



예방 진료 가이드라인

더 나은 건강을 위한 길

예방의 힘

이 예방 진료 가이드라인을 실천해보십시오.
귀하와 가족의 건강이 달라질 수 있습니다.

아마도 "예방이 치료보다 낫다"라는 오래된 구절을 들어보셨을 것입니다. 예방 서비스, 검진 및 검사는 질병 예방을 위해 해야 할 가장 최선의 방안 중 하나입니다. 이러한 조치는 건강 문제가 발현된 초기에 신속한 대응을 할 수 있게 해줍니다. 이 시기에 치료가 가장 효과적일 수 있으므로 예방 서비스, 검진 및 검사를 최신 상태로 유지하십시오.

이 안내서의 권장사항은 나이, 성별, 병력, 현재 건강 상태 가족력에 따라 다르게 적용됩니다. 이들은 필요한 항목과 시기를 파악하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

보험적용이 되는 모든 서비스의 경우 귀하의 보험 **혜택적용범위 증명(EOC)** 또는 **Medi-Cal 가입자 안내서**를 참조하십시오. **blueshieldca.com**에서 귀하의 계정에 로그인하실 수도 있습니다. 도움이 필요하시면 가입자 ID 카드에 기재된 전화번호로 고객 서비스에 전화하십시오.

0세~2세 아동

의사와 상의할 수 있는 주제들

안전

- 가정 내에서 '아기 안전'을 위한 체크리스트를 활용하십시오.
- 집에 납 성분이 포함된 페인트가 사용되었는지 점검하십시오.

영양

- 모유 수유 및 철분 강화 분유와 유아용 음식을 제공하십시오.

치아 건강

- 아기나 유아를 재울 때 주스, 우유 또는 다른 당분이 함유된 액체가 든 젖병을 주지 마십시오. 아기 입에 젖병을 고정해 두지 마십시오. 아기의 잇몸과 치아를 매일 청결하게 관리하십시오.
- 깨끗하고 촉촉한 수건으로 잇몸을 닦아주십시오. 첫 치아가 나면 부드러운 칫솔에 물만 묻혀 사용하십시오.
- 생후 6개월부터 프리스쿨까지: 수돗물에 불소가 부족할 경우, 불소 보충제를 사용하는 것에 대해 치과 의사와 상담하십시오.

예방접종				
시리즈 접종 주사 번호	1	2	3	4
코로나19	생후 6개월 이상 모든 사람에게 권장 ²⁹			
DTaP (디프테리아, 파상풍, 무세포 백일해)	2	4	6	15~18개월
독감, 연례	생후 6개월 이상 아동 ^{2,18}			
A형 간염	생후 12~23개월(첫 접종 후 최소 6개월 후 두 번째 접종)			
B형 간염	출생 시	생후 1~2개월	생후 6~18개월	
Hib (헤모필루스 인플루엔자 b형)	2	4	6 ³⁶	생후 12~15개월
IPV (불활성화 소아마비 백신)	2	4	생후 6~18개월	
수막구균 생후 2~18개월	위험 요인 있는 아동 대상			
MMR (홍역, 볼거리, 풍진)	첫 접종: 생후 12~15개월, 두 번째 접종: 4~6세			
폐렴구균 (폐렴)	2	4	6	생후 12~15개월
Rotarix (로타바이러스), 또는	2	4개월		
RotaTeq (로타바이러스)	2	4	6개월	
RSV (호흡기 세포융합 바이러스)	출생 시	위험 요인 있는 아동에게 권장		
Varicella (수두)	첫 접종: 생후 12~15개월, 두 번째 접종: 4~6세			
검진/상담/서비스				
연례 검진	머리 둘레, 길이/신장, 체중, 체질량 지수 (BMI), 연령에 맞는 검사, 그리고 예방 서비스의 이력 및 조정 포함.			
자폐 스펙트럼 장애	생후 18개월 및 24개월에 권장되는 검진			
행동/사회적/정서적 검진	가족 중심 연례 평가가 권장됩니다. 여기에는 사람들이 거주하고, 일하고, 여가를 보내는 장소와 관련된 건강 상태 평가가 포함될 수 있습니다.			
혈중 납 농도 검사	생후 12개월 및 24개월에 권장되는 검사로, 모세혈관 또는 정맥 혈액 샘플을 통해 이루어짐(혈액 검사).			

0세~2세 아동

의사와 상의할 수 있는 주제들

치아 건강 (계속)

- **2세:** 아이의 치아를 불소 포함 치약을 콩알 크기 정도 사용하여 닦기 시작하십시오.

검진/상담/서비스	
치과 치료	생후 6개월 이상 아동에게 구강 보충제 사용 또는 처방 상담. 생후 6개월에서 5세까지의 영유아를 위해 3~6개월마다 유치에 불소 바니시 도포. ²⁴
발달 선별검사	발달 장애에 대한 선별 검사는 생후 9개월 및 18개월에 권장됨.
임균성 안염	국소 안약. 신생아 최초 관리 시 투여.
신생아 검진 패널	권장 통일 선별 패널(RUSP)에 포함된 모든 질환에 대한 선별 검사 권장 ²³
피부암	고위험군의 경우 생후 6개월에서 24세까지 햇빛 노출을 줄이기 위한 행동 상담.
시력 및 청력	약시(사시) 또는 그 위험 요인을 감지하기 위해 권장되는 선별 검사 ¹

영유아를 위한 부상 예방

SIDS(유아 돌연사 증후군) 위험 줄이기

유아 돌연사 증후군(SIDS)은 영아 사망의 주요 원인 중 하나입니다. 반드시 영아의 등을 바닥에 대고 재우십시오. 이 방법이 SIDS 위험을 줄여줍니다.

카시트로 자녀 보호하기

차량과 자녀의 체중에 맞는 적절한 카시트를 사용하십시오. 카시트 및 차량 제조사의 설치 및 사용 지침을 꼼꼼히 읽어보십시오. 자녀가 신장이 40인치 이상 또는 체중이 40파운드 이상이 될 때까지 뒷쪽 방향 카시트를 사용하십시오.

아기 안전을 위한 집에서의 조치

자녀에게 안전한 가정 환경을 제공하기 위해 다음의 조치를 취하십시오.

- 의약품, 세정제 및 기타 위험한 물질은 아동 보호용 용기에 보관하십시오. 용기는 잘 잠궈 아이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

- 계단에는 안전문을 설치하십시오(상부 및 하부). 2층 이상의 창문에는 창문 보호 장치를 사용하십시오.
- 온수기 온도를 120°F 이하로 유지하십시오.
- 사용하지 않는 콘센트는 플라스틱 커버로 덮어 두십시오.
- 아기를 보행기에 태우지 않는 것이 권장됩니다. 사용 시에는 항상 지켜보십시오. 계단에 접근하지 못하도록 차단하고 떨어질 수 있는 물건(램프 등) 또는 화상 위험이 있는 물건(난로, 전기 히터 등)에 접근하지 못하도록 하십시오.
- 자녀가 삼키면 질식할 수 있는 작은 물건이나 음식을 멀리 두십시오. 여기에는 동전, 풍선, 작은 장난감 부품, 핫도그(통째로 또는 자른 것), 땅콩, 딱딱한 사탕 등이 포함됩니다.
- 수영장에는 전체를 둘러싸는 울타리를 설치하십시오. 수영장으로 통하는 문은 잠가 두십시오.

