

Pisikal nga Eksaminasion ti Agad-adal iti Maikapito a Grado iti Hawaii

Papel ti Impormasion ken Dagiti Masansan a Saludsod



Ilokano

Pakauna

Para iti pagsayaatan ti salun-at dagiti agtutubo iti Hawaii, adda baro a rekisito para kadagiti ubbing a sumsumrek iti maikapito a grado tapno kumpletoenda ti maysa a pisikal nga eksaminasion, a maaw-awagan pay kas panagpadoktor ti nasalun-at nga ubing wenno ‘well-child visit’.

Ti ‘well-child visit’ ket ipaay ti lisensiado a doktor, katulongan ti doktor, wenno tay makuna nga ‘advanced practice a rehistrado a nurse’.*

Ti ‘well-child visit’ ket mangparnuay iti natalged a lugar no sadino a makapatang ti agtutubo dagiti propesyonal a manartaripato iti salun-atda maipanggep iti salun-at ken kinakaradkad, ken makatulong tapno masungbatan ken malappedan dagiti problema a mainaig iti salun-at kas koma ti sobra a kinalukmeg, panagsigarilyo, ken ‘stress’. Gundaway pay daytoy tapno maawat ti anakyo dagiti panagbakuna a maiyannatup iti tawenda.

Ania ti masapul a maammoak?

Mangrugi iti tawen ti panagadal a 2017-2018, amin nga estudiante a sumsumrek iti maikapito a grado ket masapul a mangkumpleto iti maysa a pisikal nga eksaminasion kas ibilin ti linteg ti Estado ([HRS §302A-1159](#)).

Mabalin nga awaten ti maysa nga ubing ti pisikal nga eksaminasionna iti uneg ti sangapulo ket dua (12) a bulan sakbay ti umuna nga aldaw ti panagbasa.

Rumbeng a mangisubmitir dagiti nagannak wenno legal a mangay-aywan iti nakumpleto a [Form 14](#) (Rekord ti Salun-at ti Estudiante) iti pagadalan inton iparehistro ti anakda para iti maikapito a grado.

Adda kadi form a masapul a makumpleto?

Wen. Iti aldaw a naituding para iti pisikal nga eksaminasion ti anakyo, itedyo koma iti mangipapaay iti kangrunaan a pannakataripato ti Form 14 tapno masungbatan bayat ti panagbisita. Isubmitir ti nakumpleto a Form 14 iti pagadalan ti anakyo no agparehistro isuna para iti maikapito a grado.

Link iti Form 14:

Tapno i-download ti maysa a kopya ti Form 14 ken para iti dadduma pay nga impormasion maipanggep iti rekisito para ti pisikal nga eksaminasion kadagiti maikapito a grado, bisitaen ti www.hawaiipublicschools.org ken biroken ti “Pisikal nga Eksaminasion.”

Apay nga importante daytoy?

Ti panagbaro ken panagbalasang ket tiempo ti dakkel a panagbalbaliw ti bagi, emosyon, ken pannakilangen iti tattao. Bayat daytoy a tiempo, rumsua kadagiti agtutubo dagiti adu a problema iti salun-at, ket adu kadagitoy ti mabalin a malappedan. Ti ‘well-child visit’ ket nasayaat a gundaway ken natalged a lugar tapno makapatang dagiti agtutubo ti doktorda maipanggep iti ania man a pakaseknan iti salun-at, ken makatulong a mangsungbat ken manglapped kadagiti problema mainaig iti salun-at. Mangted pay daytoy iti gundaway a kumamakam kadagiti

* Mairaman dagiti naturopathic a doktor kas naisaad iti [HRS§455-8](#)

panagbakuna a mabalin a nalangananda ken awaten dagiti kadawyan a mairekrekomendar para kadagiti babbarito/babbalasing.

Irekrekomendar ti 'American Academy of Pediatrics' a mapan dagiti ubbing ken agtutubo iti 'well-child visit' kadagiti mangipapaay iti kangrunaan a pannakataripato iti saan a nakurkurang ngem maminsan iti makatawen.

Ania a kita ti praktisioner ti medisina ti mabalin a mangaramid iti pisikal nga eksaminasion?

Ti pisikal nga eksaminasion ket ipaay ti liseniado a doktor, katulongan ti doktor, wenno 'advanced practice a rehistrado a nurse'.*

Siasinonto ti mangbayad kadagiti gastos iti pisikal nga eksaminasion?

