa mga edad 11–21.
Syphilis	Karaniwang screening para sa mga mas mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. ²⁴
Paggamit ng tabako at pagtigil	I-screen ang lahat ng nasa hustong gulang tungkol sa paggamit ng tabako, payuhan silang huminto sa paggamit ng tabako, at magbigay ng mga interbensiyon sa pag-uugali at pharmacotherapy na inaprubahan ng FDA para sa pagtigil ng mga hindi buntis na nasa hustong gulang na gumagamit ng tabako.

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Mga karamdaman sa kalusugan ng isip at pag-abuso sa ipinagbabawal na gamot

- Itigil ang paninigarilyo. Limitahan ang alak. Iwasan ang pag-inom ng alak o paggamit ng droga habang nagmamaneho.
- Ang mga karamdaman sa kalusugan ng isip at pag-abuso sa ipinagbabawal na gamot ay tinutukoy bilang mga kundisyong nakalista sa pinakabagong edisyon ng World Health Organization (WHO) International Classification of Diseases o sa American Psychiatric Association Diagnostic and Statistics Manual of Mental Disorders.

Kalusugan ng ngipin

- Mag-floss at magsipilyo ng fluoride toothpaste araw-araw. Magpatingin sa dentista nang regular.

Para sa mga lalaki at babaeng 50 taong gulang at mas matanda pa

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Nutrisyon

- Kumain ng masusustansyang pagkain. Limitahan ang fat at calories. Kumain ng mga prutas, gulay, beans, at whole wheat araw-araw.
- Tinatayang 1,500 mg/araw ang pinakamainam na pagkonsumo ng calcium para sa mga postmenopausal na kababaihang hindi sumasailalim sa estrogen therapy.
- Mahalaga ang Vitamin D para sa paglaki ng buto at kalamnan, paggana, at pangangalaga.

Mga Pagbabakuna

COVID-19	Inirerekumenda para sa mga indibidwal na may mga panganib, mga indibidwal na malapitang nakikisalamuha sa iba na may mga panganib, at lahat ng nais ng proteksyon. ¹
Trangkaso, taunan	Inirerekumenda. ²
Hepatitis A	Para sa mga taong may mga panganib; para sa mga taong naghahanap ng proteksyon. ¹¹
Hepatitis B	Inirerekumenda ang serye ng 2, 3, o 4 na dosis depende sa bakuna o kundisyon para sa mga edad 19–59. ¹²
(Hib) Haemophilus influenza type b	Isa o tatlong dosis depende sa indikasyon.
IPV (inactivated poliovirus vaccine)	Para sa mga taong hindi pa nabakunahan.
Meningococcal	Para sa may mga kasalukuyang panganib. ⁵
MMR (tigdas, beke, rubella)	Isang beses nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o kung wala pang pangalawang dosis. ²⁵
Pneumococcal (pulmonya)	Para sa may mga panganib. ¹³
RSV (respiratory syncytial virus)	Inirerekumenda para sa mga edad 75 pataas, kung hindi pa nabakunahan, at sa lahat ng edad 50–74 na may mga panganib.
Tdap o Td booster (tetanus, diphtheria, acellular pertussis)	Inirerekumenda nang isang beses bawat 10 taon. ²⁶
Varicella (bulutong)	Inirerekumenda para sa mga nasa hustong gulang na walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o; serye ng 2 dosis na 4–8 linggo ang agwat. ²⁷
Zoster (shingles)	Serye ng dalawang dosis ng recombinant na bakuna ng zoster (RZV) 2–6 buwan ang agwat.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

AAA (abdominal aortic aneurysm)	Para sa mga lalaking edad 65–75 na nakapagsigarilyo. Isang beses na screening para sa AAA gamit ang ultrasonography.
Labis na pag-inom ng alak	Screening para sa nakasasamang pag-inom ng alak at pagpapayo sa pag-uugali kung kailangan. ¹⁵

