



# Mga alituntunin sa kalusugang pag-iwas sa sakit

Sundin ang inyong landas para sa mas mabuting  
kalusugan

# Ang kapangyarihan ng pag-iwas

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

Marahil narinig niyo na ang lumang kasabihang, "Ang pag-iwas ay mas mainam kaysa sa lunas." Ang mga serbisyong pag-iwas sa sakit, screening, at pagsusuri ay ilan sa pinakamahuhusay na unang hakbang sa pag-iwas ng karamdaman. Binibigyang-daan ng mga ito ang mabilis na pagtugon sa panahon ng maagang pagsisimula ng mga problema sa kalusugan. Maaaring maging pinaka-epektibo ang mga paggamot sa panahong ito, kaya manatiling updated sa mga serbisyong pag-iwas sa sakit, 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, mangyaring sumangguni sa inyong *Ebidensya ng Saklaw (EOC)* o *Handbook ng Miyembro ng Medi-Cal*. Maaari rin kayong mag-log in sa inyong account sa **blueshieldca.com**. Tawagan ang Serbisyo sa Customer sa numero sa inyong ID card ng miyembro 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 para sa sanggol” ang inyong bahay.
- Suriin ang inyong bahay para sa presensya ng lead na pintura.

#### Nutrisyon

- Pagpapasuso at 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 bimpopunang punasan ang mga gilagid. Gumamit ng malambot na sipilyo 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
<b>COVID-19</b>	Inirerekumenda para sa lahat ng may edad na 6 na buwan at mas matanda pa. <sup>29</sup>			
<b>DTaP</b> (dipterya, tetanus, acellular pertussis)	2	4	6	15–18 buwan
<b>Trangkaso, taunan</b>	Para sa mga batang 6 na buwang gulang at mas matanda pa. <sup>2,18</sup>			
<b>Hepatitis A</b>	12–23 buwan (pangalawang dosis nang hindi bababa sa 6 na buwan pagkatapos ng una).			
<b>Hepatitis B</b>	0 (pagkapanganak)	1–2	6–18 buwan	
<b>Hib</b> (Haemophilus influenzae type b)	2	4	6 <sup>36</sup>	12–15 buwan
<b>IPV</b> (inactivated poliovirus vaccine)	2	4	6–18 buwan	
<b>Meningococcal</b> Edad 2–18 buwan	Para sa mga batang may mga dahilan ng panganib.			
<b>MMR</b> (tigdas, beke, rubella)	Unang dosis sa 12–15 buwan, pangalawang dosis sa 4–6 na taong gulang.			
<b>Pneumococcal</b> (pulmonya)	2	4	6	12–15 buwan
<b>Rotarix</b> (rotavirus), o	2	4 na buwan		
<b>RotaTaq</b> (rotavirus)	2	4	6 na buwan	
<b>RSV</b> (respiratory syncytial virus)	0 (pagkapanganak)	para sa mga batang may mga dahilan ng panganib		
<b>Varicella</b> (bulutong)	12–15 buwan, pangalawang dosis sa 4–6 na taong gulang.			

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>Taunang pagsusuri</b>	Kasama ang circumference ng ulo, haba/taas, timbang, body mass index (BMI), pagsusuri na angkop sa edad, at kasaysayan at koordinasyon ng mga serbisyong pag-iwas sa sakit.
<b>Autism Spectrum Disorder</b>	Inirerekumenda ang screening sa 18 at 24 na buwan.
<b>Screening para sa pag-uugali/sosyal/emosyonal</b>	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.

## 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 kasinglaki ng gisantes na dami ng fluoride toothpaste.

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>Screening ng lead sa dugo</b>	Inirerekumenda ang screening sa 12 buwan at 24 na buwan sa pamamagitan ng capillary o venous blood sampling (pagsusuri sa dugo).
<b>Pangangalaga sa ngipin</b>	Talakayin ang paggamit o reseta ng oral supplement para sa mga edad na 6 na buwan at mas matanda pa. Paglalagay ng fluoride varnish sa pangunahing ngipin bawat 3 hanggang 6 na buwan para sa mga sanggol at batang 6 na buwan hanggang 5 taong gulang. <sup>24</sup>
<b>Screening sa paglaki</b>	Screening na inirerekumenda sa mga sanggol at maliliit na bata (sa 9 at 18 buwan) para sa mga karamdaman sa paglaki.
<b>Gonococcal ophthalmia</b>	Ipinapahid na gamot sa mata. Ibinibigay ito sa panahon ng paunang pangangalaga ng bagong silang na sanggol.
<b>Screening panel para sa bagong silang na sanggol</b>	Inirerekumenda ang screening para sa lahat ng karamdaman na nakalista sa Recommended Unified Screening Panel (RUSP). <sup>23</sup>
<b>Kanser sa balat</b>	Pagpapayo sa pag-uugali upang mabawasan ang pagkakalantad sa araw ng mga taong may edad na 6 na buwan hanggang 24 na taong gulang na may mataas na panganib.
<b>Paningin at pandinig</b>	Inirerekumendang screening upang maretect ang amblyopia (lazy eye) o ang mga dahilan ng panganib nito. <sup>1</sup>

### Pag-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.

#### **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.

#### **Gawing ligtas para sa sanggol ang inyong bahay**

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

- Panatilihin 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 ang temperatura ng pampainit ng tubig na mas mababa sa 120° F.

## Para sa mga batang 0 hanggang 2 taong gulang

### Pag-iwas sa pinsala para sa mga sanggol at maliliit na bata

- Panatilihing natakpan ng mga plastic guard 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 mga ilaw) o maaaring magdulot ng pagkapaso (tulad ng mga kalan o de-kuryenteng pampainit ng tubig).
- Itago ang mga bagay at pagkain na maaaring makabulon sa inyong anak. 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 mga bakod na nakapaligid sa kabuuan ng mga pool. Panatilihing 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 para sa bata” ang inyong bahay.
- Suriin ang inyong bahay para sa presensya ng lead na pintura.

#### Mag-ehersisyo

- Lumahok sa pisikal na aktibidad bilang isang pamilya. Halimbawa, paglalakad o paglalaro sa palaruan.
- Limitahan ang oras ng paggamit ng mga gadget sa mas mababa sa dalawang oras sa isang araw. Kasama rito 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	
<b>COVID-19</b>	Inirerekumenda para sa lahat ng may edad na 6 na buwan at mas matanda pa. <sup>29</sup>
<b>Dengue</b>	Serye ng tatlong dosis para sa mga batang may edad na 9-16 na nakatira sa mga lugar na dengue endemic at may kumpirmasyon sa laboratoryo ng dating impeksyon sa dengue. <sup>6</sup>
<b>DTaP</b> (dipterya, tetanus, acellular pertussis)	Panglimang dosis sa edad na 4-6 (Tdap para sa edad na 7 at mas matanda pa).
<b>Trangkaso, taunan</b>	Inirerekumenda. <sup>2,18</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para sa mga batang hindi pa nabakunahan at may mga dahilan ng panganib.
<b>Hepatitis B</b>	Para sa mga batang hindi nakakumpleto ng serye ng pagbabakuna sa pagitan ng 0 at 18 buwan.
<b>Hib</b> (Haemophilus influenzae type b)	Para sa mga batang hindi pa nabakunahan at may mga dahilan ng panganib.
<b>IPV</b> (inactivated poliovirus vaccine)	Pang-apat na dosis sa edad na 4-6.
<b>Meningococcal</b>	Para sa mga batang may mga dahilan ng panganib.
<b>MMR</b> (tigdas, beke, rubella)	Pangalawang dosis sa edad na 4-6.
<b>Pneumococcal</b> (pulmonya)	Para sa mga batang may mga dahilan ng panganib <sup>6</sup> o hindi kumpletong schedule (mga edad 2-5).
<b>Tdap</b> (tetanus, diphtheria, pertussis)	Para sa mga batang hindi pa nabakunahan ng DTaP.
<b>Varicella</b> (bulutong)	Pangalawang dosis sa edad na 4-6.

