

## MGA KATOTOHANAN TUNGKOL SA KALUSUGAN

Mga tip upang matulungan ang mga bata na lumaki nang malusog!

# Walang mga instruction manual para sa mga bata.



## Eto ang susunod na pinakamabuting gawin.

Mula nang sila'y nagsusuot ng lampin hanggang sila'y handa ng magmaneho, umaasa sa iyo ang iyong mga anak na makuha ang pangangalaga sa kalusugan na kailangan nila. Eto ang ilang mahalagang impormasyon upang matulungan ang iyong mga anak na makapagsimula nang mabuti at manatili sa daan patungong magandang kalusugan.

### MGA BAKUNA (Mga Iniksyon)

Ang angkop na pagbakuna ay ang pinakaligtas at pinakamabisang paraan upang protektahan ang iyong mga anak laban sa mga mapanganib na sakit habang bata.

Mula kapanganakan hanggang sa wala pang 1 taong gulang

- Hepatitis B: una at ika-2 mga bakuna
- Diphtheria, Tetanus at Whooping Cough (DTaP):
- Una, ika-2, at ika-3 mga bakuna
- Haemophilus-b (Hib): una, ika-2, at ika-3 mga bakuna
- Polio: 1 at ika-2 mga bakuna
- Pneumococcal Conjugate: una, ika-2, at ika-3 mga bakuna
- Bakuna sa trangkaso: una at ika-2 mga bakuna
- Bakuna sa rotavirus: una, ika-2 at ika-3 iniinom na dosis

1 hanggang 2 taon

- Hepatitis A: Una at ika-2 mga bakuna
- Hepatitis B: Ika-3 bakuna
- Diphtheria, Tetanus at Whooping Cough (DTaP): Ika-4 na bakuna
- Haemophilus-b (Hib): ika-3 o ika-4 na bakuna
- Polio: Ika-3 bakuna
- Pneumococcal Conjugate: Ika-4 na bakuna
- Measles, Beke at rubella (MMR): Unang bakuna
- Bulutong Tubig (Varicella): Unang bakuna
- Bakuna sa trangkaso: taun-taon

3 hanggang 6 na taon

- Diphtheria, Tetanus at Whooping Cough (DTaP): Ika-5 bakuna
- Polio: Ika-4 na bakuna
- Measles, Beke at Rubella (MMR): Ika-2 bakuna
- Bulutong Tubig (Varicella): Ika-2 bakuna
- Bakuna sa trangkaso: taun-taon

11 hanggang 18 taon

- Meningococcal vaccine (MCV4): unang bakuna
- Tetanus, diphtheria at whooping cough (Tdap)
- Human Papillomavirus na bakuna
- (HPV) para sa mga lalaki at mga babae: una, ika-2, at ika-3 mga bakuna
- Bakuna sa trangkaso: taun-taon

**\* Mangyaring tandaan: Ang ilang mga bata ay nangangailangan ng iba't-ibang bakuna. Mangyaring hilingin ang iyong provider ng health care tungkol sa mga bakunang kinakailangan ng iyong anak.**

### LEAD SCREENING

Ang kaunting dami ng lead sa katawan ng iyong anak ay maaaring magdulot ng mga problema sa kilos, pag-aaral, at pananalita. Ang blood test ay ang kaisa-isang paraan upang malaman kung sobra ang lead sa katawan ng iyong anak.

Ang mga bata ay dapat magpa-test:

- 12 buwan ang gulang
- 24 na buwan ang gulang
- Ang sinumang bata hanggang anim na taong gulang na hindi pa kailanman nagpa-test para sa lead



### PAGPAPATINGIN SA DENTISTA

Inirerekomenda ng mga eksperto na gawin ng mga bata ang kanilang unang pagpapatingin sa dentista pagdating ng kanilang ika-unang kaarawan. Habang lumalaki ang iyong anak, dapat magkaroon ng mga rutinang dental checkup bawat anim na buwan.

### "WELL-CHILD" CHECKUPS

Sa tulong ng mga regular na childhood medical checkup, maaaring mamonitor ng mga doktor ang kalusugan ng iyong anak at tumulong na maiwasan ang anumang mga problema sa darating na panahon.

Bukod pa sa pagtsek ng height, tiimbang, at presyon ng iyong anak, maaaring kabilang sa isang "well-child" visit ang:

- Komprehensibong pangkalusugan at debelopmental na kasaysayan
- Pagtatasa ng pagdibelop ng pangkatawan at pangkaisipang kalusugan
- Pag-iksamen ng katawan mula ulo hanggang paa
- Lead screenings
- Patnubay sa edukasyon sa kalusugan at sa kung ano ang gagawin kung may mangyari
- Mga lab test o mga ibang diagnostic test, tulad ng tuberkulosis
- Mga screening sa paningin, pandinig, at ngipin
- Pagtatasa ng nutrisyon

### ISKEDYUL NG "WELL-CHILD" CHECKUP

Sa loob ng 1 linggo • 1 buwan • 2 buwan • 4 na buwan • 6 na buwan • 9 na buwan • 12 buwan • 15 buwan • 18 buwan • 24 na buwan\*  
\*Pagkatapos ng 24 na buwan, ang iyong anak ay dapat magpa-iksamen bawat taon.

### May Health Insurance Ba Ang Iyong Pamilya?

Kung may sino man sa iyong pamilya ang walang insurance, mangyaring tawagan ang NJ FamilyCare o bisitahin kami online. Tutulungan ka naming malaman kung kwalipikado ka para sa libre o murang health insurance.

# NJ FAMILYCARE

Affordable health coverage. Quality care.

**1-800-701-0710**

(May mga operator na nagsasalita ng iba't-ibang wika)

**TTY 1-800-701-0720**

(Para sa mga may kapansanan sa pandinig)

**www.njfamilycare.org**