Para sa mga lalaki at babaeng 50 taong gulang at mas matanda pa

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Sekswal na kalusugan

- Iwasan ang impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infection, STI)/human immunodeficiency virus (HIV),¹⁶ magsagawa ng safer sex (gumamit ng condom) o huwag makipagtalik.
- Iwasan ang hindi inaasahang pagbubuntis; gumamit ng pangontra sa pagbubuntis.
- menopause (karaniwan ay nasa pagitan ng edad 45–55) mga sintomas tulad ng mga pagbabago sa menstrual, hot flash, walang tulog na gabi, at pagbabagubago ng mood. Talakayin ang mga posibleng paggamot at pangmatagalang panganib sa kalusugan.
- Bago simulan ang preexposure prophylaxis (PrEP), inirerekumenda ang mga sumusunod na pagsusuri: Pagsusuri para sa HIV, serologic na pagsusuri para sa hepatitis B at C, pagsusuri para sa pana-panahong serum creatinine, pana-panahong pagsusuri para sa pagbubuntis, at pana-panahong screening para sa mga impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik dahil sa bakteryang saklaw nang libre ang patuloy na follow-up na pagpapayo at pagsubaybay kada tatlong buwan.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Presyon ng dugo, tangkad, timbang, BMI, paningin, at pandinig	Sa taunang pagsusuri. Kabilang dito ang koordinasyon ng mga serbisyong pang-iwas sa sakit.
Pagtatasa ng panganib para sa breast cancer gene (BRCA) at pagpapayo/pagsusuri sa genetic	Inirerekumenda sa mga babaeng may positibong resulta sa instrumento sa pagsusuri sa panganib o may kasaysayan ang pamilya ng breast, ovarian, tubal, o peritoneal cancer na makatanggap ng pagpapayo sa genetic at/o pagsusuri sa genes. ²⁸
Breast cancer	Inirerekumenda ang biennial screening mammography para sa mga babaeng edad 40 pataas.
Paggamit ng gamot sa breast cancer	Mga reseta o gamot na nakababawas ng panganib na inirerekumenda para sa mga babaeng edad 35 pataas na may mataas na panganib sa breast cancer at mababa ang panganib sa masamang epekto ng gamot.
Cardiovascular disease	Paggamit ng statin para sa pangunahing pang-iwas para sa mga nasa hustong gulang na edad 40–75 na may isa o higit pang mga panganib. ²⁹
Cervical cancer	Inirerekumenda ang screening bawat 3 taon na may cervical cytology lang, bawat 5 taon na may high risk HPV testing lang, o bawat 5 taon na may high risk human papillomavirus (HPV) testing kasabay ng cytology.
Chlamydia at gonorrhea	Screening para sa lahat ng babaeng aktibo sa sex na edad 25 pataas na mas mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. ¹⁷
Colorectal cancer	Screening para sa mga nasa hustong gulang na edad 45–75. ³⁰
Pangontra sa pagbubuntis	Mga pamamaraan ng pangontra sa pagbubuntis, edukasyon, at pagpapayo na inaprubahan ng FDA. ¹⁸
Depresyon at anxiety	Screening para sa depresyon at anxiety sa lahat ng nasa hustong gulang.
Diabetes/prediabetes	Screening para sa prediabetes at type 2 diabetes sa mga nasa hustong gulang na edad 35–70 na labis ang timbang o labis ang katabaan. ³¹
Karahasan at pang-aabuso sa tahanan	Screening para sa intimate partner violence sa mga babaeng puwede nang magbuntis at pagbibigay o pagre-refer sa kanila sa tuloy-tuloy na serbisyo sa suporta. ¹⁹

Para sa mga lalaki at babaeng 50 taong gulang at mas matanda pa

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Mga karamdaman sa kalusugan ng isip at pag-abuso sa ipinagbabawal na gamot

(ipinagpatuloy)

- Ang mga karamdaman sa kalusugan ng isip at pag-abuso sa paggamit ng ipinagbabawal na gamot ay tinutukoy bilang mga kundisyong nakalista sa pinakabagong edisyon ng World Health Organization (WHO) International Classification of Diseases o sa American Psychiatric Association Diagnostic and Statistics Manual of Mental Disorders.