Mga screening/pagpapayo/serbisyo	
<b>Taunang pagsusuri</b>	Kasama ang tangkad, timbang, body mass index (BMI), presyon ng dugo, pagsusuri na angkop sa edad at kasaysayan at koordinasyon ng mga serbisyong pag-iwas sa sakit.
<b>Anxiety</b>	Inirerekumenda na screening para sa mga anxiety na karamdaman sa mga bata at kabataang 8-18 taong gulang.
<b>Screening para sa pag-uugali/sosyal/emosyonal</b>	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.

## 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/serbisyo	
<b>Screening ng lead sa dugo</b>	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).
<b>Pangangalaga sa ngipin</b>	Talakayin ang paggamit o reseta ng oral supplement para sa mga edad na 6 na buwan at mas matanda pa. Paglalagay ng fluoride varnish sa pangunahing ngipin bawat 3 hanggang 6 na buwan para sa mga sanggol at batang 6 na buwan hanggang 5 taong gulang. <sup>24</sup>
<b>Screening sa paglaki</b>	Screening na inirerekumenda sa mga sanggol at maliliit na bata para sa mga karamdaman sa paglaki upang maisulong ang pinakamainam na paglaki.
<b>Labis na katabaan</b>	Screening, pagpapayo, at mga referral sa programa para sa mga batang edad 6 at mas matanda pa na may mataas na body mass index (BMI) upang maisulong ang mga pagpapabuti sa katayuan ng timbang.
<b>Kanser sa balat</b>	Pagpapayo sa pag-uugali upang mabawasan ang pagkakalantad sa araw ng mga taong may edad na 6 na buwan hanggang 24 na taong gulang na may mataas na panganib.
<b>Paggamit ng tabako at pagtigil</b>	Magbigay ng edukasyon o pagpapayo upang maiwasan ang pagsisimula ng paggamit ng tabako ng mga batang nasa edad ng pag-aaral at mga kabataan.
<b>Paningin at pandinig</b>	Inirerekumenda ang screening upang ma-detect ang amblyopia (lazy eye) o ang mga dahilan ng panganib nito. <sup>1</sup>

### 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 8 taong gulang o hindi bababa sa 4'9" ang tangkad ay maaaring sumakay sa isang booster seat, ngunit kahit papaano ay dapat nakasuot ng safety 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 9 na taong gulang ay nangangailangan ng

pangangasiwa kapag tumatawid sa mga kalye.

- Siguraduhing nakasuot ng helmet ang inyong anak habang nagro-rollerblade o nagbibisikleta. Tiyaking gumagamit ang inyong anak ng kagamitang pamproteksyon para sa rollerblading at skateboarding. Maaaring kasama rito ang helmet at pads sa pulso at tuhod.
- Babalaan ang inyong anak tungkol sa panganib ng pag-inom/paggamit ng mga alak at droga. Maraming pinsalang nauugnay sa pagmamaneho at sports ay sanhi ng pag-inom/paggamit ng mga alak at droga.

## Para sa mga batang 3 hanggang 10 taong gulang

### Pag-iwas sa pinsala

#### Para sa lahat ng edad

- Gumamit ng mga alarma/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 Center – (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 “Mahalagang Impormasyon” sa bahay. Pareho ang numero sa bawat lugar sa US. Huwag subukang gamutin ang pagkalason hanggang sa natawagan na ninyo ang Poison Control Center.



## Para sa mga batang 11 hanggang 19 na taong gulang

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

### Mag-ehersisyo

- Maaaring mabawasan ng regular na pisikal na aktibidad (hindi bababa sa 30 minuto bawat araw simula sa edad na 11) ang mga 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.
- Tinatayang 1,200 hanggang 1,500 mg/ araw ang pinakamainam na pagkonsumo ng calcium para sa mga kabataan at kabataang nasa hustong gulang.

Mga Pagbabakuna	
<b>COVID-19</b>	Inirerekumenda para sa lahat ng may edad na 6 na buwan at mas matanda pa. <sup>29</sup>
<b>Dengue</b>	Serye ng tatlong dosis para sa mga batang may edad na 9-16 na nakatira sa mga lugar na dengue endemic at may kumpirmasyon sa laboratoryo ng dating impeksyon sa dengue. <sup>6</sup>
<b>Trangkaso, taunan</b>	Inirerekumenda. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Serye ng dalawang dosis para sa mga taong hindi pa nabakunahan at may mga dahilan ng panganib.
<b>Hepatitis B</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. <sup>29</sup>
<b>HPV (human papillomavirus)</b>	Serye ng dalawa o tatlong dosis na nakadepende sa edad sa unang pagpapabakuna. Inirerekumenda para sa lahat ng kabataang 11-12 taong gulang at hanggang 18 taong gulang.
<b>IPV (inactivated poliovirus vaccine)</b>	Para sa mga taong hindi pa nabakunahan. Hindi inirerekumenda para sa mga taong 18 taong gulang o mas matanda pa.
<b>Meningococcal</b>	Karaniwang pagpapabakuna serye ng dalawang dosis. Unang dosis sa edad na 11-12, pangalawang dosis sa edad na 16.
<b>MMR (tigdas, beke, rubella)</b>	Serye ng dalawang dosis para sa mga batang wala pang 12 taong gulang na hindi pa nabakunahan.
<b>Pneumococcal (pulmonya)</b>	Para sa mga batang may mga dahilan ng panganib. <sup>6</sup>
<b>Tdap booster (tetanus, diphtheria, pertussis)</b>	Para sa mga batang may edad na 11-12 na nakumpleto ang inirerekumendang serye ng pagbabakuna ng DTaP. <sup>17</sup>
<b>Varicella (bulutong)</b>	Serye ng dalawang dosis para sa mga batang hindi pa nabakunahan.

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>Labis na pag-inom ng alak</b>	Screening para sa nakasasamang pag-inom ng alak at pagpapayo sa pag-uugali kung kinakailangan para sa mga taong 12 taong gulang at mas matanda pa. <sup>7</sup>
<b>Taunang pagsusuri</b>	Kasama ang tangkad, timbang, body mass index (BMI), presyon ng dugo, pagsusuri na angkop sa edad at kasaysayan at koordinasyon ng mga serbisyong pag-iwas sa sakit.
<b>Screening para sa pag-uugali/sosyal/emosyonal</b>	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.

## 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

- Pag-iwas sa impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infection, STI)/HIV,<sup>16</sup> ugaliin ang mas ligtas na pagtatalik (gumamit ng mga kondom) o mag-abstinensya.
- Iwasan ang hindi inaasahang pagbubuntis; gumamit ng pangontra sa pagbubuntis.
- Bago simulan ang PrEP, inirerekumenda ang sumusunod na pagsusuri: Pagsusuri para sa HIV, serologic na pagsusuri para sa mga hepatitis virus na B at C, regular na pagsusuri ng serum creatinine, regular na pagsusuri sa pagbubuntis, regular na screening para sa mga impeksyon na dulot ng bakterya na nakukuha sa pakikipagtalik. Saklaw nang walang bayad ang patuloy na follow-up na pagpapayo at pagsubaybay bawat 3 buwan.