3세~10세의 아동

의사와 상의할 수 있는 주제들

안전

- 가정 내 '아동 안전' 체크리스트를 활용하십시오.

- 집에 납 성분이 포함된 페인트가 사용되었는지 점검하십시오.

운동

- 가족이 함께 신체 활동에 참여하십시오. 예: 산책, 놀이터에서 놀기 등.
- 스크린 사용 시간을 하루 2시간 이하로 제한하십시오. 휴대 기기, 컴퓨터, 텔레비전이 포함됩니다.

영양

- 건강한 식단을 권장하십시오. 지방과 칼로리를 제한하십시오. 매일 과일, 채소, 콩, 통곡물을 제공하십시오.

치아 건강

- 자녀의 치아에 언제, 어떻게 치실을 사용해야 할지 치과 의사에게 문의하십시오.
- 5세: 치과 의사와 치아 실란트에 대해 상담하십시오.

예방접종	
코로나19	생후 6개월 이상 모든 사람에게 권장 ²⁹
덴기열	덴기열 유행 지역에 거주하며 이전의 덴기열 감염이 임상병리실에서 확인된 9~16세 아동에게 3회 접종 시리즈 권장 ⁶
DTaP (디프테리아, 파상풍, 무세포 백일해)	다섯 번째 접종을 4~6세에 시행(만 7세 이상은 Tdap 접종).
독감, 연례	권장됨 ^{2,18}
A형 간염	이전에 예방 접종을 받지 않았고 위험 요인이 있는 아동에게 권장
B형 간염	생후 0~18개월 사이에 예방 접종 시리즈를 완료하지 않은 아동에게 권장
Hib (헤모필루스 인플루엔자 b형)	이전에 예방 접종을 받지 않았고 위험 요인이 있는 아동에게 권장
IPV (불활성화 소아마비 백신)	4~6세에 두 번째 접종
수막구균	위험 요인 있는 아동 대상
MMR (홍역, 볼거리, 풍진)	4~6세에 두 번째 접종
폐렴구균 (폐렴)	위험 요인이 있거나 ⁶ 예방 접종 일정이 미완료된 아동(2세~5세)에게 권장
Tdap (파상풍, 디프테리아, 백일해)	이전에 DTaP 예방 접종을 받지 않은 아동에게 권장
Varicella (수두)	4~6세에 두 번째 접종

검진/상담/서비스	
연례 검진	신장, 체중, 체질량 지수(BMI), 혈압, 연령에 맞는 검사, 예방 서비스 이력 및 조정 포함.
불안증	8~18세 아동 및 청소년을 대상으로 불안증 선별 검사 권장
행동/사회적/정서적 검진	가족 중심 연례 평가가 권장됩니다. 여기에는 사람들이 거주하고, 일하고, 여가를 보내는 장소와 관련된 건강 상태 평가가 포함될 수 있습니다.
혈중 납 농도 검사	모세혈관 또는 정맥 혈액 샘플을 통한 검사 (혈액 검사)로, 선별 검사 기록이 없는 24~72개월의 아동에게 권장
치과 치료	생후 6개월 이상 아동에게 구강 보충제 사용 또는 처방 상담. 생후 6개월에서 5세까지의 영유아를 위해 3~6개월마다 유치에 불소 바니시 도포. ²⁴

3세~10세의 아동

의사와 상의할 수 있는 주제들

추가로 상의할 사항

- 아동 건강 검진 방문은 자녀의 건강, 성장, 또는 행동에 대한 걱정거리를 의사와 논의하기에 좋은 시간입니다.

검진/상담/서비스

발달 선별검사	최적의 발달 촉진을 위해 유아 및 아동에게 권장되는 발달 장애 검사
비만	체질량 지수(BMI)가 높은 6세 이상의 아동을 대상으로 체중 상태 개선을 위한 선별 검사, 상담, 프로그램 진료의뢰 권장
피부암	고위험군인 경우 생후 6개월에서 24세까지 햇볕 노출을 줄이기 위한 행동 상담.
흡연 및 금연	학령기 아동 및 청소년을 대상으로 흡연 시작 예방을 위한 교육 또는 상담 제공
시력 및 청력	약시(사시) 또는 그 위험 요인을 감지하기 위해 권장되는 선별 검사 ¹

부상 예방

더 연령이 높은 아동

- 8세 미만 아동은 반드시 뒷좌석에서 카시트나 부스터 시트를 사용해야 합니다. 8세 이상이거나 키가 4피트 9인치 이상인 경우, 부스터 시트를 사용할 수 있지만 최소한 안전벨트를 착용해야 합니다.
- 연령이 더 높은 아동의 경우 항상 뒷좌석에서 안전벨트를 착용하도록 하십시오.
- 자녀에게 교통 안전을 가르치십시오. 9세 미만의 아동은 길을 건널 때 감독이 필요합니다.
- 자녀가 롤러블레이드나 자전거를 탈 때 반드시 헬멧을 착용하도록 하십시오. 스케이트보드와 롤러블레이드를 탈 때는 보호 장비를 사용하게 하십시오. 보호 장비에는 헬멧, 손목 보호대 및 무릎 보호대가 포함될 수 있습니다.
- 자녀에게 알코올 및 약물 사용의 위험성에 대해 경고하십시오. 많은 운전 및 스포츠 관련 부상이 알코올 및 약물 사용으로 인해 발생합니다.

전체 연령

- 집에 연기 및 일산화탄소 경보기를 설치하십시오. 매년 배터리를 교체하십시오. 한 달에 한 번씩 잘 작동하는지 확인하십시오.
- 집에 총기가 있는 경우, 총기와 탄약은 별도로 잠금 장치가 있는 곳에 보관하고, 어린이의 손이 닿지 않도록 하십시오.
- 술을 마신 후 또는 마리화나 사용 후 운전하지 마십시오.
- 항상 자동차 안전벨트를 착용하십시오.
- 중독 관리 센터 전화번호(800-222-1222)를 전화기에 저장하십시오. 집에 유선 전화가 있다면 전화기 근처에 번호를 붙여두십시오. 또한 가정의 '중요한 연락처' 목록에 번호를 추가하십시오. 이 번호는 미국 전역에서 동일합니다. 중독 사고가 발생하면 센터에 전화하기 전까지 절대 스스로 처치하지 마십시오.

11세~19세의 아동

의사와 상의할 수 있는 주제들

운동

- 정기적인 신체 활동 (11세부터 하루 최소 30분)은 관상동맥 심장 질환, 골다공증, 비만, 당뇨병의 위험을 줄일 수 있습니다.

영양

- 건강한 식단을 유지하십시오. 지방과 칼로리를 제한하십시오. 매일 과일, 채소, 콩 및 통곡물을 섭취하십시오.
- 청소년과 젊은 성인의 최적 칼슘 섭취량은 하루 1,200~1,500mg으로 추정됩니다.

성 건강

- 성매개 감염(STI)/HIV 예방을 위해¹⁶ 안전한 성생활을 실천하거나 (콘돔 사용) 절제하세요.
- 원치 않는 임신을 피하기 위해 피임법을 사용하세요.
- PrEP(에이즈 예방 약물) 복용 전에는 다음 검사가 권장됩니다. HIV 검사, B형 및 C형 간염 바이러스 혈청 검사, 정기적인 혈청 크레아티닌 검사, 정기적인 임신 검사, 성매개 세균 감염 정기 검사. 3개월마다 추적 상담 및 모니터링이 무료로 제공됩니다.