Kalusugan ng ngipin

- Mag-floss at magsipilyo ng fluoride toothpaste araw-araw. Magpatingin sa dentista nang regular.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Maling paggamit ng gamot	Screening para sa nakasasamang paggamit ng gamot. ²⁰
Pag-iwas sa pagkatumba	Inirerekumenda ang mga pamamagitan sa pag-ehersisyo (suporta para mabawasan ang mga panganib) para sa mga nasa hustong gulang na edad 65 pataas na mas mataas ang panganib. ³⁴
Masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad	Mga interbensiyon sa pagpapayo sa pag-uugali para maisulong ang malusog na diyeta at pisikal na aktibidad para sa mga indibidwal na edad 18 pataas na may panganib na magkaroon ng sakit sa cardiovascular o diagnosis ng alta presyon, dyslipidemia, metabolic syndrome, atbp. ²¹
Hepatitis C	Screening para sa impeksyon. ³²
HIV	Screening para sa impeksyon sa HIV para sa lahat ng kabataan at nasa hustong gulang na edad 15–65. Dapat ding ma-screen ang mga mas batang kabataan at mas matatandang nasa hustong gulang na may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. Inirerekumenda ang PrEP gamit ang epektibong antiretroviral therapy sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng HIV.
Alta presyon	Screening para sa alta presyon (mataas na presyon ng dugo) sa mga nasa hustong gulang na 18 taong gulang at mas matanda pa sa pamamagitan ng office blood pressure measurement (OBPM). Inirerekumenda ang pag-monitor ng presyon ng dugo sa labas ng klinikal na setting upang kumpirmahin ang pagsusuri.
Latent tuberculosis infection (LTBI)	Screening para sa mga mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. ²²
Lung cancer	Screening para sa lung cancer taun-taon para sa mga edad 50–80 na may kasaysayan ng paninigarilyo na 20 taon o higit pa, o para sa mga huminto sa paninigarilyo sa loob ng 15 taon gamit ang low-dose computed tomography. ³⁵
Labis na katabaan	Screening, pagpapayo, at, kung ang BMI na 30 o mas mataas, ay nag-aalok o sumangguni sa mga masinsinan at maraming-bahagi na mga interbensiyon sa pag-uugali.

Para sa mga lalaki at babaeng 50 taong gulang at mas matanda pa

Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

Iba pang mga bagay na dapat pag-usapan

- Pag-iwas sa pagkatumba
- Mga posibleng panganib at benepisyo ng hormone replacement therapy (HRT) para sa mga postmenopausal na babae.
- Ang mga panganib ng mga interaksyon ng gamot.
- Pisikal na aktibidad.
- Pagsusulit sa mata para sa glaucoma ng isang propesyonal sa pangangalaga sa mata (hal., ophthalmologist, optometrist) para sa mga edad 65 pataas.

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo

Osteoporosis	Karaniwang screening na inirerekumenda sa pagsusuri sa sukat ng buto para sa mga kababaihang edad 65 pataas at mga postmenopausal na kababaihang wala pang edad 65 na mas mataas ang panganib. ³³
Mga STI	Pagpapayo sa pag-uugali para sa lahat ng nasa hustong gulang na aktibo sa sex na mataas ang panganib na magkaroon ng mga STI. ²³
Syphilis	Karaniwang screening para sa mga mas mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. ²⁴
Paggamit ng tabako at pagtigil	I-screen ang lahat ng nasa hustong gulang tungkol sa paggamit ng tabako, payuhan silang huminto sa paggamit ng tabako, at magbigay ng mga interbensiyon sa pag-uugali at pharmacotherapy na inaprubahan ng FDA para sa pagtigil ng mga hindi buntis na nasa hustong gulang na gumagamit ng tabako.

Para sa kalusugan ng puso, dapat regular na mag-ehersisyo ang mga nasa hustong gulang. Nangangahulugan ito na hindi bababa sa 30 minuto sa isang araw sa karamihan ng mga araw. Makakatulong ito na mabawasan ang mga panganib ng coronary heart disease, osteoporosis, labis na katabaan, at diabetes. Kumunsulta sa inyong doktor bago magsimula ng bagong masiglang pisikal na aktibidad.