Mga screening/pagpapayo/serbisyo	
<b>Chlamydia at gonorrhea</b>	Screening para sa lahat ng babaeng aktibo sa gawaing sekswal na 24 na taong gulang o mas bata pa at sa mga babaeng 25 taong gulang o mas matanda pa na mas mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. <sup>11</sup>
<b>Pangontra sa pagbubuntis</b>	Mga pamamaraan ng pangontra sa pagbubuntis, edukasyon, at pagpapayo na inaprubahan ng FDA. <sup>32</sup>
<b>Depresyon/anxiety</b>	Screening para sa lahat ng kabataan para sa major depressive disorder (MDD) at anxiety.
<b>Karahasan at pang-aabuso sa tahanan</b>	Screening para sa intimate partner violence (IPV) sa mga babaeng nasa edad na puwedeng mabuntis at magbigay o i-refer ang mga babae sa mga patuloy na serbisyo sa suporta. <sup>34</sup>
<b>Maling paggamit ng droga</b>	Screening para sa nakasasamang paggamit ng droga para sa mga taong 12 taong gulang at mas matanda pa. <sup>25</sup>
<b>Masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad</b>	Mga pamamagitan sa pagpapayo sa pag-uugali upang maisulong ang masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad para sa mga indibidwal na 18 taong gulang at mas matanda pa na may panganib na magkaroon ng sakit sa cardiovascular o isang pagsusuri ng alta presyon, dyslipidemia, metabolic syndrome, atbp. <sup>27</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Screening para sa impeksyon sa HCV sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. <sup>30</sup>
<b>HIV</b>	Screening para sa impeksyon sa HIV para sa lahat ng kabataan at nasa hustong gulang na may edad na 15 hanggang 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 taong may mataas na panganib na makakuha ng HIV. <sup>16</sup>
<b>Alta presyon</b>	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.
<b>Latent tuberculosis infection (LTBI)</b>	Screening para sa mga taong may mas mataas na panganib ng impeksyon. <sup>33</sup>
<b>Labis na katabaan</b>	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.

## 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, paggamit ng tabako (mga sigarilyo, pag-vape, o pagnguya), mga inhalant, at iba pang droga 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.

### Kalusugan ng ngipin

- Mag-floss at magsipilyo ng fluoride toothpaste araw-araw. Regular na sikapin ang pangangalaga sa ngipin.

### Iba pang mga bagay na dapat pag-usapan

- Magandang ideya na bigyan ang inyong tinedyer ng pribadong oras sa doktor. Magbibigay-daun ito sa kanila na magtanong ng anumang mga tanong na maaaring hindi sila kumportableng magtanong sa inyo.

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>Mga impeksyong nakukuha sa pakikipagtalik</b>	Pagpapayo sa pag-uugali para sa lahat ng kabataang aktibo sa gawaing sekswal at para sa mga nasa hustong gulang na may mataas na panganib na magkaroon ng mga impeksyong nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infections, STIs). <sup>26</sup>
<b>Kanser sa balat</b>	Pagpapayo sa pag-uugali upang mabawasan ang pagkakalantad sa araw ng mga kabataan na may mataas na panganib.
<b>Biglaang cardiac arrest</b>	Magsasagawa ng pagtatasa sa panganib ayon sa naaangkop para sa mga taong 11 hanggang 21 taong gulang.
<b>Syphilis</b>	Screening para sa mga taong may mataas na panganib para sa impeksyon. <sup>12</sup>
<b>Paggamit ng tabako at pagtigil</b>	Edukasyon o pagpapayo upang maiwasan ang pagsisimula ng paggamit ng tabako ng mga batang nasa edad ng pag-aaral at mga kabataan.

### 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 kanyang 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 siya para sa matagumpay na pag-iwas sa isang pakikipagharap. 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.
- 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-ehersisyo

- Maaaring mabawasan ng regular na pisikal na aktibidad (hindi bababa sa 30 minuto bawat araw) ang mga panganib ng coronary heart disease, osteoporosis, labis na katabaan, at diabetes.
- Higit sa 40: Kumunsulta sa doktor bago magsimula ng bagong masiglang pisikal na aktibidad.

#### Nutrisyon

- Alamin ang inyong body mass index (BMI), presyon ng dugo, at antas ng kolesterol. Baguhin ang inyong diyeta kung kinakailangan.
- 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 na 25 at 50.
- Mahalaga ang Vitamin D para sa paglaki ng buto at kalamnan, paggana, at pangangalaga.

### Mga Pagbabakuna

<b>COVID-19</b>	Inirerekumenda para sa lahat ng may edad na 6 na buwan at mas matanda pa. <sup>29</sup>
<b>Trangkaso, taunan</b>	Inirerekumenda. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para sa mga taong may mga dahilan ng panganib; para sa mga taong naghahanap ng proteksyon. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Inirerekumenda ang serye ng 2, 3, o 4 na dosis depende sa bakuna o kundisyon para sa mga edad na 19 hanggang 59. <sup>4</sup>
<b>HPV (human papillomavirus)</b>	Inirerekumenda para sa lahat ng nasa hustong gulang hanggang 26 na taong gulang. Serye ng 2 o 3-dosis na nakadepende sa edad sa unang pagpapabakuna.
<b>Meningococcal</b>	Para sa mga taong may mga dahilan ng panganib. <sup>8</sup>
<b>MMR (tigdas, beke, rubella)</b>	Isang beses, nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o kung walang dating pangalawang dosis. <sup>5</sup>
<b>Pneumococcal (pulmonya)</b>	Para sa mga taong may mga dahilan ng panganib. <sup>7</sup>
<b>Td booster (tetanus, dipterya)</b>	Inirerekumenda nang isang beses bawat 10 taon. <sup>15</sup>
<b>Varicella (bulutong)</b>	Inirerekumenda para sa mga nasa hustong gulang nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o; serye ng 2 dosis na 4-8 linggo ang agwat. <sup>10</sup>

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>Labis na pag-inom ng alak</b>	Screening para sa nakasasamang pag-inom ng alak at pagpapayo sa pag-uugali kung kinakailangan para sa mga taong 12 taong gulang at mas matanda pa. <sup>7</sup>
<b>Presyon ng dugo, tangkad, timbang, BMI, paningin, at pandinig</b>	Sa pagbisita habang walang sakit, taun-taon. Kabilang dito ang koordinasyon ng mga serbisyong pag-iwas sa sakit.
<b>Pagtatasa sa panganib ng BRCA at pagpapayo/pagsusuri sa genetic</b>	Inirerekumenda sa mga babaeng may positibong resulta sa instrumento sa pagtatasa ng panganib o may kasaysayan ng pamilya ng breast, ovarian, tubal, o peritoneal cancer na makatanggap ng pagpapayo sa genetic at/o pagsusuri sa genetic. <sup>20</sup>
<b>Breast cancer</b>	Inirerekumenda ang biennial screening mammography para sa mga babaeng 40 taong gulang at mas matanda pa.
<b>Paggamit ng gamot sa breast cancer</b>	Inirerekumenda ang inirereseta o binabawasan ang panganib na mga gamot sa mga babaeng may edad na 35 at mas matanda pa na may mas mataas na panganib para sa breast cancer at may mababang panganib para sa masasamang epekto ng gamot.

## Para sa mga babaeng 20 hanggang 49 na taong gulang

### Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

#### Sekswal na kalusugan

- Pag-iwas sa impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infection, STI)/ HIV,<sup>16</sup> magsanay ng mas ligtas na pagtatalik (gumamit ng mga kondom) o mag-abstinensya.
- Iwasan ang hindi inaasahang pagbubuntis; gumamit ng pangontra sa pagbubuntis.
- Bago simulan ang PrEP, inirerekumenda ang sumusunod na mga pagsusuri: Pagsusuri para sa HIV, serologic na pagsusuri para sa mga hepatitis virus na B at C, regular na pagsusuri ng serum creatinine, regular na pagsusuri sa pagbubuntis, regular na screening para sa mga impeksyon na dulot ng bakterya na nakukuha sa pakikipagtalik. Saklaw nang walang bayad ang patuloy na follow-up na pagpapayo at pagsubaybay bawat 3 buwan.