예방접종	
코로나19	생후 6개월 이상 모든 사람에게 권장 ²⁹
덴기열	덴기열 유행 지역에 거주하며 이전의 덴기열 감염이 임상병리실에서 확인된 9~16세 아동에게 3회 접종 시리즈 권장 ⁶
독감, 연례	권장됨 ²
A형 간염	이전에 예방 접종을 받지 않았고 위험 요인이 있는 사람에게 2회 접종 시리즈 권장
B형 간염	이전에 예방 접종을 받지 않은 사람 또는 위험 요인이 있어 보호를 원하는 사람에게 2회 접종 시리즈 권장 ²⁹
HPV (인유두종 바이러스)	최초 접종 연령에 따라 2회 또는 3회 접종 시리즈. 11~12세 청소년과 18세까지의 모든 청소년에게 권장
IPV (불활성화 소아마비 백신)	이전에 예방 접종을 받지 않은 사람. 18세 이상에게는 권장하지 않음
수막구균	정규 예방 접종으로 2회 접종 시리즈. 첫 번째 접종은 11~12세, 두 번째 접종은 16세에 시행
MMR (홍역, 볼거리, 풍진)	이전에 예방 접종을 받지 않은 12세 이하 어린이에게 2회 접종 시리즈
폐렴구균 (폐렴)	위험 요소가 있는 아동 대상 ⁶
Tdap 부스터 (파상풍, 디프테리아, 백일해)	권장 DTaP 접종 시리즈를 완료한 11~12세 아동 대상 ¹⁷
Varicella (수두)	이전에 예방 접종을 받지 않은 어린이를 위한 2회 접종 시리즈

검진/상담/서비스	
알코올 남용	12세 이상을 대상으로 불건전한 알코올 사용 선별 검사 및 필요한 경우 행동 상담 ⁷
연례 검진	신장, 체중, 체질량 지수(BMI), 혈압, 연령에 맞는 검사, 예방 서비스 이력 및 조정 포함
행동/사회적/정서적 검진	가족 중심 연례 평가가 권장됩니다. 여기에는 사람들이 거주하고, 일하고, 여가를 보내는 장소와 관련된 건강 상태 평가가 포함될 수 있습니다.
클라미디아 및 임질	24세 이하 모든 성생활을 하는 여성과 25세 이상 감염 위험이 높은 여성을 대상으로 선별검사 ¹¹
피임	FDA 승인 피임 방법, 교육 및 상담 ³²
우울증/불안증	청소년을 대상으로 주요우울장애(MDD) 및 불안증 선별 검사 권장
가정 폭력 및 학대	가임기 여성을 대상으로 친밀한 파트너의 폭력 (IPV) 선별 검사 및 지원 서비스 제공 또는 의뢰 ³⁴

11세~19세의 아동

의사와 상의할 수 있는 주제들

정신 건강 및 약물 사용 장애

- 청소년의 알코올, 흡연(담배, 전자담배 또는 씹는 담배), 흡입제 및 기타 약물의 사용은 부모의 주요 우려 사항입니다. 자녀에 대한 걱정이 있으면 의사에게 알려주세요.
- 정신 건강 및 약물 사용 장애는 세계보건기구(WHO)의 최신 국제 질병 분류 또는 미국정신의학회 진단 및 통계 편람에 기재된 상태로 정의됩니다.

치아 건강

- 불소 치약으로 매일 양치하고 치실 사용을 하십시오. 정기적으로 치과 치료를 받으십시오.

그 외의 상의할 사항

- 십대 자녀가 의사와 개인적인 시간을 가질 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 이를 통해 자녀가 부모에게 말하기 어려운 질문을 할 수 있는 기회를 줄 수 있습니다.

검진/상담/서비스	
약물 남용	12세 이상을 대상으로 불건전한 약물 사용 선별검사 ²⁵
건강한 식단과 신체 활동	심혈관 질환 위험이 있거나 고혈압, 이상지질혈증, 대사 증후군 등의 진단을 받은 18세 이상을 대상으로 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 행동 상담 개입 ²⁷
C형 간염	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 HCV 감염 선별검사 ³⁰
HIV	15~65세의 청소년 및 성인을 대상으로 HIV 감염 선별검사. 감염의 위험이 높은 더 어린 청소년과 더 고령인 노인도 검진 대상에 포함됩니다. HIV 감염 위험이 높은 사람들에게 효과적인 항레트로바이러스 요법을 사용한 노출 전 예방(PrEP) 권장 ⁶
고혈압	18세 이상 성인을 대상으로 진료실 내 혈압 측정(OBPM)을 통한 고혈압 선별 검사. 진단 확인을 위해 진료소 외부에서의 혈압 측정기 사용 권장
잠복 결핵 감염(LTBI)	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 ³³
비만	6세 이상 아동을 대상으로 체중 상태 개선을 위한 선별검사, 상담 및 프로그램 의뢰
성매개 감염	성생활을 하는 모든 청소년 및 감염 위험이 높은 성인을 대상으로 성병(STI) 예방을 위한 행동 상담 ²⁶
피부암	고위험 청소년을 대상으로 햇볕 노출을 줄이기 위한 행동 상담 권장
갑작스러운 심장 마비	11~21세 개인을 대상으로 적절한 위험 평가를 수행
매독	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 ¹²
흡연 및 금연	학령기 아동 및 청소년을 대상으로 흡연 예방 교육 또는 상담 제공

사춘기 및 청소년의 사회적 및 정서적 발달 지원

부모는 개방적이고 긍정적인 소통을 제공하면서 명확하고 공정한 규칙과 일관된 지도를 제시해야 합니다. 설정한 규칙 내에서 자녀가 자신의 길을 찾을 수 있도록 하십시오.

- 분쟁을 해결하는 좋은 역할 모델이 되십시오. 예를 들어, 의견이 다를 때는 차분하게 대화하십시오.
- 자녀가 대립 상황을 피했을 때 칭찬하십시오. 예를 들면, "차분하게 잘 참여해서 자랑스럽다"고 말해 주십시오.
- 자녀가 사용하는 웹사이트와 컴퓨터 게임을 감독하십시오.
- 컴퓨터, 스마트폰, TV 사용을 저녁 시간 이후로 제한하십시오. 이는 자녀가 규칙적인 수면을 취하는 데 도움이 됩니다.
- 자녀와 건강한 인간관계에 대해 대화하십시오. 사춘기와 청소년 사이에서도 데이트 폭력이 발생할 수 있습니다.
- 건강한 식습관과 규칙적인 신체 운동의 모범을 보이십시오.

20세~49세 여성

의사와 상의할 수 있는 주제들

운동

- 정기적인 신체 활동 (하루 최소 30분)은 관상동맥 심장 질환, 골다공증, 비만, 당뇨병의 위험을 줄일 수 있습니다.
- 40세 이상: 새로운 격렬한 운동을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오.

영양

- 체질량 지수(BMI), 혈압, 콜레스테롤 수치를 확인하십시오. 필요한 경우 식단을 조정하십시오.
- 건강한 식단을 유지하십시오. 지방과 칼로리를 제한하십시오. 매일 과일, 채소, 콩 및 통곡물을 섭취하십시오.
- 25세~50세 여성의 최적 칼슘 섭취량은 하루 1,000mg으로 추정됩니다.
- 비타민 D는 뼈와 근육의 발달, 기능, 유지에 중요합니다.