Para sa mga buntis

Mga Pagbabakuna	
COVID-19	Inirerekumenda para sa mga nagpaplanong magbuntis, buntis, postpartum, o paggagatas. ¹
Trangkaso, taunan	Inirerekumenda. ²
Hepatitis A	Para sa mga taong may mga panganib; para sa mga naghahanap ng proteksyon. ¹¹
Hepatitis B	Unang pagpapatingin bago ang panganganak.
RSV (respiratory syncytial virus)	Inirerekumenda sa pagitan ng 32–36 na linggo ng pagbubuntis. ⁷
Tdap (tetanus, diphtheria, acellular pertussis)	Inirerekumenda ang isang dosis ng Tdap sa panahon ng bawat pagbubuntis. Mas mabuti ito sa unang bahagi ng mga linggo ng pagbubuntis na 27-36.
Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo	
Labis na pag-inom ng alak	Screening para sa nakasasamang pag-inom ng alak at pagpapayo sa pag-uugali kung kailangan. ¹⁵
Anxiety	Screening sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos manganak.
Aspirin	Aspirin na mababa ang dosis (81 mg/araw) bilang gamot para sa pang-iwas pagkatapos ng 12 linggo ng pagbubuntis sa mga taong mataas ang panganib na magkaroon ng preeclampsia. ³⁶
Asymptomatic bacteriuria	Inirerekumenda ang screening gamit ang urine culture sa mga buntis.
Mga pamamagitan sa pangunahing pangangalaga sa pagpapasuso	Pagpapayo, edukasyon, referral, kagamitan, at supply sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos ng kapanganakan upang suportahan ang pagpapasuso.
Chlamydia at gonorrhea	Screening para sa lahat ng aktibo sa sex na edad 24 o mas bata pa at sa mga edad 25 pataas na mas mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. ¹⁷
Depresyon	Screening para sa depresyon. Mga referral sa mga interbensiyon sa pagpapayo (suporta para mabawasan ang mga panganib) para sa mga buntis at postpartum na mas mataas ang panganib na magkaroon ng depresyon.
Maling paggamit ng gamot	Screening para sa nakasasamang paggamit ng gamot.
Folic acid	Inirerekumenda ang paggamit ng 0.4 hanggang 0.8 mg araw-araw.
Gestational diabetes	Inirerekumenda ang screening para sa gestational diabetes mellitus sa mga asymptomatic na buntis pagkatapos ng 24 na linggo ng pagbubuntis.
Malusog na pagtaas ng timbang	Inirerekumenda ang pagpapayo at mga interbensiyon sa pag-uugali para maisulong ang malusog na pagtaas ng timbang at maiwasan ang labis na pagtaas ng timbang sa panahon ng pagbubuntis.
HIV	Screening para sa impeksyon sa HIV sa lahat ng buntis. Kasama rito ang mga nag-labor o manganganak na hindi alam ang katayuan ng HIV.

Para sa mga buntis

Mga screening, pagpapayo, at mga serbisyo	
Mga hypertensive disorder (kabilang ang preeclampsia)	Screening na may mga pagsukat sa presyon ng dugo sa buong pagbubuntis.
Kalusugan ng isip ng ina	Mga saklaw na serbisyo para sa mga makapagpapakita ng nakasulat na dokumentasyon na nasuri na may kundisyon ng kalusugan ng isip ng ina. Ang pagkumpleto ng mga saklaw na serbisyo ay maaaring pahabain ng hanggang 12 buwan mula sa petsa ng pagsusuri o mula sa katapusan ng pagbubuntis, alinman ang mas huli.
Hindi pagiging tugma ng Rh(D)	Inirerekumenda ang Rh(D) blood typing at antibody testing para sa lahat ng buntis sa kanilang unang pagpapatingin para sa pangangalagang nauugnay sa pagbubuntis at paulit-ulit na Rh(D) antibody testing para sa lahat ng taong unsensitized Rh(D)-negative sa 24–28 linggo ng pagbubuntis, maliban kung batid na ang biyolohikal na ama ay Rh(D)-negative.
Syphilis	Inirerekumenda ang maagang screening para sa impeksyon sa lahat ng buntis. ²⁴
Paggamit ng tabako at pagtigil	I-screen ang lahat ng nasa hustong gulang tungkol sa paggamit ng tabako, payuhan silang huminto sa paggamit ng tabako, magbigay ng mga interbensiyon sa pag-uugali para sa pagtigil sa mga buntis na gumagamit ng tabako.

Mga rekomendasyon para sa malusog na pagbubuntis

Pangangalaga bago manganak

Magsimula sa loob ng 14 na araw ng pagkumpirma ng pagbubuntis at magpatingin sa isang doktor sa unang 12 linggo.

Mga pangdiyetaang supplement

Dapat uminom ng 0.4–0.8 mg ng folic acid araw-araw ang mga kababaihan na nasa edad na maaaring magbuntis. Maaari nitong mabawasan ang panganib ng mga depekto sa utak ng fetus at spinal cord birth. Ang inirerekumandang pagkonsumo ng calcium para sa mga buntis o nagpapasuso ay 1,000 mg araw-araw.