Mga screening/pagpapayo/serbisyo	
<b>Cardiovascular disease</b>	Paggamit ng Statin para sa pangunahing pag-iwas para sa mga nasa hustong gulang na 40 hanggang 75 taong gulang na may isa o higit pang dahilan ng panganib. <sup>35</sup>
<b>Cervical cancer</b>	Inirerekumenda ang screening bawat 3 taon na may cervical cytology sa pamamagitan ng Pap tests para sa mga babaeng 21 hanggang 29 na taong gulang. Para sa mga babaeng 30-65 taong gulang, 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 HPV testing kasabay ng cytology.
<b>Chlamydia at gonorrhea</b>	Screening para sa lahat ng babaeng aktibo sa gawaing sekswal na 24 na taong gulang o mas bata pa at sa mga babaeng 25 taong gulang o mas matanda pa na mas mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. <sup>11</sup>
<b>Colorectal cancer</b>	Screening para sa mga nasa hustong gulang na 45-75. <sup>9</sup>
<b>Pangontra sa pagbubuntis</b>	Mga pamamaraan ng pangontra sa pagbubuntis, edukasyon, at pagpapayo na inaprubahan ng FDA. <sup>32</sup>
<b>Depresyon/anxiety</b>	Screening para sa depresyon at anxiety sa lahat ng nasa hustong gulang.
<b>Diabetes/prediabetes</b>	Screening para sa prediabetes at type 2 diabetes sa mga nasa hustong gulang na 35 hanggang 70 taong gulang na labis ang timbang o labis na mataba. <sup>22</sup>
<b>Karahasan at pang-aabuso sa tahanan</b>	Screening para sa intimate partner violence (IPV) sa mga babaeng nasa edad na puwedeng mabuntis at magbigay o i-refer ang mga babae sa mga patuloy na serbisyo sa suporta. <sup>34</sup>
<b>Maling paggamit ng droga</b>	Screening para sa nakasasamang paggamit ng droga para sa mga taong 12 taong gulang at mas matanda pa. <sup>25</sup>
<b>Masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad</b>	Mga pamamagitan sa pagpapayo sa pag-uugali upang maisulong ang masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad para sa mga indibidwal na 18 taong gulang at mas matanda pa na may panganib na magkaroon ng sakit sa cardiovascular o isang pagsusuri ng alta presyon, dyslipidemia, metabolic syndrome, atbp. <sup>27</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Screening para sa impeksyon sa HCV sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon na 18 hanggang 79 na taong gulang. <sup>30</sup>



## 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. Regular na sikapin ang pangangalaga sa ngipin.

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>HIV</b>	Screening para sa impeksyon sa HIV para sa lahat ng kabataan at nasa hustong gulang na may edad na 15 hanggang 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 taong may mataas na panganib na makakuha ng HIV. <sup>16</sup>
<b>Alta presyon</b>	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.
<b>Latent tuberculosis infection (LTBI)</b>	Screening para sa mga taong may mataas na panganib para sa impeksyon. <sup>33</sup>
<b>Labis na katabaan</b>	Screening, pagpapayo, at mga referral sa programa upang maisulong ang mga pagpapabuti sa katayuan ng timbang.
<b>Osteoporosis</b>	Screening para sa mga babaeng may mas mataas na panganib. <sup>13</sup>
<b>Mga impeksyong nakukuha sa pakikipagtalik</b>	Pagpapayo sa pag-uugali para sa lahat ng kabataang aktibo sa gawaing sekswal at para sa mga nasa hustong gulang na may mataas na panganib na magkaroon ng mga impeksyong nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infections, STIs). <sup>26</sup>
<b>Kanser sa balat</b>	Pagpapayo sa pag-uugali upang mabawasan ang pagkakalantad sa araw ng mga kabataang nasa hustong gulang hanggang 24 taong gulang na may mataas na panganib.
<b>Biglaang cardiac arrest</b>	Magsasagawa ng pagtatasa sa panganib ayon sa naaangkop para sa mga taong 11 hanggang 21 taong gulang.
<b>Syphilis</b>	Screening para sa mga buntis na babae at mga taong may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. <sup>12</sup>
<b>Paggamit ng tabako at pagtigil</b>	Screening sa lahat ng nasa hustong gulang tungkol sa paggamit ng tabako, payuhan silang huminto sa paggamit ng tabako, magbigay ng mga pamamagitan sa pag-uugali, pharmacotherapy na inaprubahan ng FDA para sa pagtigil ng mga hindi buntis na nasa hustong gulang na nananabako.
<b>Hindi kayang magpigil ng ihi</b>	Taunang screening.

Kung kayo ay buntis, mangyaring sumangguni sa pahina na "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

- Maaaring mabawasan ng regular na pisikal na aktibidad (hindi bababa sa 30 minuto bawat araw) ang mga panganib ng coronary heart disease, osteoporosis, labis na katabaan, at diabetes.
- Mga lalaking higit sa 40 taong gulang: Kumunsulta sa doktor bago magsimula ng bagong masiglang pisikal na aktibidad.

#### Nutrisyon

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

Mga Pagbabakuna	
<b>COVID-19</b>	Inirerekumenda para sa lahat ng may edad na 6 na buwan at mas matanda pa. <sup>29</sup>
<b>Trangkaso, taunan</b>	Inirerekumenda. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para sa mga taong may mga dahilan ng panganib; para sa mga taong naghahanap ng proteksyon. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Inirerekumenda ang serye ng 2, 3, o 4 na dosis depende sa bakuna o kundisyon para sa mga edad na 19 hanggang 59. <sup>4</sup>
<b>HPV (human papillomavirus)</b>	Inirerekumenda para sa lahat ng nasa hustong gulang hanggang 26 na taong gulang. Serye ng 2- o 3-dosis na nakadepende sa edad sa unang pagpapabakuna.
<b>Meningococcal</b>	Para sa mga taong may mga dahilan ng panganib. <sup>8</sup>
<b>MMR (tigdas, beke, rubella)</b>	Isang beses, nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o kung walang dating pangalawang dosis. <sup>5</sup>
<b>Pneumococcal (pulmonya)</b>	Para sa mga taong may mga dahilan ng panganib. <sup>7</sup>
<b>Td booster (tetanus, dipterya)</b>	Inirerekumenda nang isang beses bawat 10 taon. <sup>15</sup>
<b>Varicella (bulutong)</b>	Inirerekumenda para sa mga nasa hustong gulang nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o; serye ng 2 dosis na 4-8 linggo ang agwat. <sup>10</sup>

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>Labis na pag-inom ng alak</b>	Screening para sa nakasasamang pag-inom ng alak at pagpapayo sa pag-uugali kung kinakailangan para sa mga taong 12 taong gulang at mas matanda pa. <sup>7</sup>
<b>Presyon ng dugo, tangkad, timbang, BMI, paningin, at pandinig</b>	Sa taunang pagsusuri. Kabilang dito ang koordinasyon ng mga serbisyong pag-iwas sa sakit.
<b>Cardiovascular disease</b>	Paggamit ng Statin para sa pangunahing pag-iwas para sa mga nasa hustong gulang na 40 hanggang 75 taong gulang na may isa o higit pang dahilan ng panganib. <sup>35</sup>
<b>Colorectal cancer</b>	Screening para sa mga nasa hustong gulang na 45-75. <sup>9</sup>
<b>Pangontra sa pagbubuntis</b>	Mga pamamaraan ng pangontra sa pagbubuntis, edukasyon, at pagpapayo na inaprubahan ng FDA. <sup>32</sup>
<b>Depresyon/anxiety</b>	Screening para sa depresyon at anxiety sa lahat ng nasa hustong gulang.