예방접종	
코로나19	생후 6개월 이상 모든 사람에게 권장 ²⁹
독감, 연례	권장됨 ²
A형 간염	위험 요소가 있는 사람들, 보호를 원하는 사람 대상 ³
B형 간염	19세에서 59세를 대상으로 백신 종류 또는 상태에 따라 2회, 3회, 또는 4회 시리즈 접종 권장 ⁴
HPV (인유두종 바이러스)	26세까지 모든 성인에게 권장. 최초 접종 연령에 따라 2회 또는 3회 백신 시리즈 접종
수막구균	위험 요소가 있는 사람들에게 권장 ⁸
MMR (홍역, 볼거리, 풍진)	면역 증거가 없거나 이전에 2차 접종을 받지 않은 경우 1회 접종 ⁵
폐렴구균 (폐렴)	위험 요소가 있는 사람 대상 ⁷
Td 부스터 (파상풍, 디프테리아)	10년마다 1회 추가 접종 권장 ¹⁵
Varicella (수두)	면역 증거가 없는 성인을 대상으로 4~8주 간격으로 2회 시리즈 접종 권장 ¹⁰

검진/상담/서비스	
알코올 남용	12세 이상을 대상으로 불건전한 알코올 사용 선별 검사 및 필요한 경우 행동 상담 ⁷
혈압, 신장, 체중, BMI, 시력 및 청력	매년 건강검진 방문 시 시행. 여기에는 예방 서비스의 조정도 포함됩니다.
BRCA 위험 평가 및 유전자 상담/검사	위험 평가 도구에서 양성 결과를 보이거나 가족력이 있는 여성(유방암, 난소암, 난관암 또는 복막암)에게 유전자 상담 및/또는 유전자 검사를 받을 것을 권장합니다. ²⁰
유방암	40세 이상 여성을 대상으로 2년마다 유방촬영술 선별검사 권장
유방암 약 사용	35세 이상의 여성 중 유방암 위험이 높고 약물 부작용 위험이 낮은 경우 처방 또는 위험 감소 약물의 사용을 권합니다.
심혈관 질환	40세~75세 성인 중 하나 이상의 위험 요인이 있는 경우 1차 예방을 위해 스타틴 사용 권장 ³⁵
자궁경부암	21세~29세 여성은 3년마다 자궁경부암 검사(Pap 테스트) 권장. 30세~65세 여성의 경우 자궁경부 세포 검사 단독은 3년 마다, 또는 고위험 HPV 검사 단독은 5년마다, 또는 5년마다 자궁경부 세포 검사와 HPV 검사 병행 시 5년마다 선별검사 권장

20세~49세 여성

의사와 상의할 수 있는 주제들

성 건강

- 성매개 감염(STI)/ HIV 예방을 위해,¹⁶ 안전한 성생활을 실천하거나(콘돔 사용) 절제하세요.
- 원치 않는 임신을 피하기 위해 피임법을 사용하세요.
- PrEP(에이즈 예방 약물) 복용 전에는 다음 검사가 권장됩니다. HIV 검사, B형 및 C형 간염 바이러스 혈청 검사, 정기적인 혈청 크레아티닌 검사, 정기적인 임신 검사, 성매개 세균 감염 정기 검사. 3개월마다 추적 상담 및 모니터링이 무료로 제공됩니다.

정신 건강 및 약물 사용 장애

- 금연하십시오. 음주를 제한하십시오. 운전 중 알코올 또는 약물 사용을 피하십시오.
- 정신 건강 및 약물 사용 장애는 세계보건기구(WHO)의 최신 국제 질병 분류 또는 미국정신의학회 진단 및 통계 편람에 기재된 상태로 정의됩니다.

치아 건강

- 불소 치약으로 매일 양치하고 치실 사용을 하십시오. 정기적으로 치과 치료를 받으십시오.

검진/상담/서비스	
클라미디아 및 임질	성생활을 하는 24세 이하 모든 여성과 25세 이상 감염 위험이 높은 여성을 대상으로 선별검사 ¹¹
결장직장암	45세~75세 성인을 대상으로 선별검사 ⁹
피임	FDA 승인 피임 방법, 교육 및 상담 ³²
우울증/불안증	모든 성인을 대상으로 우울증 및 불안증 선별검사
당뇨병/전당뇨병	35세~70세의 과체중 또는 비만인 성인을 대상으로 전당뇨병 및 제2형 당뇨병 선별검사 ²²
가정 폭력 및 학대	가임기 여성을 대상으로 친밀한 파트너의 폭력(IPV) 선별 검사 및 지원 서비스 제공 또는 의뢰 ³⁴
약물 남용	12세 이상을 대상으로 불건전한 약물 사용 선별검사 ²⁵
건강한 식단과 신체 활동	심혈관 질환 위험이 있거나 고혈압, 이상지질혈증, 대사 증후군 등의 진단을 받은 18세 이상을 대상으로 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 행동 상담 개입 ²⁷
C형 간염	18세~79세의 감염 위험이 높은 사람을 대상으로 HCV 감염 선별검사 ³⁰
HIV	15세~65세의 청소년 및 성인을 대상으로 HIV 감염 선별검사. 감염의 위험이 높은 더 어린 청소년과 더 고령인 노인도 검진 대상에 포함됩니다. HIV 감염 위험이 높은 사람들에게 효과적인 항레트로바이러스 요법을 사용한 노출 전 예방(PrEP) 권장 ¹⁶
고혈압	18세 이상 성인을 대상으로 진료실 내 혈압 측정(OBPM)을 통한 고혈압 선별 검사. 진단 확인을 위해 진료소 외부에서의 혈압 측정기 사용 권장
잠복 결핵 감염(LTBI)	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 권장 ³³
비만	체중 상태 개선을 위한 선별검사, 상담 및 프로그램 의뢰
골다공증	위험 요인이 있는 여성을 대상으로 선별검사 권장 ¹³
성매개 감염	성생활을 하는 모든 청소년 및 성병(STIs)감염 위험이 높은 성인을 대상으로 한 행동 상담 ²⁶
피부암	24세까지의 고위험 청년을 대상으로 햇볕 노출을 줄이기 위한 행동 상담 권장
갑작스러운 심장 마비	11~21세 개인을 대상으로 적절한 위험 평가를 수행
매독	임신한 여성 및 감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별 검사 권장 ¹²
흡연 및 금연	모든 성인을 대상으로 흡연 선별검사, 금연 권고, 행동 개입 및 임신하지 않은 흡연 성인에 대한 FDA 승인 금연 약물 요법 제공
요실금	연례 검사

임신 중인 경우, '임신한 사람' 페이지에서 관련 권장 사항을 참조하십시오.

20세~49세 남성

의사와 상의할 수 있는 주제들

운동

- 정기적인 신체 활동 (하루 최소 30분)은 관상동맥 심장 질환, 골다공증, 비만, 당뇨병의 위험을 줄일 수 있습니다.
- 40세 이상의 남성: 새로운 격렬한 운동을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오.

영양

- 체질량 지수(BMI), 혈압, 콜레스테롤 수치를 확인하십시오. 필요한 경우 식단을 변경하십시오.
- 비타민 D는 뼈와 근육의 발달, 기능, 유지에 중요합니다.