Mga screening at diagnostic

- Presyon ng dugo at pagsusuri ng timbang sa lahat ng pagbisita
- Pagsusuri ng ihi
- Obstetrical na kasaysayan at pisikal
- Screening para sa:
 - Asymptomatic bacteriuria
 - Chlamydia
 - Gestational diabetes
 - Grupo B streptococcal bacteria
 - Hepatitis B
 - Syphilis
 - Gonorrhea
 - Hematocrit
 - Rubella
 - Varicella

- Hindi pagiging tugma na Rh(D)
- Pagpapayo at screening sa HIV
- Ultrasonography
- Screening para sa alpha-fetoprotein
- Chorionic villus screening o amniocentesis (para sa mga babaeng edad 35 pataas)
- Mga pagsusuri sa dugo para sa ilang partikular na depekto sa panganganak
- Taas ng fundal
- Mga tono ng puso ng fetus

Mga paksang tatalakayin sa mga pagbisita sa pangangalaga bago manganak

- Mga paunang pagpapabakuna (kabilang ang mga iniksyon para sa trangkaso)
- Kasaysayan ng genital herpes
- Nutrisyon
- Pagtigil sa paninigarilyo
- Preterm na panganib ng pag-labor
- Pang-aabuso sa tahanan
- Kalusugan ng isip bilang unang serbisyo ng interbensyon (pagkatapos ng screening para sa karahasan sa kapwa tao at tahanan)
- Iba pang gamot at paggamit ng droga

Postpartum na pangangalaga

Sa loob ng tatlo hanggang pitong linggo pagkatapos manganak. Postpartum na pagsusuri kabilang ang timbang, presyon ng dugo, pagsusuri sa suso at tiyan, o pagsusuri sa pelvis.

Endnotes

1. Inirerekumenda ng California Department of Public Health (CDPH) ang mga bakuna sa COVID-19 para sa lahat ng anim na buwan hanggang edad 18, sinumang may mga panganib o malapitang nakikisalamuha sa iba na may mga panganib, at lahat ng nais ng proteksyon. Maaaring ibigay sa parehong araw ang mga COVID-19 na bakuna at iba pang bakuna.
2. Inirerekumenda ang taunang pagpapabakuna laban sa trangkaso para sa lahat ng edad 6 buwan pataas, kabilang ang lahat ng nasa hustong gulang.
3. Ang mga batang hanggang edad 9 na tumatanggap ng bakuna para sa trangkaso sa unang pagkakataon – o nakatanggap ng bakuna para sa trangkaso – ay dapat makatanggap ng dalawang dosis nang hindi bababa sa apat na linggo ang agwat.
4. Ang Hib (*Haemophilus influenzae* type b) na bakuna ay karaniwang ibinibigay sa isang serye ng dalawa o tatlong pangunahing dosis depende sa brand. Inirerekumenda ang karagdagang dosis ng booster sa edad 12–15 buwan para sa mga batang nakumpleto ang mga pangunahing dosis bago ang kanilang unang kaarawan.
5. Kabilang sa mga taong nanganganib na magkaroon ng sakit na meningococcal ang mga bumibiyahen sa iba't ibang bansa at mga estudyanteng nasa kolehiyo. Dapat talakayin ng mga taong ito ang mga panganib at benepisyo ng pagpapabakuna sa kanilang doktor.
6. Inirerekumenda ng CDPH na para sa mga batang wala pang edad 4, magagawa ng mga magulang na pumili ng alinman sa pinagsamang bakuna ng tigdas, beke, rubella, at varicella (isang iniksyon); o magkahiwalay na bakuna sa MMR at varicella (dalawang iniksyon). Dapat kumunsulta ang mga magulang sa doktor ng kanilang anak kung kinakailangan.
7. Inirerekumenda ng CDPH ang bakuna ng RSV sa mga linggo 32–36 ng pagbubuntis sa Setyembre hanggang Enero (kung hindi natanggap ang bakuna ng RSV sa panahon ng naunang pagbubuntis). Para sa mga sanggol at maliliit na bata, inirerekumenda ng CDPH ang bakuna sa RSV sa pinakamaagang pagkakataon sa pagitan ng Oktubre 1 at Marso 31 para sa lahat ng mga sanggol na mas bata sa 8 buwan (kung hindi nakatanggap ng bakuna ang magulang na manganganak sa panahon ng pagbubuntis), at para sa mga batang may edad 8–19 na buwan kung mas mataas ang panganib nila para sa matinding RSV.
8. Dapat talakayin ang mga fluoride oral supplement sa mga pagbisita para sa preventive na pangangalaga kung ang pangunahing mapagkukunan ng tubig ay kulang sa fluoride.
9. Pagpili ng mga kundisyon batay sa “Newborn Screening: Papunta sa isang Panel at Sistema ng uniporme ng Screening” ayon sa may-akda ng American College of Medical Genetics (ACMG) at kinomisyon ng Health Resources and Service Administration (HRSA).
10. Lahat ng batang edad 3–5 ay nasa panganib ng mga abnormalidad sa paningin at dapat ma-screen; kasama sa mga natukoy na dahilan ng panganib ang strabismus, refractive errors, at media opacity.
11. Dapat talakayin sa inyong provider ang mga dahilan ng panganib ng pagkakaroon ng hepatitis A.
12. Dapat talakayin sa inyong provider ang mga dahilan ng panganib ng pagkakaroon ng hepatitis B.
13. Dapat talakayin sa inyong provider ang mga dahilan ng panganib para sa mga impeksyon sa pneumococcal.
14. Inirerekumenda ang Tdap (tetanus, diphtheria, acellular pertussis) booster sa mga batang edad 11–12 na nakakumpleto ng serye ng DTaP na bakuna sa pagkabata at hindi pa nabakunahan ng tetanus at diphtheria (Td) na booster na dosis.