## Para sa mga lalaking 20 hanggang 49 na taong gulang

### Mga paksang maaaring gusto ninyong talakayin sa inyong doktor

#### Sekswal na kalusugan

- Pag-iwas sa impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infection, STI)/HIV,<sup>16</sup> magsanay ng mas ligtas na pagtatalik (gumamit ng mga kondom) o mag-abstinensya.
- Iwasan ang hindi inaasahang pagbubuntis; gumamit ng pangontra sa pagbubuntis.
- Bago simulan ang PrEP, inirerekumenda ang sumusunod na mga pagsusuri: Pagsusuri para sa HIV, serologic na pagsusuri para sa mga hepatitis virus na B at C, regular na pagsusuri ng serum creatinine, regular na pagsusuri sa pagbubuntis, regular na screening para sa mga impeksyon na dulot ng bakterya na nakukuha sa pakikipagtalik. Saklaw nang walang bayad ang patuloy na follow-up na pagpapayo at pagsubaybay bawat 3 buwan.

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>Diabetes/ prediabetes</b>	Screening para sa prediabetes at type 2 diabetes sa mga nasa hustong gulang na 35 hanggang 70 taong gulang na labis ang timbang o labis na katabaan. <sup>22</sup>
<b>Maling paggamit ng droga</b>	Screening para sa nakasasamang paggamit ng droga para sa mga taong 12 taong gulang at mas matanda pa. <sup>25</sup>
<b>Masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad</b>	Mga pamamagitan sa pagpapayo sa pag-uugali upang maisulong ang masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad para sa mga indibidwal na 18 taong gulang at mas matanda pa na may panganib na magkaroon ng sakit sa cardiovascular o isang pagsusuri ng alta presyon, dyslipidemia, metabolic syndrome, atbp. <sup>27</sup>
<b>Hepatitis C</b>	Screening para sa impeksyon sa HCV sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. <sup>30</sup>
<b>HIV</b>	Screening para sa impeksyon sa HIV para sa lahat ng kabataan at nasa hustong gulang na may edad na 15 hanggang 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 taong may mataas na panganib na makakuha ng HIV. <sup>16</sup>
<b>Alta presyon</b>	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.
<b>Latent tuberculosis infection (LTBI)</b>	Screening para sa mga taong may mataas na panganib para sa impeksyon. <sup>33</sup>
<b>Labis na katabaan</b>	Screening, pagpapayo, at mga referral sa programa upang maisulong ang mga pagpapabuti sa katayuan ng timbang.
<b>Mga impeksyong nakukuha sa pakikipagtalik</b>	Pagpapayo sa pag-uugali para sa lahat ng kabataang aktibo sa gawaing sekswal at para sa mga nasa hustong gulang na may mataas na panganib na magkaroon ng mga impeksyong nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infections, STIs). <sup>26</sup>
<b>Kanser sa balat</b>	Pagpapayo sa pag-uugali upang mabawasan ang pagkakalantad sa araw ng mga kabataang nasa hustong gulang hanggang 24 taong gulang na may mataas na panganib.



## Para sa mga lalaking 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. Regular na sikapin ang pangangalaga sa ngipin.

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>Biglaang cardiac arrest</b>	Magsasagawa ng pagtatasa sa panganib ayon sa naaangkop para sa mga taong 11 hanggang 21 taong gulang.
<b>Syphilis</b>	Karaniwang screening para sa mga taong may mas mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. <sup>12</sup>
<b>Paggamit ng tabako at pagtigil</b>	Screening sa lahat ng nasa hustong gulang tungkol sa paggamit ng tabako, payuhan silang huminto sa paggamit ng tabako, magbigay ng mga pamamagitan sa pag-uugali, pharmacotherapy na inaprubahan ng FDA para sa pagtigil ng mga hindi buntis na nasa hustong gulang na nananabako.

“Alamin ang inyong mga numero.” Hinihikayat namin kayong matutuhan ang inyong “mga numero” sa inyong pagbisita sa doktor at magtrabaho patungo sa pinakamainam na layunin. Maaari itong gawin sa pamamagitan ng ehersisyo at masusus-tansyang pagkain.

Mga dahilan sa kalusugan ng puso	Mga pinakamainam na layunin
<b>Kabuuang kolesterol</b>	Wala pang 200 mg/dL
<b>LDL “masamang” kolesterol</b>	Wala pang 100 mg/dL
<b>HDL “mabuting” kolesterol</b>	60 mg/dL o mas mataas pa
<b>Triglycerides</b>	Wala pang 150 mg/dL
<b>Presyon ng dugo</b>	Mas mababa sa 120/80 mmHg
<b>Fasting glucose</b>	Wala pang 100 mg/dL
<b>Body mass index (BMI)</b>	Mas mababa sa 25 kg / m <sup>2</sup>
<b>Mag-ehersisyo</b>	Minimum na 30 minuto sa karamihan ng mga araw ng linggo

## 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

<b>COVID-19</b>	Inirerekumenda para sa lahat ng may edad na 6 na buwan at mas matanda pa. <sup>29</sup>
<b>Trangkaso, taunan</b>	Inirerekumenda. <sup>2</sup>
<b>Hepatitis A</b>	Para sa mga taong may mga dahilan ng panganib; para sa mga taong naghahanap ng proteksyon. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Inirerekumenda ang serye ng 2, 3, o 4 na dosis depende sa bakuna o kundisyon para sa mga edad na 19 hanggang 59. <sup>4</sup>
<b>Meningococcal</b>	Para sa mga taong may mga dahilan ng panganib. <sup>8</sup>
<b>MMR (tigdas, beke, rubella)</b>	Isang beses, nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o kung walang dating pangalawang dosis. <sup>5</sup>
<b>Pneumococcal (pulmonya)</b>	Inirerekumenda para sa mga taong 65 taong gulang at mas matanda pa; at mga taong wala pang 65 na may mga dahilan ng panganib. <sup>7</sup>
<b>Td booster (tetanus, dipterya)</b>	Inirerekumenda nang isang beses bawat 10 taon. <sup>15</sup>
<b>Varicella (bulutong)</b>	Inirerekumenda para sa mga nasa hustong gulang nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit o; serye ng 2 dosis na 4–8 linggo ang agwat. <sup>10</sup>
<b>Zoster (shingles)</b>	Serye ng dalawang dosis ng RZV 2-6 na buwan ang agwat.

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>AAA (abdominal aortic aneurysm)</b>	Para sa 65–75 taong gulang na nakapagsigarilyo, isang beses na screening para sa AAA sa pamamagitan ng ultrasonography.
<b>Labis na pag-inom ng alak</b>	Screening para sa nakasasamang pag-inom ng alak at pagpapayo sa pag-uugali kung kinakailangan para sa mga taong 12 taong gulang at mas matanda pa. <sup>7</sup>
<b>Presyon ng dugo, tangkad, timbang, BMI, paningin, at pandinig</b>	Sa taunang pagsusuri.
<b>Pagtatasa sa panganib ng BRCA at pagpapayo/pagsusuri sa genetic</b>	Inirerekumenda sa mga babaeng may positibong resulta sa instrumento sa pagtatasa ng panganib o may kasaysayan ng pamilya ng breast, ovarian, tubal, o peritoneal cancer na makatanggap ng pagpapayo sa genetic at/o pagsusuri sa genetic. <sup>20</sup>
<b>Breast cancer</b>	Inirerekumenda ang biennial screening mammography para sa mga babaeng 40 taong gulang at mas matanda pa.

## 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

- Pag-iwas sa impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infection, STI)/ HIV,<sup>16</sup> magsanay ng mas ligtas na pagtatalik (gumamit ng mga kondom) o mag-abstinensya.
- Iwasan ang hindi inaasahang pagbubuntis; gumamit ng pangontra sa pagbubuntis.
- Bago simulan ang PrEP, inirerekumenda ang sumusunod na mga pagsusuri: Pagsusuri para sa HIV, serologic na pagsusuri para sa mga hepatitis virus na B at C, regular na pagsusuri ng serum creatinine, regular na pagsusuri sa pagbubuntis, regular na screening para sa mga impeksyon na dulot ng bakterya na nakukuha sa pakikipagtalik. Saklaw nang walang bayad ang patuloy na follow-up na pagpapayo at pagsubaybay bawat 3 buwan.