성 건강

- 성매개 감염(STI)/HIV 예방을 위해,¹⁶ 안전한 성생활을 실천하거나(콘돔 사용) 절제하세요.
- 원치 않는 임신을 피하기 위해 피임법을 사용하세요.
- PrEP(에이즈 예방 약물) 복용 전에는 다음 검사가 권장됩니다. HIV 검사, B형 및 C형 간염 바이러스 혈청 검사, 정기적인 혈청 크레아티닌 검사, 정기적인 임신 검사, 성매개 세균 감염 정기 검사. 3개월마다 추적 상담 및 모니터링이 무료로 제공됩니다.

예방접종	
코로나19	생후 6개월 이상 모든 사람에게 권장 ²⁹
독감, 연례	권장됨 ²
A형 간염	위험 요소가 있는 사람들, 보호를 원하는 사람 대상 ³
B형 간염	19세에서 59세를 대상으로 백신 종류 또는 상태에 따라 2회, 3회, 또는 4회 시리즈 접종 권장 ⁴
HPV (인유두종 바이러스)	26세까지 모든 성인에게 권장. 최초 접종 연령에 따라 2회 또는 3회 백신 시리즈 접종
수막구균	위험 요소가 있는 사람들에게 권장 ⁸
MMR (홍역, 볼거리, 풍진)	면역 증거가 없거나 이전에 2차 접종을 받지 않은 경우 1회 접종 ⁵
폐렴구균 (폐렴)	위험 요소가 있는 사람 대상 ⁷
Td 부스터 (파상풍, 디프테리아)	10년마다 1회 추가 접종 권장 ¹⁵
Varicella (수두)	면역 증거가 없는 성인을 대상으로 4~8주 간격으로 2회 시리즈 접종 권장 ¹⁰

검진/상담/서비스	
알코올 남용	12세 이상을 대상으로 불건전한 알코올 사용 선별 검사 및 필요한 경우 행동 상담 ⁷
혈압, 신장, 체중, BMI, 시력 및 청력	연례 검진. 여기에는 예방 서비스의 조정도 포함됩니다.
심혈관 질환	40세~75세 성인 중 하나 이상의 위험 요인이 있는 경우 1차 예방을 위해 스타틴 사용 권장 ³⁵
결장직장암	45세~75세 성인을 대상으로 선별 검사 ⁹
피임	FDA 승인 피임 방법, 교육 및 상담 ³²
우울증/불안증	모든 성인을 대상으로 우울증 및 불안증 선별검사
당뇨병/전당뇨병	35세~70세의 과체중 또는 비만인 성인을 대상으로 전당뇨병 및 제2형 당뇨병 선별검사 ²²
약물 남용	12세 이상을 대상으로 불건전한 약물 사용 선별검사 ²⁵
건강한 식단과 신체 활동	심혈관 질환 위험이 있거나 고혈압, 이상지질혈증, 대사 증후군 등의 진단을 받은 18세 이상을 대상으로 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 행동 상담 개입 ²⁷
C형 간염	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 HCV 감염 선별검사 ³⁰

20세~49세 남성

의사와 상의할 수 있는 주제들

정신 건강 및 약물 사용 장애

- 금연하십시오.
음주를 제한하십시오.
운전 중 알코올 또는 약물 사용을 피하십시오.
- 정신 건강 및 약물 사용 장애는 세계보건기구(WHO)의 최신 국제 질병 분류 또는 미국정신의학회 진단 및 통계 편람에 기재된 상태로 정의됩니다.

치아 건강

- 불소 치약으로 매일 양치하고 치실 사용을 하십시오. 정기적으로 치과 치료를 받으십시오.

검진/상담/서비스	
HIV	15세~65세의 청소년 및 성인을 대상으로 HIV 감염 선별검사. 감염의 위험이 높은 더 어린 청소년과 더 고령인 노인도 검진 대상에 포함됩니다. HIV 감염 위험이 높은 사람들에게 효과적인 항레트로바이러스 요법을 사용한 노출 전 예방(PrEP) 권장 ¹⁶
고혈압	18세 이상 성인을 대상으로 진료실 내 혈압 측정(OBPM)을 통한 고혈압 선별 검사. 진단 확인을 위해 진료소 외부에서의 혈압 측정기 사용 권장
잠복 결핵 감염(LTBI)	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 권장 ³³
비만	체중 상태 개선을 위한 선별검사, 상담 및 프로그램 의뢰
성매개 감염	성생활을 하는 모든 청소년 및 감염 위험이 높은 성인을 대상으로 성병(STI) 예방을 위한 행동 상담 ²⁶
피부암	24세까지의 고위험 청년을 대상으로 햇볕 노출을 줄이기 위한 행동 상담 권장
갑작스러운 심장 마비	11~21세 개인을 대상으로 적절한 위험 평가를 수행
매독	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 정기 선별검사 권장 ¹²
흡연 및 금연	모든 성인을 대상으로 흡연 선별검사, 금연 권고, 행동 개입 및 임신하지 않은 흡연 성인에 대한 FDA 승인 금연 약물 요법 제공

'내 수치 알기' 의사 방문 시 '나의 수치'를 확인하고, 최적의 목표치를 달성하기 위해 노력하십시오. 운동과 건강한 식단을 통해 이를 달성할 수 있습니다.

심장 건강 지표	최적 목표
총 콜레스테롤	200 mg/dL 미만
LDL(나쁜) 콜레스테롤	100 mg/dL 미만
HDL(좋은) 콜레스테롤	60 mg/dL 이상
중성지방	150 mg/dL 미만
혈압	120/80 mmHg 미만
공복 혈당	100 mg/dL 미만
체질량 지수(BMI)	25 kg/m ² 미만
운동	일주일 중 대부분의 날 최소 30분 이상 운동 하십시오

50세 이상의 남녀

의사와 상의할 수 있는 주제들

영양

- 건강한 식단을 유지하십시오. 지방과 칼로리를 제한하십시오. 매일 과일, 채소, 콩 및 통곡물을 섭취하십시오.
- 에스트로겐 요법을 받지 않는 폐경 후 여성의 최적 칼슘 섭취량은 하루 1,500mg으로 추정됩니다.
- 비타민 D는 뼈와 근육의 발달, 기능, 유지에 중요합니다.

성 건강

- 성매개 감염(STI)/HIV 예방을 위해,¹⁶ 안전한 성생활을 실천하거나 (콘돔 사용) 절제하세요.
- 원치 않는 임신을 피하기 위해 피임법을 사용하세요.
- PrEP(에이즈 예방 약물) 복용 전에는 다음 검사가 권장됩니다. HIV 검사, B형 및 C형 간염 바이러스 혈청 검사, 정기적인 혈청 크레아티닌 검사, 정기적인 임신 검사, 성매개 세균 감염 정기 검사. 3개월마다 추적 상담 및 모니터링이 무료로 제공됩니다.