15. Natagpuan ang maikling interbensiyon sa pagpapayo sa pag-uugali upang mabawasan ang hindi malusog na pag-inom ng alak sa mga nasa hustong gulang na edad 18 o mas matanda, kabilang ang mga buntis. Ang mga epektibong pamamagitan sa pagpapayo sa pag-uugali ay magkaiba sa kanilang mga natukoy na bahagi, pangangasiwa, haba, at bilang ng mga pamamagitan.
16. Kasama sa mga impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik, na kilala rin bilang mga sexually transmitted disease, ang chlamydia, gonorrhea, herpes, HIV, HPV, syphilis, at iba pa.
17. Kasama sa mga dahilan ng panganib para sa impeksyon ng chlamydia at gonorrhea ang kasaysayan ng chlamydial o iba pang STI, bago o maramihang partner sa pagtatalik, hindi palaging gumagamit ng condom, komersyal na sex work, at paggamit ng droga.
18. Kabilang sa saklaw:
 - a. Mga inireresetang gamot na pangontra sa pagbubuntis, aparato, at produkto na inaprubahan ng FDA;
 - b. Pagpasok at pag-alis ng aparato;
 - c. Mga pamamaraan ng sterilization;
 - d. Edukasyon at pagpapayo tungkol sa pangontra sa pagbubuntis kabilang ang para sa patuloy na pagsunod;
 - e. Mga nauugnay na follow-up na serbisyo;
 - f. Pamamahala ng mga side effect;
 - g. Para sa mga hormonal contraceptive na sariling pinangangasiwaan, maaari kayong makatanggap ng hanggang pang-12 buwang supply.
19. Ang lahat ng mga taong may edad na reproductive ay nasa potensyal na panganib para sa karahasan sa intimate partner at dapat na ma-screen kabilang ang mga buntis at postpartum. Mayroong iba't ibang mga kadahilanan na nagdaragdag ng panganib ng karahasan sa intimate partner, tulad ng pagkakalantad sa karahasan bilang isang bata, murang edad, kawalan ng trabaho, pag-abuso sa substance, mga kahirapan sa pag-aasawa, at mga paghihirap sa ekonomiya.
20. Dapat ipatupad ang screening sa hindi malusog na paggamit ng gamot kapag maaaring i-alok o i-refer ang mga serbisyo para sa tumpak na pagsusuri, epektibong paggamot, at naaangkop na pangangalaga.
21. Inirerekumenda ang masinsinang pagpapayo sa pag-uugali upang maisulong ang malusog na diyeta at pisikal na aktibidad para sa lahat ng nasa adultong may hyperlipidemia o may anumang kilalang mga dahilan ng panganib ng cardiovascular at hindi gumagaling na sakit na nauugnay sa diyeta. Ang Programa sa Pag-iwas sa Diabetes, bahagi ng Wellvolution®, ay isang programa ng gamot sa pamumuhay sa pamamagitan ng Blue Shield of California Promise Health Plan na nakatuon sa pag-iwas sa diabetes.
22. Tuberculosis at LTBI para sa mga asymptomatic na nasa hustong gulang na may mas mataas na panganib ng impeksyon.
23. Pagpapayo sa pag-uugali para maiwasan ang mga STI para sa mga kabataang aktibo sa sex at mga nasa hustong gulang na may mas mataas na panganib na magkaroon ng mga STI.
24. Kasama sa mga dahilan ng panganib ng pagkakaroon ng syphilis na impeksyon ang lahat ng kabataan at nasa hustong gulang na tumatanggap ng pangangalagang pangkalusugan sa klinikal na setting na may malawak na pagkalat o mataas na panganib, mga lalaking nakikipagtalik sa kapwa lalaki, komersyal na sex worker, at mga nasa mga pasilidad ng pagwawasto para sa mga nasa hustong gulang. Maaaring mas malamang na sumubok sa mataas na panganib na pag-uugali ang mga taong ginagamot para sa mga sexually transmitted disease.
25. Para sa mga taong ipinanganak bago ang 1957 nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit na tigas, beke, o rubella, isaalang-alang ang dalawang dosis na serye nang