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

- Itigil ang paninigarilyo. Limitahan ang pag-inom ng alak. Iwasan ang pag-inom ng alak o paggamit ng droga habang nagmamaneho.

Mga screening/pagpapayo/serbisyo	
<b>Paggamit ng gamot sa breast cancer</b>	Inirerekumenda ang inirereseta o binabawasan ang panganib na mga gamot sa mga babaeng may edad na 35 at mas matanda pa na may mas mataas na panganib para sa breast cancer at may mababang panganib para sa masasamang epekto ng gamot.
<b>Cardiovascular disease</b>	Paggamit ng Statin para sa pangunahing pag-iwas para sa mga nasa hustong gulang na 40 hanggang 75 taong gulang na may isa o higit pang dahilan ng panganib. <sup>35</sup>
<b>Cervical cancer</b>	Inirerekumenda na 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 HPV testing kasabay ng Cytology.
<b>Chlamydia at Gonorrhea</b>	Screening para sa lahat ng babaeng aktibo sa gawaing sekswal na 24 na taong gulang o mas bata pa at sa mga babaeng 25 taong gulang o mas matanda pa na mas mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. <sup>11</sup>
<b>Colorectal cancer</b>	Screening para sa mga nasa hustong gulang na 45-75. <sup>9,21</sup>
<b>Pangontra sa pagbubuntis</b>	Mga pamamaraan ng pangontra sa pagbubuntis, edukasyon, at pagpapayo na inaprubahan ng FDA. <sup>32</sup>
<b>Depresyon/anxiety</b>	Screening para sa depresyon at anxiety sa lahat ng nasa hustong gulang.
<b>Diabetes/prediabetes</b>	Screening para sa prediabetes at type 2 diabetes sa mga nasa hustong gulang na 35 hanggang 70 taong gulang na labis ang timbang o labis na mataba. <sup>22</sup>
<b>Karahasan at pang-aabuso sa tahanan</b>	Screening para sa intimate partner violence (IPV) sa mga babaeng nasa edad na puwedeng mabuntis at magbigay o i-refer ang mga babae sa mga patuloy na serbisyo sa suporta. <sup>34</sup>
<b>Maling paggamit ng droga</b>	Screening para sa nakasasamang paggamit ng droga para sa mga taong 12 taong gulang at mas matanda pa. <sup>25</sup>
<b>Pag-iwas sa pagkatumba</b>	Inirerekumenda ang mga pamamagitan sa pag-ehersisyo (suporta upang mabawasan ang mga panganib) para sa mga nasa hustong gulang na 65 taong gulang o mas matanda pa na may mas mataas na panganib. <sup>28</sup>
<b>Masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad</b>	Mga pamamagitan sa pagpapayo sa pag-uugali upang maisulong ang masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad para sa mga indibidwal na 18 taong gulang at mas matanda pa na may panganib na magkaroon ng sakit sa cardiovascular o isang pagsusuri ng alta presyon, dyslipidemia, metabolic syndrome, atbp. <sup>27</sup>

## 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 paggamit ng 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. Regular na sikapin ang pangangalaga sa ngipin.

**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 post-menopausal 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 (ibig sabihin, isang ophthalmologist, optometrist) para sa mga 65 taong gulang at mas matanda pa.

### Mga screening/pagpapayo/serbisyo

<b>Hepatitis C</b>	Screening para sa impeksyon sa HCV sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng impeksyon. <sup>30</sup>
<b>HIV</b>	Screening para sa impeksyon sa HIV para sa lahat ng kabataan at nasa hustong gulang na may edad na 15 hanggang 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. Irerekomenda ang preexposure prophylaxis (PrEP) gamit ang epektibong antiretroviral therapy sa mga taong may mataas na panganib na makakuha ng HIV. <sup>16</sup>
<b>Alta presyon</b>	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). Irerekomenda ang pag-monitor sa presyon ng dugo sa labas ng klinikal na setting upang kumpirmahin ang pagsusuri.
<b>Latent tuberculosis infection (LTBI)</b>	Screening para sa mga taong may mataas na panganib para sa impeksyon. <sup>33</sup>
<b>Lung cancer</b>	Screening para sa lung cancer taun-taon para sa mga taong 50 hanggang 80 taong gulang na may kasaysayan ng paninigarilyo na 20 taon o higit pa o huminto na sa loob ng 15 taon gamit ang low-dose computed tomography. <sup>31</sup>
<b>Labis na katabaan</b>	Screening, pagpapayo, at mga referral sa programa upang maisulong ang mga pagpapabuti sa katayuan ng timbang.
<b>Osteoporosis</b>	Karaniwang screening na inirerekomenda para sa osteoporosis na may pagsusuri sa sukat ng buto para sa mga kababaihang 65 taong gulang at mas matanda pa at mga kababaihang wala pang 65 taong gulang na may mas mataas na panganib. <sup>13</sup>
<b>Mga impeksyong nakukuha sa pakikipagtalik</b>	Pagpapayo sa pag-uugali para sa lahat ng kabataang aktibo sa gawaing sekswal at para sa mga nasa hustong gulang na may mataas na panganib na magkaroon ng mga impeksyong nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infections, STIs). <sup>26</sup>
<b>Syphilis</b>	Screening para sa mga taong may mataas na panganib para sa impeksyon. <sup>12</sup>
<b>Paggamit ng tabako at pagtigil</b>	Screening sa lahat ng nasa hustong gulang tungkol sa paggamit ng tabako, payuhan silang huminto sa paggamit ng tabako, magbigay ng mga pamamagitan sa pag-uugali, pharmacotherapy na inaprubahan ng FDA para sa pagtigil ng mga hindi buntis na nasa hustong gulang na nananabako.
<b>Hindi kayang magpigil ng ihi</b>	Taunang screening para sa mga babae.

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 screening/pagpapayo/serbisyo	
<b>Labis na pag-inom ng alak</b>	Screening para sa nakasasamang pag-inom ng alak at pagpapayo sa pag-uugali kung kinakailangan.
<b>Anxiety</b>	Screening sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos manganak.
<b>Aspirin</b>	Aspirin na mababa ang dosis (81 mg/araw) bilang gamot na pag-iwas sa sakit pagkatapos ng 12 linggo ng pagbubuntis sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng preeclampsia. <sup>14</sup>
<b>Asymptomatic bacteriuria</b>	Inirerekumenda ang screening gamit ang urine culture sa mga buntis.
<b>Mga pamamagitan sa pangunahing pangangalaga sa pagpapasuso</b>	Pagpapayo, edukasyon, at mga kagamitan at supply sa pagpapasuso upang matiyak ang matagumpay na pagsisimula at pagpapanatili ng pagpapasuso.
<b>Chlamydia at Gonorrhea</b>	Screening para sa lahat ng babaeng aktibo sa gawaing sekswal na 24 na taong gulang o mas bata pa at sa mga babaeng 25 taong gulang o mas matanda pa na mas mataas ang panganib na magkaroon ng impeksyon. <sup>11</sup>
<b>Depresyon</b>	Screening para sa depresyon. Mga rekomendasyon sa mga pamamagitan sa pagpapayo (suporta upang mabawasan ang mga panganib) para sa mga buntis at postpartum na babae na may mas mataas na panganib na magkaroon ng depresyon.
<b>Maling paggamit ng droga</b>	Screening para sa nakasasamang paggamit ng droga para sa mga taong 12 taong gulang at mas matanda pa. <sup>25</sup>
<b>Trangkaso, Taunan</b>	Inirerekumenda. <sup>2</sup>
<b>Folic acid</b>	Talakayin ang paggamit ng 0.4 hanggang 0.8 mg araw-araw.
<b>Gestational diabetes</b>	Inirerekumenda ang screening para sa gestational diabetes mellitus (GDM) sa mga asymptomatic na buntis pagkatapos ng 24 na linggo ng pagbubuntis.
<b>Malusog na pagtaas ng timbang</b>	Inirerekumenda ang pagpapayo at mga pamamagitan sa pag-uugali (suporta upang mabawasan ang mga panganib) upang maisulong ang malusog na pagtaas ng timbang at maiwasan ang labis na pagtaas ng timbang sa panahon ng pagbubuntis.
<b>Hepatitis A</b>	Para sa mga indibidwal na may mga dahilan ng panganib; para sa mga indibidwal na naghahanap ng proteksyon. <sup>3</sup>
<b>Hepatitis B</b>	Unang pagpapatingin bago ang panganganak.
<b>HIV</b>	Screening para sa impeksyon sa HIV sa lahat ng buntis. Kasama rito ang mga nasa panahon ng labor o sa panganganak na hindi alam ang katayuan ng HIV.
<b>Mga hypertensive disorder (kabilang ang Preeclampsia)</b>	Screening na may mga pagsukat sa presyon ng dugo sa buong pagbubuntis.
<b>Kalusugan ng isip ng ina</b>	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.
<b>Hindi pagiging tugma ng Rh(D)</b>	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 babaeng unsensitized Rh(D)-negative sa 24 hanggang 28 linggo ng pagbubuntis, maliban kung batid na ang biyolohikal na ama ay Rh(D)-negative.