예방접종	
코로나19	생후 6개월 이상 모든 사람에게 권장 ²⁹
독감, 연례	권장됨 ²
A형 간염	위험 요소가 있는 사람들, 보호를 원하는 사람 대상 ³
B형 간염	19세에서 59세를 대상으로 백신 종류 또는 상태에 따라 2회, 3회, 또는 4회 시리즈 접종 권장 ⁴
수막구균	위험 요소가 있는 사람들에게 권장 ⁸
MMR (홍역, 볼거리, 풍진)	면역 증거가 없거나 이전에 2차 접종을 받지 않은 경우 1회 접종 ⁵
폐렴구균 (폐렴)	65세 이상 및 위험 요인이 있는 65세 미만의 사람에게 권장 ⁷
Td 부스터 (파상풍, 디프테리아)	10년마다 1회 추가 접종 권장 ¹⁵
Varicella (수두)	면역 증거가 없는 성인을 대상으로 4~8주 간격으로 2회 접종 시리즈 권장 ¹⁰
Zoster (대상포진)	RZV 2회 접종 시리즈(2~6개월 간격)

검진/상담/서비스	
AAA(복부 대동맥류)	흡연 경험이 있는 65세~75세의 경우, 1회 초음파 촬영을 통한 AAA 검사
알코올 남용	12세 이상을 대상으로 불건전한 알코올 사용 선별 검사 및 필요한 경우 행동 상담 ⁷
혈압, 신장, 체중, BMI, 시력 및 청력	연례 검진.
BRCA 위험 평가 및 유전자 상담/검사	위험 평가 도구에서 양성 결과를 보이거나 유방암, 난소암, 난관암 또는 복막암의 가족력이 있는 여성에게 유전자 상담 및/또는 유전자 검사를 받을 것을 권장합니다. ²⁰
유방암	40세 이상 여성을 대상으로 2년마다 유방촬영술 선별검사 권장
유방암 약 사용	35세 이상의 여성 중 유방암 위험이 높고 약물 부작용 위험이 낮은 경우 처방 또는 위험 감소 약물의 사용을 권합니다.
심혈관 질환	40세~75세 성인 중 하나 이상의 위험 요인이 있는 경우 1차 예방을 위해 스타틴 사용 권장 ³⁵
자궁경부암	자궁경부 세포 검사 단독은 3년마다, 고위험 HPV 검사 단독은 5년마다, 자궁경부 세포 검사와 고위험 HPV 검사 병행 시 5년마다 선별검사 권장
클라미디아 및 임질	성생활을 하는 24세 이하 모든 여성과 25세 이상 감염 위험이 높은 여성을 대상으로 선별검사 ¹¹
결장직장암	45세~75세 성인을 대상으로 선별 검사 권장 ^{9,21}
피임	FDA 승인 피임 방법, 교육 및 상담 ³²
우울증/불안증	모든 성인을 대상으로 우울증 및 불안증 선별검사

50세 이상의 남녀

의사와 상의할 수 있는 주제들

정신 건강 및 약물 사용 장애

- 금연하십시오.
음주를 제한하십시오.
운전 중 알코올 또는 약물 사용을 피하십시오.

정신 건강 및 약물 사용 장애 (계속)

- 정신 건강 및 약물 사용 장애는 세계보건기구(WHO)의 최신 국제 질병 분류 또는 미국정신의학회 진단 및 통계 편람에 기재된 상태로 정의됩니다.

치아 건강

- 불소 치약으로 매일 양치하고 치실 사용을 하십시오. 정기적으로 치과 치료를 받으십시오.

그 외의 상의할 사항

- 낙상 예방
- 폐경 후 여성을 위한 호르몬 대체 요법(HRT)의 잠재적 위험과 이점
- 약물 상호 작용의 위험성
- 신체 활동
- 65세 이상을 대상으로 안과 전문의(안과 의사, 검안사)에 의한 녹내장 눈 검사

검진/상담/서비스	
당뇨병/전당뇨병	35세~70세의 과체중 또는 비만인 성인을 대상으로 전당뇨병 및 제2형 당뇨병 선별검사 ²²
가정 폭력 및 학대	가임기 여성을 대상으로 친밀한 파트너 폭력(IPV) 선별검사 및 지원 서비스 제공 또는 의뢰 ³⁴
약물 남용	12세 이상을 대상으로 불건전한 약물 사용 선별검사 ²⁵
낙상 예방	65세 이상 낙상 위험이 높은 성인을 위한 운동 개입(위험 감소 지원) 권장 ²⁸
건강한 식단과 신체 활동	심혈관 질환 위험이 있거나 고혈압, 이상지질혈증, 대사 증후군 진단을 받은 18세 이상을 대상으로 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 행동 상담 개입 ²⁷
C형 간염	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 HCV 감염 선별검사 ³⁰
HIV	15세~65세의 청소년 및 성인을 대상으로 HIV 감염 선별검사. 감염의 위험이 높은 더 어린 청소년과 더 고령인 노인도 검진 대상에 포함됩니다. HIV 감염 위험이 높은 사람들에게 효과적인 항레트로바이러스 요법을 사용한 노출 전 예방(PrEP) 권장 ¹⁶
고혈압	18세 이상 성인을 대상으로 진료실 내 혈압 측정을 통한 고혈압 선별 검사 권장. 진단 확인을 위해 진료소 외부에서의 혈압 측정기 사용 권장
잠복 결핵 감염(LTBI)	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 권장 ³³
폐암	50세~80세 성인 중 20년 이상 흡연 경력이 있거나 최근 15년 내에 금연한 사람을 대상으로 저선량 컴퓨터 단층촬영(LDCT)으로 매년 선별검사 ³¹
비만	체중 상태 개선을 위한 선별검사, 상담 및 프로그램 의뢰
골다공증	65세 이상 여성 및 65세 미만으로 위험이 높은 여성을 대상으로 골밀도 검사를 통한 정기적인 골다공증 선별검사 권장 ¹³
성매개 감염	성생활을 하는 모든 청소년 및 성병(STIs) 감염 위험이 높은 성인을 대상으로 한 행동 상담 ²⁶
매독	감염 위험이 높은 사람을 대상으로 선별검사 ¹²
흡연 및 금연	모든 성인을 대상으로 흡연 선별검사, 금연 권고, 행동 개입 및 임신하지 않은 흡연 성인에 대한 FDA 승인 금연 약물 요법 제공
요실금	여성을 대상으로 연례 선별검사

심장 건강을 위해 성인은 정기적으로 운동을 해야 합니다. 이는 대부분의 날 하루 최소 30분은 운동을 하는 것을 의미합니다. 이렇게 하면 관상동맥 심장 질환, 골다공증, 비만, 당뇨병의 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다. 새로운 격렬한 운동을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오.