hindi bababa sa apat na linggo ang agwat para sa tigdas at beke o hindi bababa sa isang dosis para sa rubella. Makipag-usap sa inyong doktor para sa mga detalye tungkol sa pagbubuntis.

26. Ang mga nakikihalubilo sa mga sanggol na wala pang edad 12 buwan at kawani ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring mabakunahan ng Td na bakuna sa lalong madaling panahon. Inirerekumenda na dapat palitan ng Tdap ang isang dosis ng Td para sa mga nasa hustong gulang na wala pang 65 taong gulang kung hindi pa sila nabakunahan dati ng isang dosis ng Tdap.
27. Kasama sa mga indibidwal na nanganganib na magkaroon ng varicella na impeksyon ang mga taong may malapitang pakikipag-ugnayan sa mga taong mataas ang panganib ng pagkakaroon ng malubhang sakit (mga nagtatrabaho sa pangangalagang pangkalusugan at mga pakikipag-ugnayan ng pamilya sa mga immunocompromised na tao) o may mataas na panganib na malantad o makahawa (hal., mga guro ng maliliit na bata, empleyado ng pangangalaga ng bata, residente at miyembro ng kawani ng mga institusyon, kabilang ang mga correctional institution, mag-aaral sa kolehiyo, kawani ng militar, kabataan at nasa hustong gulang na nakatira sa mga sambahayan na may mga anak, mga hindi buntis na babae na nasa edad na maaaring magbuntis, at mga bumibiyahen sa iba't ibang bansa).
28. Susurihin ng inyong doktor ang inyong personal na kasaysayan o kasaysayan ng pamilya tungkol sa breast, ovarian, tubal, o peritoneal cancer o kasaysayan ng pamilya ng breast cancer susceptibility 1 at 2 (BRCA1/2) gene mutations. Ang mga taong may positibong resulta sa risk assessment tool ay inirerekumendang makatanggap ng pagpapayo sa genetic at, kung kinakailangan, pagkatapos ng pagpapayo, ay sumailalim sa genetic testing.
29. Paggamit ng statin para sa pangunahing pang-iwas laban sa cardiovascular disease

sa mga adulto: Inirerekumenda ng USPSTF na ang mga nasa hustong gulang na walang kasaysayan ng cardiovascular disease (CV) (hal., symptomatic coronary artery disease o ischemic stroke) na gumamit ng mababa hanggang katamtamang dosis ng statin para sa pang-iwas sa mga CVD na pangyayari at dami ng namamatay kapag natutugunan ang lahat ng sumusunod na pamantayan: sila ay edad 40–75; mayroon silang isa o higit pang dahilan sa panganib ng CVD (hal., dyslipidemia, diabetes, alta presyon, o paninigarilyo); at mayroon silang nakalkulang 10 taong panganib ng pagkakaroon ng cardiovascular na sitwasyon na 10% o mas mataas. Ang pagtukoy ng dyslipidemia at pagkalkula ng 10 taong panganib ng pagkakaroon ng CVD na sitwasyon ay nangangailangan ng screening ng universal lipids sa mga nasa hustong gulang na edad 40–75. Ang mga statin na gamot ay isang benepisyo ng pamilya