## Para sa mga buntis

<b>Mga screening/pagpapayo/serbisyo</b>	
<b>Syphilis</b>	Inirerekumenda ang maagang screening para sa impeksyon sa lahat ng buntis. <sup>12</sup>
<b>Tdap</b>	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.
<b>Paggamit ng tabako at pagtigil</b>	Screening sa lahat ng nasa hustong gulang tungkol sa paggamit ng tabako, payuhan silang huminto sa paggamit ng tabako, magbigay ng mga pamamagitan sa pag-uugali, pharmacotherapy na inaprubahan ng FDA para sa pagtigil ng mga hindi buntis na nasa hustong gulang na nananabako.
<b>Hindi kayang magpigil ng ihi</b>	Taunang screening para sa mga babae.



# Para sa mga buntis

## 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 pangdiyutang supplement**

Dapat uminom ng 0.4 hanggang 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 milligrams araw-araw.

### **Mga screening at diagnostic**

Presyon ng dugo at pagsusuri ng timbang sa lahat ng pagbisita; urine test; obstetrical na kasaysayan at pisikal; mga screening para sa asymptomatic bacteriuria, chlamydia, gestational diabetes, Group B streptococcal bacteria, hepatitis B, syphilis, gonorrhea, hematocrit, rubella, varicella, hindi pagiging tugma ng Rh(D); pagpapayo at screening para sa HIV; ultrasonography; screening para sa alpha-fetoprotein; chorionic villus screening (CVS) o amniocentesis (para sa mga babaeng 35 taong gulang at mas matanda pa); mga pagsusuri ng dugo para sa ilang partikular na depekto sa kapanganakan; sukat ng fundal; mga tibok ng puso ng fetus.

### **Mga paksang tatalakayin sa mga pagbisita sa pangangalaga bago manganak**

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

### **Postpartum na pangangalaga**

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

## Endnotes

1. Lahat ng batang 3 hanggang 5 taong gulang ay nasa panganib ng pagkakaroon ng mga abnormalidad sa paningin at dapat ma-screen; kasama sa mga natukoy na dahilan ng panganib ang strabismus, refractive errors, at media opacity.
2. Inirerekumenda ang taunang pagpapabakuna laban sa trangkaso para sa lahat ng taong may edad na 6 na buwan at mas matanda pa, kabilang ang lahat ng nasa hustong gulang.
3. Dapat talakayin sa inyong provider ang mga dahilan ng panganib ng pagkakaroon ng hepatitis A.
4. Dapat talakayin sa inyong provider ang mga dahilan ng panganib ng pagkakaroon ng hepatitis B.
5. Para sa mga taong ipinanganak bago ang 1957 nang walang katibayan ng kaligtasan sa sakit na tigdas, beke, o rubella, isaalang-alang ang 2 dosis na serye nang hindi bababa sa 4 na linggo ang agwat para sa tigdas at beke o hindi bababa sa 1 dosis para sa rubella. Makipag-usap sa inyong doktor para sa mga detalye tungkol sa pagbubuntis.
6. Regular na pagpapabakuna para sa mga taong 9-16 na taong gulang na nakatira sa mga lugar na dengue endemic at may kumpirmasyon sa laboratoryo ng dating impeksyon sa dengue. Kasama sa mga lugar na endemic ang Puerto Rico, American Samoa, U.S. Virgin Islands, Federated States of Micronesia, Republic of Marshall Islands, at Republic of Palau.
7. Ang maiikling pamamagitan sa pagpapayo sa pag-uugali ay napag-alaman na nagpapababa sa nakakasamang pag-inom ng alak ng mga nasa hustong gulang na 18 taong gulang o mas matanda pa, 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.
8. Kasama sa mga taong nanganganib na magkaroon ng sakit na meningococcal ang mga bumibiyahе sa iba't ibang bansa at mga estudyanteng magkokolehiyo. Dapat talakayin ng mga taong ito ang mga panganib at benepisyо ng pagpapabakuna sa kanilang doktor.
9. Ang colorectal cancer ay ang ikatlong pangunahing sanhi ng kamatayan dahil sa cancer para sa parehong mga lalaki at babae. Pinakamadalas itong masuri sa mga taong 65 hanggang 74 na taong gulang. Tinatayang 10.5% ng mga bagong kaso ng colorectal cancer ay dumadapo sa mga taong wala pang 50 taong gulang.
10. Kabilang sa mga taong 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 manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan at mga pakikipag-ugnayan ng pamilya sa mga immunocompromised na tao) o may mataas na panganib ng pagkakalantad o paghahatid (hal., mga guro ng maliliit na bata; mga empleyado ng pangangalaga ng bata; mga residente at miyembro ng kawani ng mga institusyon, kabilang ang mga correctional institution; mag-aaral sa kolehiyo; tauhan ng militar; mga 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 bumibiyahе sa iba't ibang bansa).
11. Kasama sa mga dahilan ng panganib ng pagkakaroon ng impeksyon ng chlamydia at gonorrhea ang kasaysayan ng chlamydial o iba pang impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik, bago o maramihang partner sa pagtatalik, hindi palaging gumagamit ng kondom, komersyal na sex work, at paggamit ng droga.
12. 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 ng 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.
13. 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.
14. Dapat gamitin ng mga buntis na mataas ang panganib ng pagkakaroon ng preeclampsia ang mababang dosis na aspirin (81 mg/d) bilang gamot na pag-iwas sa sakit pagkatapos ng 12 linggo ng pagbubuntis.



