

保持您的健康检查

您为健康所能做的一件最重要的事情是每年至少去看一次您的医生。您的医生可以帮助您及早发现问题，这样您就可以保持健康。今年您见过您的医生了吗？

要问您的医生: 我是否需要...

- 改变我的生活方式（食物、运动、药物和酒精的使用、压力）？
- 谈谈我目前所服药物？
- 降低我的血压？
- 接种疫苗？
- 谈谈抑郁症？
- 血糖测试？
- 乳腺癌筛查？
- 宫颈癌筛查？
- 牙科检查？

健康
从这里开始

不要忘记！

儿童和青少年也应该至少每年见一次他们的医生！

您需要帮助找医生？

致电家庭保健健康导航服务

503-222-2880或

800-458-9518。



503-222-2880

www.familycareinc.org