30. Ayon sa U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF), ang colorectal cancer ay ang ikatlong pangunahing sanhi ng kamatayan sa cancer sa mga kalalakihan at kababaihan. Pinakamadalas itong masuri sa mga edad 65–74. Tinatayang 10.5% ng mga bagong kaso ng colorectal cancer ay dumadapo sa mga taong wala pang 50 taong gulang. Mayroong ilang inirerekumendang screening test para sa colorectal cancer. Isasaalang-alang ng inyong provider ang iba't ibang mga dahilan para magpasya kung aling test o pagsusuri ang pinakamahusay. Kasama sa mga screening ang:
 - a. Mataas na sensitivity guaiac fecal occult blood test (HSgFOBT) o fecal immunochemical test (FIT) bawat taon;
 - b. Stool na DNA-FIT bawat 1–3 taon;
 - c. Computed tomography colonography bawat 5 taon;
 - d. Flexible sigmoidoscopy bawat 5 taon;
 - e. Flexible sigmoidoscopy bawat 10 taon na may taunang FIT;
 - f. Screening ng colonoscopy bawat 10 taon; at

- g. Ang pagsusuri ng DNA sa dugo ng colon cancer bawat 1–3 taon.
31. Dapat isagawa ang screening sa diabetes/ prediabetes para sa mga nasa hustong gulang na edad 35–70 na labis ang timbang at labis na mataba. Mga masinsinang pamamagitan sa pagpapayo sa pag-uugali para maisulong ang malusog na diyeta at pisikal na aktibidad para sa mga pasyenteng may abnormal na glucose sa dugo. Maaaring i-refer ang mga taong may prediabetes para sa mga pang-iwas na interbensiyon.
32. Screening para sa Hepatitis C para sa mga nasa hustong gulang na edad 18–79.
33. Ang osteoporotic fracture, partikular na mga fracture o bali sa balakang, ay nauugnay sa limitasyon ng ambulasyon, hindi gumagaling na sakit at kapansanan, pagkawala ng kalayaan, at kalidad ng buhay. May mas matataas na rate ng osteoporosis ang mga babae kaysa sa mga lalaki sa anumang edad.
34. Pagpapayo sa pag-iwas sa pagkatumba para sa mga mas nakatatandang nasa hustong gulang na mag-ehersisyo o physical therapy para maiwasan ang mga pagkatumba ng mga nasa hustong gulang na edad 65 pataas na nakatira sa komunidad na mas mataas ang panganib ng pagkatumba.
35. Screening para sa cancer sa baga para sa mga adulto na edad 50 hanggang 80 na may kasaysayan ng paninigarilyo na 20-pack bawat taon at kasalukuyang naninigarilyo o huminto sa loob ng huling 15 taon.
36. Dapat gamitin ng mga buntis na mataas ang panganib na magkaroon ng preeclampsia ang mababang dosis na aspirin (81 mg/araw) bilang gamot para sa pang-iwas pagkatapos ng 12 linggo ng pagbubuntis.

Nakarehistrong trademark ng Blue Shield of California ang Wellvolution. Ang Wellvolution at lahat ng nauugnay na digital at personal na mga programa sa kalusugan, serbisyo, at alok ay pinamamahalaan ng Solera Health, Inc. Ang Solera ay independiyente sa Blue Shield. Ang mga serbisyo ng programang ito ay hindi saklaw na benepisyo ng mga planong pangkalusugan ng Blue Shield at wala sa mga tuntunin o kundisyon ng mga planong pangkalusugan ng Blue Shield ang nalalapat. May karapatan ang Blue Shield na wakasan ang programang ito kahit kailan nang walang abiso. Ang anumang hindi pagkakaunawaan tungkol sa Wellvolution ay maaaring sumailalim sa proseso ng karaingan ng Blue Shield.

Ito ang Mga Alituntunin sa Pag-iwas Para sa Kalusugan ng Blue Shield of California Promise Health Plan, na batay sa mga alituntuning kinikilala ng bansa. Dapat sumangguni ang mga miyembro sa kanilang Ebidensya ng Saklaw o Handbook ng Miyembro ng Medi-Cal para sa saklaw ng plano ng mga benepisyong pag-iwas para sa kalusugan. Inirerekumenda ang mga preventive na serbisyo para sa mga miyembrong wala pang edad 21 ng pinakabagong periodicity schedule ng American Academy of Pediatrics (AAP) Bright Futures.

Karagdagang Mga Mapagkukunan:

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

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