Immunization Services

Is your child up-to-date on all immunizations (shots)?

- Free shots for children between birth through 18 years old.
- Must come with a parent or a guardian.

Also available:

- Travel immunizations for all ages.
- Flu shots (seasonal).

Lifestyles to Keep the Whole Family Healthy

For a healthier you...

- Eat at least 5 fruits and vegetables a day.
- Avoid high-fat foods like fast or junk foods; these foods can make you gain weight.
- Exercise at least 30 minutes 3 times a week to maintain a healthy body weight.
- Drink 6-8 glasses of water a day to help your body stay hydrated.
- If you smoke-try to quit.
- Children should be up-to-date on their immunizations. (Immunizations are offered at no cost to children birth through 18 years old.)

Các Dịch Vụ Chủng Ngừa

Con của quí vị có được chủng (chích) ngừa đầy đủ không?

- Chích ngừa miễn phí cho các trẻ em từ sơ sinh đến 18 tuổi.
- Phải có cha mẹ hoặc người giám hộ đi cùng.

Ngoài ra còn có:

- Chích ngừa du lịch cho mọi lứa tuổi.
- Chích ngừa cúm (theo mùa).

Những cách sống để duy trì sức khỏe cho toàn thể gia đình

Để được khoẻ mạnh hơn, bạn...

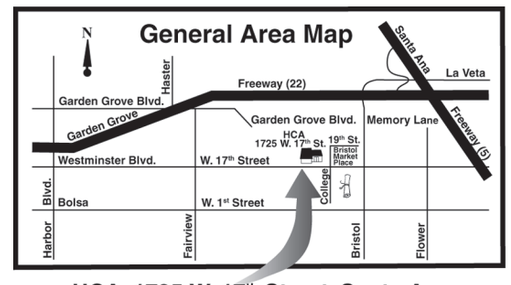
- Hãy ăn ít nhất là 5 phần trái cây và rau cải mỗi ngày.
- Tránh những thức ăn nhiều chất béo như thức ăn vặt hay thức ăn vội (fast food); những thức ăn này có thể làm bạn lên cân.
- Tập thể thao ít nhất là 30 phút, một tuần 3 lần để duy trì số cân tốt cho sức khoẻ.
- Uống 6-8 ly nước mỗi ngày để giúp cơ thể không bị mất nước.
- Nếu hút thuốc-cố gắng bỏ hút.
- Nên chích ngừa cho trẻ con đầy đủ. (Có chích ngừa miễn phí cho trẻ nhỏ và thiếu niên từ sơ sinh đến 18 tuổi.)

CALL FOR AN APPOINTMENT:
Xin gọi để lấy hẹn:

Monday–Friday 8 a.m.–5 p.m.
(Thứ hai–Thứ sáu,
từ 8 giờ sáng–5 giờ chiều)

Appointments: Cần lấy hẹn xin gọi:
(800) 914-4887

TTD: (Điện thoại cho người bị lảng tai):
(800) 801-7100



HCA, 1725 W. 17th Street, Santa Ana

For referrals and other resources call our Health Referral line (800) 564-8448.

Muốn làm hẹn và biết thêm các dịch vụ khác xin gọi Đường Dây Tham Khảo Y Tế (800) 564-8448.

Web Site: www.ochealthinfo.com/mcah

Graphic Design and Layout produced by the HCA Desktop Publishing Unit -a part of HCA Public Information & Communications

F042-06.2126 (2/14) DTP213

HEALTH SERVICES for the Entire Family

Family Health Community Programs

Dịch Vụ Y Tế Cho Toàn Thể Gia Đình

Những Chương Trình Cộng Đồng Sức Khỏe Gia Đình

Cơ Quan Y Tế Quận Cam
County of Orange Health Care Agency
Family Health Community Programs

(Vietnamese Version)

Family Planning Services for Women

What are women's reproductive health services?

These family planning services are specialized for women.

- Learn about and obtain birth control.
- Pelvic exam (Pap test).
- Sexually Transmitted Infections (STI) screening and treatment.
- Pregnancy test.
- Breast exam and education.

Family Planning Services for Men

Are men getting the reproductive health services they need?

Family Planning services are available to help men stay healthy.

- Learn about and obtain birth control.
- Manual prostate exam for men over 50 years old.
- Testicle cancer screening and education.
- Sexually Transmitted Infections (STI) screening and treatment.

Lead Poisoning Prevention

What is lead poisoning?

Lead is a poison that can harm your child.

- Lead poisoning can affect your child's health and development.
- Children under the age of 6 are at highest risk for lead poisoning.
- A blood test for lead is the only way to know if your child has lead poisoning.

- Children should be tested at 12 and 24 months of age. Older children at high risk should also be tested for lead.

Free Preventive Health Check-Ups

Are your children up to date with their preventive care?

Preventive check-ups are designed to help keep kids healthy.

Eligibility is based on family size and income.

- For babies, children and teenagers.
- Periodic physical exams and exams for school, sports, and camp. Exams include immunizations, dental, hearing and vision screening and some laboratory tests.

Dịch Vụ Kế Hoạch Hoá Gia Đình Cho Nữ Giới

Dịch vụ y tế sinh sản cho nữ giới là gì?

Các dịch vụ kế hoạch hoá gia đình dành riêng cho nữ giới.

- Tìm hiểu và thâu thập vật dụng ngừa thai.
- Khám vùng xương chậu (thử nghiệm Pap truy tìm ung thư tử cung).
- Truy tìm và chữa trị các Bệnh Nhiễm Trùng Qua Quan Hệ Tình Dục (STI).
- Thử thai (pregnacy test).
- Chỉ dẫn và khám ngực (vú).

Dịch Vụ Kế Hoạch Hoá Gia Đình Cho Nam Giới

Các ông có nhận được những dịch vụ y tế truyền giống mà các ông cần chưa?

Có sẵn các dịch vụ Kế Hoạch Hoá Gia Đình để giúp nam giới duy trì sự khoẻ mạnh.

- Tìm hiểu và thâu thập vật dụng ngừa thai.
- Dùng tay để khám bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến cho các ông trên 50 tuổi.
- Chỉ dẫn và truy tìm bệnh ung thư hòn dái (ngọc hành).
- Truy tìm và chữa trị các Bệnh Nhiễm Trùng Qua Quan Hệ Tình Dục (STI).

Ngừa Ngộ Độc Vì Chất Chì

Ngộ độc vì chất chì là gì?

Chì là chất độc có thể hại con bạn.

- Ngộ độc vì chất chì có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự phát triển trí tuệ của con bạn.
- Trẻ dưới 6 tuổi dễ bị ngộ độc vì chất chì nhất.
- Thử máu là cách duy nhất tìm thấy nếu con của quí vị có nhiễm chất chì không
- Cần thử nghiệm chất chì cho trẻ em 12 và 24 tháng tuổi. Các em lớn có nguy cơ cao cũng nên thử nghiệm chất chì.

Miễn Phí Việc Khám Sức Khoẻ Tổng Quát Để Phòng Bệnh

Đến ngày con bạn cần được khám tổng quát để phòng bệnh chưa?

Việc khám tổng quát để phòng bệnh được đặt ra nhằm giúp trẻ em khoẻ mạnh.

Việc hội đủ điều kiện đặt căn bản trên lợi tức và số người trong gia đình.

- Dành cho em bé, trẻ con và thiếu niên.
- Hãy khám sức khoẻ định kỳ và khám sức khoẻ dành cho trường học, khi chơi các môn thể thao và dã ngoại hay cắm trại. Việc khám sức khoẻ bao gồm sự chích ngừa, khám răng, tai và mắt và một số thử nghiệm.