임신한 사람

검진/상담/서비스	
알코올 남용	불건전한 알코올 사용 선별 검사 및 필요한 경우 행동 상담
불안증	임신 중 그리고 산후 선별검사
아스피린	임신 12주 이후부터 자간전증 고위험군에 예방 약물로서의 저용량 아스피린 (81mg/일) ⁴
무증상 세균뇨	임신한 여성을 대상으로 소변 배양검사를 통한 선별 검사 권장
모유 수유 초기 개입	모유 수유의 성공적 시작과 유지를 위해 상담, 교육, 모유 수유 장비 및 용품
클라미디아 및 임질	성생활을 하는 24세 이하 모든 여성과 25세 이상 감염 위험이 높은 여성을 대상으로 선별검사 ¹¹
우울증	우울증 선별검사 임신 중 및 산후 우울증 위험이 높은 사람들을 대상으로 상담 개입 의뢰(위험 감소 지원)
약물 남용	12세 이상을 대상으로 불건전한 약물 사용 선별검사 ²⁵
독감, 연례	권장됨 ²
엽산	0.4~0.8mg의 엽산 일일 섭취에 대해 상담
임신성 당뇨병	임신 24주가 지난, 무증상의 임신한 여성을 대상으로 임신성 당뇨병(GDM) 선별검사 권장
건강한 체중 증가	임신 중 건강한 체중 증가를 촉진하고 과도한 체중 증가를 예방하기 위한 행동 상담 및 개입(위험 감소 지원) 권장
A형 간염	위험 요인이 있거나 예방을 원하는 사람 대상 ³
B형 간염	첫 번째 산전 진료 시
HIV	모든 임신한 여성을 대상으로 HIV 감염 선별 검사 권장. 여기에는 분만 중이거나 출산 시 HIV 상태가 불명확한 이들이 포함됩니다.
고혈압 질환 (자간전증 포함)	임신 기간 동안 혈압 측정을 통한 선별검사
산모의 정신 건강	산모 정신 건강 상태 진단을 받았다는 서면 문서를 제출한 사람들에게 적용되는 보험적용 서비스. 보험적용 서비스는 진단 날짜 또는 임신 종료일 중 더 늦은 날짜로부터 최대 12개월까지 제공될 수 있습니다.
Rh(D) 부적합성	임신 관련 진료를 위해 처음 방문하는 모든 임신한 여성에게 Rh(D) 혈액형 및 항체 검사를 권장하고, 생부가 Rh(D) 음성인 것으로 알려진 경우를 제외하고 임신 24~28주에 민감하지 않은 모든 Rh(D) 음성 여성에게 반복적인 Rh(D) 항체 검사를 권장
매독	임신한 모든 여성에게 감염에 대한 조기 검사 권장 ¹²
Tdap	매 임신 시 Tdap 1회 접종 권장. 임신 27~36주 사이 초기에 접종하는 것이 바람직합니다.
흡연 및 금연	모든 성인을 대상으로 흡연 선별검사, 금연 권고, 행동 개입 및 임신하지 않은 흡연 성인에 대한 FDA 승인 금연 약물 요법 제공
요실금	여성을 대상으로 연례 선별검사

임신한 사람

건강한 임신에 대한 권장사항

산전 관리

임신 확인 후 14일 이내에 진료를 시작하고, 최초 12주 이내에 의사를 만나십시오.

영양 보충제

가임기 여성은 0.4~0.8mg의 엽산을 매일 섭취해야 합니다. 이는 태아의 뇌와 척수의 선천적 결함 발생 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다. 임신 중이거나 수유 중인 여성의 권장 칼슘 섭취량은 하루 1,000mg입니다.

검진 및 진단

모든 진료 방문 시 혈압 및 체중 검사, 소변 검사, 산과적 병력 및 신체 검사, 그리고 무증상 세균뇨, 클라미디아, 임신성 당뇨병, B군 연쇄상구균, B형 간염, 매독, 임질, 헤마토크릿, 풍진, 수두, Rh(D) 부적합성에 대한 선별검사, HIV 상담 및 검사, 초음파 검사, 알파태아단백 검사, 융모막 융모 검사(CVS) 또는 양수 검사(35세 이상 여성 대상), 특정 선천적 결함에 대한 혈액 검사, 자궁저부 높이 측정, 태아 심박음 청취

산전 관리 방문 시 상담 주제

- 이전 백신 접종 기록(독감 예방접종 포함)
- 생식기 헤르페스 병력
- 영양
- 금연
- 조산 위험
- 가정 폭력
- 정신 건강 초기 개입(지원) 서비스(대인 관계 및 가정 폭력 선별 후)
- 기타 약품 및 약물 사용

산후 관리

출산 후 3~7주 이내에 권장 산후 검진에는 체중, 혈압, 유방 및 복부 검사, 또는 골반 검사가 포함됩니다.

각주

1. 3세~5세의 모든 아동은 시력 이상 위험이 있으며 사시, 굴절 이상, 매질 혼탁과 같은 특정 위험 요인을 선별해야 합니다.
2. 모든 성인을 포함해 생후 6개월 이상 모든 사람을 대상으로 매년 독감 예방 백신 접종이 권장됩니다.
3. A형 간염 위험 요인은 귀하의 의료제공자와 논의해야 합니다.
4. B형 간염 위험 요인은 귀하의 의료제공자와 논의해야 합니다.
5. 1957년 이전 출생자에게 홍역, 볼거리, 풍진 면역 증거가 없는 경우, 홍역과 이하선염은 최소 4주 간격으로 2회 시리즈 접종, 풍진은 최소 1회 접종을 고려하십시오. 임신에 대한 자세한 내용은 의사에게 문의하십시오.
6. 뎅기열 유행 지역에 거주하는 9~16세 중, 이전 뎅기열 감염이 임상병리실에서 확인된 경우 정기적으로 백신 접종. 유행 지역에는 푸에르토리코, 아메리칸 사모아, 미국령 버진아일랜드, 미크로네시아 연방, 마셜 제도 공화국, 팔라우 공화국이 포함됩니다.
7. 18세 이상 성인(임신한 여성 포함)을 대상으로 간단한 행동 상담 개입이 불건전한 알코올 사용을 줄이는 데 효과적인 것으로 나타났습니다. 효과적인 행동 상담 개입은 그 구성, 방법, 길이, 횟수에 따라 다를 수 있습니다.
8. 국제 여행자 및 대학에 진학하는 학생을 포함하여 수막구균 질환 위험이 있는 사람들. 이러한 사람들은 백신 접종의 위험과 이점을 의사와 논의해야 합니다.
9. 결장직장암은 남성과 여성 모두에게서 3 번째로 높은 암 사망 원인입니다. 65세~74세의 사람들에게서 가장 자주 진단됩니다. 새로운 결장직장암 사례의 10.5%는 50세 미만의 사람에게 발생하는 것으로 추정됩니다.
10. 수두 감염 위험이 있는 사람에는 중증 질환 고위험군과 밀접하게 접촉하는 사람들(의료 종사자 및 면역저하자와 접촉하는 가족) 또는 노출 또는 전파 위험이 높은 사람들(예: 유아를 가르치는 교사, 보육 시설 직원, 교정 시설을 포함한 시설 거주자 및 직원, 대학생, 군인, 어린 자녀와 함께 사는 청소년 및 성인, 비임신 가임기 여성, 국제 여행자)이 포함됩니다.
11. 클라미디아 및 임질 감염에 대한 위험 요인에는 클라미디아 또는 기타 성매개 감염병, 새로운 또는 다수의 성적 파트너, 일관되지 않은 콘돔 사용, 상업적 성 노동 및 약물 사용 등이 포함됩니다.
12. 매독 감염의 위험 요인에는 고위험 임상 환경에서 의료 서비스를 받는 청소년 및 성인, 남성과 성관계를 가진 남성, 상업적 성 노동자, 성인 교정 시설에 있는 사람들이 포함됩니다. 성병 치료를 받는 사람들은 고위험 행동을 할 가능성이 높습니다.
13. 골다공증성 골절, 특히 고관절 골절은 이동 제한, 만성 통증 및 장애, 독립성 상실, 삶의 질 저하와 연관됩니다. 여성은 어느 연령대에서도 남성보다 골다공증 비율이 더 높습니다.
14. 자간전증 고위험 임신부는 임신 12주 후 저용량 아스피린(81mg/일)을 예방 약물로 사용하는 것이 권장됩니다.
15. 12개월 미만 유아와 접촉하는 사람들 및 의료 종사자는 가능한 한 빨리 Td 백신을 맞을 수 있습니다. 이전에 Tdap 접종을 받은 적이 없는 65세 미만 성인의 경우, 단일 Td 접종 대신 Tdap 접종이 권장됩니다.
16. 성병이라고도 하는 성매개 감염에는 클라미디아, 임질, 헤르페스, HIV, HPV, 매독 등이 포함됩니다.
17. Tdap(파상풍, 디프테리아, 무세포 백일해) 부스터는 소아 DTaP 예방 연속 접종을 완료하고 아직 파상풍과 디프테리아(Td) 추가 접종을 받지 않은 11세~12세 아동에게 권장됩니다.
18. 처음으로 독감 예방 접종을 받는 9세 이하 아동 또는 독감 백신을 받은 적이 있는 아동은 4주 이상의 간격으로 2회 접종이 권장됩니다.
19. 복부 대동맥류(AAA) 선별검사는 흡연 이력이 있는 남성에게 초음파로 시행합니다.
20. 의사는 개인 또는 가족의 유방암, 난소암, 난관암, 복막암 병력이나 유방암 감수성 유전자(BRCA1/2) 돌연변이 가족력을 평가할 것입니다. 위험 평가 도구에서 양성 결과가 나온 여성은 유전자 상담을 받고, 상담 후 필요 시 유전자 검사를 받는 것이 권장됩니다.
21. 결장직장암에 대해 권장되는 선별검사에는 여러 가지가 있습니다. 귀하의 의사는 어떤 검사가 가장 적합한지 결정하기 위해 다양한 요인을 고려할 것입니다. 선별검사에는 다음이 포함됩니다.

