

Pisikal na Pagsusuri ng mga Mag-aaral sa Ikapitong Baitang sa Hawaii

Papel ng Impormasyon at mga Kadalasang Itinatanong



Tagalog

Panimula

Para sa kapakanan ng kalusugan ng kabataan sa Hawaii, mayroon bagong kakailanganin para sa mga batang papasok sa ikapitong baitang na dapat kumpletuhin ang isang pisikal na pagsusuri na tinatawag ding pagpapatingin ng batang walang sakit o 'well-child visit'.

Ang 'well-child visit' ay isinasagawa ng isang lisensyadong doktor, katulong ng doktor o 'advanced practice registered nurse'.*

Ang 'well-child visit' ay lumilikha ng isang ligtas na lugar upang makausap ng mga kabataan ang mga propesyonal na tagapangalaga ng pangkalusugan tungkol sa kalusugan, at makakatulong din upang mapag-usapan at maiwasan ang mga problemang may kaugnayan sa kalusugan tulad ng labis na katabaan, paninigarilyo at 'stress'. Isa rin itong pagkakataon upang makatanggap ang inyong anak ng mga bakunang naaangkop sa edad.

Ano ang mga dapat kong malaman?

Simula sa taóng pampaaralan 2017-2018, dapat sumailalim ang lahat ng mag-aaral na papasok sa ikapitong baitang sa isang pisikal na pagsusuri alinsunod sa batas ng Estado ([HRS §302A-1159](#)).

Maaaring tumanggap ang bata ng isang pisikal na pagsusuri sa loob ng labindalawang (12) buwan bago magsimula ang unang araw ng pag-aaral.

Ang mga magulang o mga legal na tagapangalaga ay dapat magsumite ng isang nasagutang [Form 14](#) (Student's Health Record) sa paaralan kapag ipinarehistro na nila ang kanilang anak sa ikapitong baitang.

May kailangan bang sagutan na 'form'?

Oo. Sa takdang araw ng pisikal na pagsusuri ng inyong anak, pakibigay sa tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga ang Form 14 upang masagutan habang isinasagawa ang pagsusuri. Isumite ang nasagutang Form 14 sa paaralan ng inyong anak kapag nagparehistro na siya sa ikapitong baitang.

Link sa Form 14:

Upang mag-download ng kopya ng Form 14 at para sa higit pang impormasyon tungkol sa kinakailangang pisikal na pagsusuri para sa mga mag-aaral ng ikapitong baitang, bisitahin ang www.hawaiipublicschools.org at hanapin ang "Physical Exam."

Bakit ito mahalaga?

Ang pagbibinata at pagdadalaga ay isang yugto kung saan napakaraming nangyayaring pagbabago sa katawan, sa emosyon at sa pakikipagkapwa-tao. Sa panahong ito, maaaring magkaroon ang mga kabataan ng maraming problema sa kalusugan, na marami sa mga ito ay maiiwasan. Ang 'well-child visit' ay magandang pagkakataon at ligtas na lugar upang makausap ng mga kabataan ang kanilang doktor tungkol sa anumang usaping pang-kalusugan, at makakatulong upang mapag-usapan at maiwasan ang mga problemang may kaugnayan sa kalusugan. Nagbibigay rin ito ng isang magandang oportunidad upang makakuha sila ng mga bakuna na maaari nilang nakaligtaan at matanggap ang mga regular na inirekomenda para sa mga kabataan.

* Kabilang ang mga doktor na naturopathic alinsunod sa [HRS§455-8](#)

Inirerekomenda ng ‘American Academy of Pediatrics’ na magkaroon ang mga bata at kabataan ng isang ‘well-child visit’ sa kanilang tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga kahit minsan sa isang taon.

Anong uri ng medikal na ‘practitioner’ ang maaaring magsagawa ng pisikal na pagsusuri?

Ang pisikal na pagsusuri ay isinasagawa ng isang lisensyadong doktor, katulong ng doktor o ‘advanced practice registered nurse’.*

Sino ang sasagot sa mga gastusin sa pisikal na pagsusuri?