Dagiti 'well-child visit' ket tinawen a sakup a benepisio, nga agdama a maipapaay babaen iti Linteg iti Proteksion ti Pasiente ken Nalaka a Pannakataripato wenno 'Patient Protection and Affordable Care Act (ACA)'.

Ania ti 'Patient Protection and Affordable Care Act'?

Ti 'Patient Protection and Affordable Care Act', masansan a maaw-awagan kas 'Affordable Care Act wenno ACA', ket maysa a linteg a mamagbaliw iti pannakataripato ti salun-at nga impasa ti Kongreso ken pinirmaan ni Presidente Barack Obama kas linteg idi Marso 2010. Ti sapasap a panggep ti linteg ket pasayaatenna ti kalidad, pannakayasideg/panangusar ti kaadduan a tattao wenno tay makuna nga 'access', ken presio ti pannakataripato ti salun-at ken seguro ti salun-at iti Estados Unidos.

Ania dagiti panagbakuna a kasapulan para kadagiti sumrek iti maikapito a grado a kas nayon ti pisikal nga eksaminasion?

Mainayon iti panangtun-oy iti baro a rekisito a pisikal nga eksaminasion para kadagiti adda iti maikapito a grado, ibilin pay ti Linteg iti Estado ti Hawaii a matun-oyan ti amin nga estudiante dagiti rekisito a panagbakuna. Kapatangyo ti mangipapaay iti kangrunaan a pannakataripatoyo maipanggep kadagitoy a panagbakuna ken dadduma pay a kadawyan a mairekrekomendar para kadagiti babbarito/babbalasing.

Masarakan ti ad-adu pay nga impormasion maipanggep kadagiti rekisito ti panagbakuna ti pagadalan iti website ti Departamento ti Salun-at iti Hawaii:

<http://health.hawaii.gov/docd/school-health-requirements/>

Ania ti mapasamak no saan nga umawat ti maysa nga ubing iti pisikal nga eksaminasion sakbay ti iseserrekna iti maikapito a grado?

No saan a maawat ti maysa nga ubing ti pisikal nga eksaminasion agingga iti umuna nga aldaw ti maikapito a grado, mapalubosanto latta isuna a sumrek iti pagadalan. Nupay kasta, itedto ti Departamento ti Edukasion ti nagan ti estudiante, ti address, ken e-mail na iti Departamento ti Salun-at. Makiumanto ti Departamento ti Salun-at ken Departamento ti Edukasion kadagiti nagannak wenno legal a mangay-aywan iti ubing bayat ti tawen tapno maallukoyda a mangituding iti 'well-child visit'. No saanyo kayat a maited ti impormasion a pangkontak kadakayo iti Departamento ti Salun-at, pakaammoanyo koma ti pagadalan agingga iti maika-30 nga aldaw ti Oktubre.

Adda kadi mabalin a seguro ti salun-at para kadagiti familia a nababa ti matmatgedanda?

Wen. Ti Medicaid ket maysa a programa a pagtintinnulungan ti gobierno pederal ken estado, a mangipaay iti proteksion ti seguro kadagiti ubbing ken nataengan a nababa ti matmatgedanda. Bisitaen ti MedQUEST site ti Departamento dagiti Serbisio para Tattao: mybenefits.hawaii.gov/medicaid-faqs/ para iti ad-adu pay a detalye.

Nasalun-at a Panagbiag

Rumbeng nga adda pisikal nga aktibidad dagiti babbarito ken babbalasitang iti 60 minutos (1 oras) wenno napapaut pay iti kada aldaw. Bayat ti kadawyan a lawas, iraman ti kombinasion dagiti aktibidad nga ‘aerobic’, pangpapigsa iti piskel, ken pangpapigsa kadagiti tultulang kas koma iti panagpagpagna, panagtaray, naduma-duma nga ‘sports’, ‘push-up’, ‘structured weight training’, wenno ‘jumping rope’. Maysa pay, makatulong ti pannangan iti nasustansya a makan tapno malappedan dagiti problema iti salun-at kas iti sobra a kinalukmeg, ‘type 2 diabetes’, ken sakit ti puso. Isukat dagiti ‘fat-free’ wenno ‘low-fat’ a gatas, danum, ken prutas, natnateng, ‘whole grains’, ken makmakan a ‘low-fat’ a protina kadagiti nasasam-it a mainom ken makmakan nga addaan iti adu nga asukar, asin, ken taba a saan a nasayaat para iti salun-at. Masarakan ti ad-adu pay nga impormasion iti website ti Departamento ti Agrikultura ti Estados Unidos iti ChooseMyPlate.gov.