- 매년 고감도 구아약 분변잠혈 반응검사 (HSgFOBT) 또는 분변 면역화학 검사(FIT),
 - 매 1년~3년마다 대변 DNA-FIT 검사,
 - 매 5년마다 컴퓨터 단층촬영 대장조영술,
 - 매 5년마다 S상 결장경 검사,
 - 매 10년마다 연간 FIT 검사와 함께 S상 결장경 검사,
 - 매 10년마다 결장경 검사
22. 당뇨병/전당뇨병 선별 검사는 과체중 및 비만인 35세~70세 성인을 대상으로 수행됩니다. 혈당 수치가 비정상적인 환자를 대상으로 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 집중적인 행동 상담 개입. 전당뇨병 상태인 사람은 예방적 개입에 의뢰될 수 있습니다.
 23. 질환 선택은 “신생아 검진: 통일된 선별 패널 및 시스템을 향하여”라는 제목으로 미국 의학유전학회(ACMG)에서 저술하고, 건강자원서비스관리국(HRSA)이 의뢰한 지침에 따라 결정됩니다.
 24. 주 수원에 불소가 부족한 경우, 예방 진료 시 불소 보충제 사용을 논의해야 합니다.
 25. 불건전한 약물 사용 선별 검사는 정확한 진단, 효과적인 치료, 적절한 돌봄을 위한 서비스가 제공되거나 진료 의뢰가 있을 때 시행해야 합니다.
 26. 성병 예방을 위한 행동 상담은 성생활을 하는 청소년 및 성병 위험이 높은 성인을 대상으로 합니다.
 27. 건강한 식단과 신체 활동을 촉진하기 위한 집중 행동 상담은 고지질혈증 또는 심혈관 및 식이요법 관련 만성 질환에 대한 알려진 위험 요소가 있는 모든 성인에게 권장됩니다. 당뇨병 예방 프로그램(Wellvolution®의 일환)은 당뇨병 예방에 초점을 맞춘 Blue Shield Promise 생활 습관 의학 프로그램입니다.
 28. 65세 이상 지역사회 거주 성인 중 낙상 위험이 높은 사람들을 대상으로 한 운동 또는 물리치료를 통한 낙상 예방 상담
 29. 예방접종자문위원회(ACIP)는 6개월 이상 연령인 모든 사람에게 COVID-19 백신 접종을 권장합니다. COVID-19 백신과 기타 백신을 같은 날에 접종할 수 있습니다.
 30. C형 간염 선별검사는 18세~79세 성인을 대상으로 합니다.
 31. 50세~80세 성인 중 일 년에 20갑을 흡연한 경력이 있고 현재 흡연 중이거나, 지난 15년 내에 금연한 사람을 대상으로 한 폐암 선별검사
 32. 혜택에는 다음이 포함됩니다.
 - 처방된 FDA 승인 피임약, 기기 및 제품,
 - 피임 기구 삽입 및 제거,
 - 불임술 시술,
 - 지속적인 준수를 포함한 피임 교육 및 상담,
 - 관련 후속 서비스 및 부작용 관리. 자체 투여 가능한 호르몬 피임약의 경우, 최대 12개월 분량을 받을 수 있습니다.
 33. 무증상 성인 중 감염 위험이 높은 사람들에게 대한 결핵 및 잠복 결핵 감염(LTBI)
 34. 모든 가임기 여성은 친밀한 파트너 폭력(IPV) 위험에 노출될 수 있으며, 이에 대한 선별검사가 필요합니다. IPV 위험을 높이는 요인으로는 어린 시절 폭력 노출, 젊은 나이, 실업, 약물 중독, 결혼 문제, 경제적 어려움 등이 있습니다.
 35. 성인의 심혈관 질환 1차 예방을 위한 스타틴 사용 - 미국 예방 서비스 특별위원회(USPSTF)는 심혈관 질환 병력(즉, 관상동맥질환 또는 허혈성 뇌졸중)이 없는 성인이 다음 조건을 모두 충족할 경우, 저용량에서 중등도 용량의 스타틴을 사용하여 CVD 사건 및 사망을 예방할 것을 권장합니다. 1) 40세~75세, 2) 하나 이상의 심혈관 위험 요인(즉, 이상지질혈증, 당뇨병, 고혈압, 흡연) 보유, 3) 10년 내 심혈관 사건 발생 위험이 10% 이상으로 계산됨. 이상지질혈증 식별 및 10년 CVD 발생 위험 계산을 위해서는 40세~75세 성인의 전반적인 지질 검사가 필요합니다. 스타틴 약품은 약국 혜택에 포함됩니다.
 36. Hib(헤모필루스 인플루엔자 b형) 백신은 브랜드에 따라 2회 또는 3회의 기본 시리즈로 접종하게 됩니다. 첫 번째 생일 이전에 1차 접종을 완료한 어린이에게는 12개월~15개월에 추가 접종이 권장됩니다.

Wellvolution은 Blue Shield of California의 등록 상표입니다. Wellvolution 및 모든 관련 디지털 및 대면 건강 프로그램, 서비스 및 제품은 Solera, Inc.에서 관리합니다. 이러한 프로그램 서비스는 Blue Shield Promise 건강플랜의 보장 혜택이 아니며 Blue Shield Promise 건강플랜의 약관이 적용되지 않습니다. Blue Shield Promise는 언제든지 통지 없이 이 프로그램을 종료할 권리가 있습니다.

이 문서는 Blue Shield of California Promise 건강플랜의 예방 진료 가이드라인이며, 이는 국가적으로 인정된 지침을 기반으로 합니다. 가입자는 예방적 건강 혜택의 플랜 보장에 대해 보험 혜택적용범위 증명 또는 Medi-Cal 안내서를 참조해야 합니다. 21세 미만의 가입자에 대한 예방 서비스는 가장 최근의 미국 소아과 학회(AAP) Bright Futures 주기 일정을 따릅니다.

추가 자료:

<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>