Ang mga pagpapatingin ng ‘well-child visit’ ay isang taunang sinasaklaw na benepisyong sa ilalim ng ‘Patient Protection and Affordable Care Act (ACA)’.

Ano ang ‘Patient Protection and Affordable Care Act’?

Ang ‘Patient Protection and Affordable Care Act’, madalas na tinutukoy na ‘Affordable Care Act o ACA’, ay isang batas sa reporma ukol sa pangangalaga ng kalusugan na ipinasa ng Kongreso at nilagdaan upang maging batas ni Pangulong Barack Obama noong Marso 2010. Ang pangunahing layunin ng batas ay mapabuti ang kalidad, pag-access, at pagiging abot-kaya ng pangangalagang pangkalusugan at ‘insurance’ ukol sa kalusugan sa Estados Unidos.

Ano-anong bakuna ang kinakailangan ng mga mag-aaral sa ikapitong baitang bilang karagdagan sa pisikal na pagsusuri?

Bilang karagdagan sa pagtugon sa bagong kinakailangang pisikal na pagsusuri ng mga mag-aaral sa ikapitong baitang, iniutos ng Batas ng Estado ng Hawaii na matugunan ng lahat ng mag-aaral ang mga kinakailangang bakuna. Makipag-usap sa tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga tungkol sa mga bakunang ito at iba pang regular na inirerekomenda para sa mga kabataan.

Matatagpuan ang higit pang impormasyon tungkol sa mga kinakailangang pagbabakuna ng paaralan sa website ng Department of Health ng Hawaii: <http://health.hawaii.gov/docd/school-health-requirements/>

Anong mangyayari kung hindi makatanggap ng isang pisikal na pagsusuri ang isang bata bago ito pumasok sa ikapitong baitang?

Kung hindi makatanggap ang isang bata ng pisikal na pagsusuri sa unang araw ng ikapitong baitang, pahihintulutan pa rin siyang makapasok sa paaralan. Gayunpaman, ibibigay ng Kagawaran ng Edukasyon sa Kagawaran ng Kalusugan ang pangalan, tirahan, at e-mail ng mag-aaral. Ipa-follow up ng Kagawaran ng Kalusugan at Kagawaran ng Edukasyon sa mga magulang o legal na tagapangalaga ng bata sa buong taon na hikayatin ang mga ito upang magpa-iskedyul ng isang ‘well-child visit’. Kung hindi ninyo nais na ibigay sa Kagawaran ng Kalusugan ang inyong kontak na impormasyon, pakiabisuhan ang paaralan bago mag ika-30 ng Oktubre.

Magagamit ba ng mga pamilyang may maliit na kita ang ‘insurance’ sa kalusugan?

Oo. Ang Medicaid ay isang programang pagtutulungan ng pederal at estado na nagbibigay ng saklaw sa kalusugan para sa mga bata at matatandang may maliit-na kita. Bisitahin ang site ng Kagawaran ng Serbisyong Pantao MedQUEST: mybenefits.hawaii.gov/medicaid-faqs/ para sa marami pang detalye.

Malusog na Pamumuhay

Dapat magkaroon ng 60 minuto (1 oras) o mas matagal pang pisikal na gawain sa bawat araw ang mga nagbibinata at nagdadalaga. Sa isang karaniwang linggo, pagsama-samahin ang aerobic at mga gawaing nagpapatibay ng kalamnan at buto tulad ng paglakad, pagtakbo, iba't ibang isports, push-up, nakabalangkas na pagsasanay sa timbang, o luksong-lubid. Makakatulong din ang malusog na diyeta upang maiwasan ang mga problema sa kalusugan tulad ng labis na katabaan, type 2 diabetes, at sakit sa puso. Palitan ang matatamis na inumin at mga pagkaing maraming asukal, asin, at mga taba na masama sa katawan ng gatas na walang taba o mababa ang taba, tubig, at mga prutas, gulay, 'whole-grain', at mga pagkaing protina na mababa sa taba. Matatagpuan ang marami pang impormasyon sa website ng Kagawaran ng Agrikultura ng Estados Unidos ChooseMyPlate.gov.