15. Maaaring mabakunahan ng Td na bakuna ang mga taong nakikipag-ugnayan sa mga sanggol na wala pang 12 buwang gulang at kawani ng pangangalagang pangkalusugan 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.
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. Inirerekumenda ang Tdap (tetanus, dipterya, acellular pertussis) booster sa mga batang 11 hanggang 12 taong gulang na nakakumpleto ng serye ng DTaP na bakuna sa pagkabata at hindi pa nabakunahan ng tetanus at dipterya (Td) na booster na dosis.
18. Ang mga batang hanggang 9 na taong gulang na iiniksyunan ng bakuna para sa trangkaso sa unang pagkakataon – o nainiksyunan ng bakuna para sa trangkaso – ay dapat makatanggap ng dalawang dosis, nang hindi bababa sa apat na linggo ang agwat.
19. Magsagawa ng screening ng abdominal aortic aneurysm (AAA) gamit ang ultrasonography sa mga lalaking may kasaysayan ng paninigarilyo.
20. Tatasain ng inyong doktor ang inyong personal na kasaysayan o kasaysayan ng pamilya ng breast, ovarian, tubal, o peritoneal cancer o kasaysayan ng pamilya ng breast cancer susceptibility 1 at 2 (BRCA1/2) gene mutations. Inirerekumenda sa mga babaeng may positibong resulta sa instrumento sa pagtatasa ng panganib na makatanggap ng pagpapayo sa genetic at, kung isinasaad pagkatapos ng pagpapayo, pagsusuri sa genetic.
21. Mayroong ilang inirerekumendang screening test para sa colorectal cancer. Isasaalang-alang ng inyong doktor ang iba't ibang mga dahilan upang magpasya kung aling test o pagsusuri ang pinakamahasag. Kasama sa mga screening ang:
  - High sensitivity guaiac fecal occult blood test (HSgFOBT) o fecal immunochemical test (FIT) kada taon;
  - Stool DNA-FIT kada 1 hanggang 3 taon;
  - Computed tomography colonography kada 5 taon;
  - Flexible sigmoidoscopy kada 5 taon;
  - Flexible sigmoidoscopy kada 10 taon na may taunang FIT; at
  - Colonoscopy screening kada 10 taon
22. Dapat isagawa ang screening sa diabetes/ prediabetes para sa mga nasa hustong gulang na 35 hanggang 70 taong gulang na labis ang timbang at labis na mataba. Mga masinsinang pamamagitan sa pagpapayo sa pag-uugali upang maisulong ang masusustansyang pagkain 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 pamamagitan na pag-iwas sa sakit.
23. Pagtatalaga ng mga kundisyon batay sa "Newborn Screening: Toward a Uniform Screening Panel and System" na isinulat ng American College of Medical Genetics (ACMG) at kinomisyon ng Health Resources and Service Administration (HRSA).
24. Dapat talakayin ang mga fluoride oral supplement sa mga pagbisita para sa pangangalagang pag-iwas sa sakit kung ang pangunahing mapagkukunan ng tubig ay kulang sa fluoride.
25. Dapat ipatupad ang screening para sa nakasasamang paggamit ng droga kapag maaaring ialok o i-refer ang mga serbisyo para sa tumpak na pagsusuri, epektibong paggamot, at naaangkop na pangangalaga.
26. Ang pagpapayo sa pag-uugali upang maiwasan ang mga impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik ay para sa mga kabataang aktibo sa gawaing sekswal at mga nasa hustong gulang na mas mataas ang panganib ng pagkakaroon ng mga impeksyon na nakukuha sa pakikipagtalik.
27. Inirerekumenda ang masinsinang pagpapayo sa pag-uugali upang maisulong ang masusustansyang pagkain at pisikal na aktibidad para sa lahat ng nasa hustong gulang na may hyperlipidemia o may anumang kilalang mga dahilan ng panganib ng pagkakaroon ng cardiovascular at hindi gumagaling na sakit na nauugnay sa kinakain. Ang Programa sa Pag-iwas sa Diabetes – bahagi ng Wellvolution® – ay programa ng gamot sa pamumuhay ng Blue Shield Promise na nakatuon sa pag-iwas sa diabetes.
28. Pagpapayo sa pag-iwas sa mga pagkatumba para sa mga mas nakatatandang nasa hustong gulang na mag-ehersisyo o physical therapy upang maiwasan ang mga pagkatumba ng mga nasa hustong gulang na 65 taong gulang at mas matanda pa na nakatira sa komunidad na mas mataas ang panganib ng pagkatumba.
29. Inirerekumenda ng Tagapayong Komite para sa Mga Kasanayan sa Pagbabakuna

(Advisory Committee on Immunization Practices, ACIP) ang paggamit ng mga COVID-19 na bakuna para sa lahat na may edad na 6 na buwan at mas matanda pa. Maaaring ibigay sa parehong araw ang mga COVID-19 na bakuna at iba pang bakuna.

30. Screening para sa Hepatitis C para sa mga nasa hustong gulang na 18 hanggang 79.
31. Screening para sa lung cancer para sa mga nasa hustong gulang na 50 hanggang 80 na may kasaysayan ng paninigarilyo na 20 pakete bawat taon at kasalukuyang naninigarilyo o huminto sa loob ng huling 15 taon.
32. Kabilang sa saklaw ang:
  - Mga inireresetang gamot na pangontra sa pagbubuntis, aparato, at produkto na inaprubahan ng FDA;
  - Pagpasok at pag-alis ng aparato;
  - Mga pamamaraan ng sterilization;
  - Edukasyon at pagpapayo tungkol sa pangontra sa pagbubuntis kabilang ang para sa patuloy na pagsunod;
  - Mga nauugnay na follow-up na serbisyo; at pamamahala ng mga side effect. Para sa mga hormonal contraceptive na sariling pinangangasiwaan, maaari kayong makatanggap ng hanggang pang-12 buwang supply.
33. Tuberculosis at latent tuberculosis infection (LTBI) para sa mga asymptomatic na nasa hustong gulang na may mas mataas na panganib ng pagkakaroon ng impeksyon.
34. Lahat ng kababaihan na nasa edad na puwedeng mabuntis ay nasa posibleng panganib ng pagkakaroon ng IPV at dapat na ma-screen. Mayroong iba't ibang mga dahilan na nagdaragdag

ng panganib ng pagkakaroon ng IPV, tulad ng pagkakalantad sa karahasan sa pagkabata, murang edad, kawalan ng trabaho, pag-abuso sa substance, mga problemang mag-asawa, at mga paghihirap sa ekonomiya.

35. Paggamit ng statin para sa pangunahing pag-iwas sa cardiovascular disease sa mga nasa hustong gulang – Inirerekumenda ng USPSTF na ang mga nasa hustong gulang na walang kasaysayan ng cardiovascular disease (CV) (ibig sabihin, symptomatic coronary artery disease o ischemic stroke) na gumamit ng mababa hanggang katamtamang dosis ng statin para sa pag-iwas sa mga CVD na pangyayari at dami ng namamatay kapag natutugunan ang lahat ng sumusunod na pamantayan: 1) sila ay 40 hanggang 75 taong gulang; 2) mayroon silang isa o higit pang dahilan sa panganib ng pagkakaroon ng CVD (ibig sabihin, dyslipidemia, diabetes, alta presyon, o paninigarilyo); at 3) mayroon silang kinakalkulang 10 taong panganib ng pagkakaroon ng cardiovascular na sitwasyon na 10% o mas malaki. 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 40 hanggang 75 taong gulang. Isang benepisyong ng pharmacy ang mga statin na gamot.
36. Ang Hib (Haemophilus influenzae type b) na bakuna ay karaniwang ibinigay sa isang serye ng 2 o 3 pangunahing dosis, depende sa tatak. Inirerekumenda ang karagdagang dosis ng booster sa 12-15 buwan para sa mga batang nakumpleto ang mga pangunahing dosis bago ang kanilang unang kaarawan.

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, Inc. Hindi saklaw na benepisyong ng mga planong pangkalusugan ng Blue Shield Promise ang mga serbisyo ng programang ito at hindi ilalapat ang mga tuntunin o kundisyon ng mga planong pangkalusugan ng Blue Shield Promise. May karapatan ang Blue Shield Promise na wakasan ang programang ito anumang oras nang walang abiso.

Ito ang Mga Alituntunin sa Kalusugang Pag-iwas sa Sakit 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 Medi-Cal para sa saklaw ng plano ng mga benepisyong sa kalusugan na pag-iwas sa sakit. Inirerekumenda ang mga serbisyong pang-iwas sa sakit para sa mga miyembrong wala pang 21 taong gulang 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>