

# Khám sức khỏe dành cho học sinh Lớp bảy thuộc Tiểu bang Hawaii

## Phiếu thông tin và các Câu hỏi thường gặp



Vietnamese

### **Giới thiệu**

Nhằm bảo vệ sức khỏe cho các bạn trẻ thuộc tiểu bang Hawaii, đây là yêu cầu mới các em học sinh sắp bước vào lớp bảy phải đi khám sức khỏe, buổi khám này còn gọi là khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh.

Bác sĩ có giấy phép hành nghề, phụ tá bác sĩ hoặc y tá đã đăng ký hành nghề cấp cao là những người có thể khám sức khỏe cho các em.\*

Buổi khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh này là môi trường an toàn mà các em có thể nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe về các vấn đề liên quan đến sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của các em và qua đó có thể giúp các em xử lý và phòng tránh được các vấn đề về sức khỏe, chẳng hạn như béo phì, hút thuốc hoặc căng thẳng. Đây cũng là cơ hội để các em được chủng ngừa theo độ tuổi.

### **Tôi cần phải biết những điều gì?**

Theo luật của tiểu bang, bắt đầu từ niên học 2017-2018, tất cả các học sinh lớp bảy bắt buộc phải đi khám sức khỏe. ([HRS §302A-1159](#)).

Các em có thể đi khám sức khỏe trong vòng mười hai (12) tháng trước ngày bắt đầu đi học.

Phụ huynh hoặc người giám hộ hợp pháp cần điền đầy đủ thông tin vào [Mẫu điền 14](#) (Hồ sơ sức khỏe học sinh) và nộp cho nhà trường khi con em quý vị ghi danh vào lớp bảy.

### **Có cần phải điền giấy tờ gì không?**

Có. Vào ngày hẹn khám sức khỏe cho con em quý vị, vui lòng đưa cho bác sĩ gia đình Mẫu điền 14 để điền trong buổi khám. Quý vị cần nộp Mẫu điền 14 này cho trường của con em quý vị khi các em ghi danh vào lớp bảy

### **Đường dẫn tới Mẫu điền 14:**

Đề tải xuống bản sao Mẫu điền 14 và tìm hiểu thêm thông tin về yêu cầu khám sức khỏe đối với học sinh lớp bảy, vui lòng vào trang [www.hawaiipublicschools.org](http://www.hawaiipublicschools.org) và tìm mục “Physical Exam.”

### **Tại sao buổi khám sức khỏe này lại quan trọng?**

Tuổi mới lớn là thời gian có nhiều thay đổi về thể chất, cảm xúc và giao tiếp. Do đó trong khoảng thời gian này, các em sẽ phát sinh rất nhiều các vấn đề liên quan đến sức khỏe, và nhiều vấn đề trong số đó có thể phòng tránh được. Cuộc thăm khám khỏe mạnh cho trẻ là cơ hội thích hợp và an toàn để các em có thể nói chuyện với bác sĩ về bất kỳ những quan tâm nào liên quan đến sức khỏe thể chất của mình, và qua đó có thể giúp các em xử lý và phòng tránh được những vấn đề liên quan đến sức khỏe. Trong buổi khám này, các em còn được chủng ngừa những mũi mà các em đã lỡ trước đây, cũng như được chủng ngừa những mũi thường được khuyến nghị cho tuổi mới lớn.

Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến nghị rằng trẻ em và thanh thiếu niên cần đến bác sĩ gia đình để thăm khám ít nhất mỗi năm một lần.

\* Bao gồm cả bác sĩ y khoa tự nhiên theo quy định trong [HRS§455-8](#)

## **Những y bác sĩ nào có thể khám sức khỏe?**

Bác sĩ có giấy phép hành nghề, phụ tá bác sĩ hoặc y tá đã đăng ký hành nghề cấp cao là những người có thể khám sức khỏe cho các em.\*

## **Ai sẽ đài thọ chi phí buổi khám sức khỏe này?**

Khám sức khỏe cho trẻ em khỏe mạnh là quyền lợi bảo hiểm được đài thọ hàng năm, thường được cung cấp cho các em theo Đạo luật Bảo vệ Bệnh nhân và Chăm sóc Y tế với Giá phải chăng (Affordable Care Act, ACA).

## **Đạo luật Bảo vệ Bệnh nhân và Chăm sóc Y tế với Giá phải chăng là gì?**

Đạo luật Bảo vệ Bệnh nhân và Chăm sóc Y tế với Giá phải chăng, hay thường được gọi là “Đạo luật Chăm sóc Y tế với Giá phải chăng” hay “ACA,” là luật cải cách về chăm sóc sức khỏe đã được Quốc hội thông qua và đã được Tổng thống Barack Obama ký ban hành thành luật vào tháng Ba năm 2010. Luật này hướng đến mục tiêu chung đó là nhằm nâng cao chất lượng, khả năng tiếp cận và chi trả cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cũng như bảo hiểm y tế tại Hoa Kỳ.

## **Học sinh bước vào lớp bảy bắt buộc phải được chủng ngừa những loại nào, ngoài việc phải đi khám sức khỏe?**

Ngoài việc các em học sinh lớp bảy bắt buộc phải đi khám sức khỏe, Tiểu bang Hawaii cũng yêu cầu tất cả học sinh phải đáp ứng các yêu cầu về chủng ngừa. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị về những chủng ngừa này cũng như những chủng ngừa khác thường được khuyến nghị cho tuổi mới lớn.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin về các yêu cầu chủng ngừa học đường trên trang mạng của Sở Y tế Tiểu bang Hawaii: <http://health.hawaii.gov/docd/school-health-requirements/>

## **Điều gì xảy ra nếu học sinh không đi khám sức khỏe trước khi bước vào lớp bảy?**

Nếu không đi khám sức khỏe chậm nhất vào ngày đầu lên lớp bảy, học sinh vẫn sẽ được lên lớp. Tuy nhiên, Sở Giáo dục sẽ gửi tên, địa chỉ nhà và địa chỉ email của học sinh đó cho Sở Y tế. Sở Y tế và Sở Giáo dục sẽ liên lạc với phụ huynh hoặc người giám hộ hợp pháp của học sinh đó trong suốt niên học để sắp xếp lịch khám cho trẻ em khỏe mạnh. Nếu quý vị không muốn chúng tôi cung cấp thông tin liên lạc cho Sở Y tế, vui lòng thông báo cho nhà trường chậm nhất vào ngày 30 tháng Mười.

## **Có bảo hiểm y tế dành cho những gia đình có thu nhập thấp không?**

Có. Medicaid là một chương trình hợp tác giữa liên bang và tiểu bang cung cấp khoản đài thọ y tế cho những cá nhân có thu nhập thấp. Vui lòng vào trang mạng của Sở Dịch vụ Nhân sinh MedQUEST: [mybenefits.hawaii.gov/medicaid-faqs/](http://mybenefits.hawaii.gov/medicaid-faqs/) để biết thông tin chi tiết.

## **Sống khỏe mạnh**

Mỗi ngày, các em đang trong độ tuổi mới lớn cần tập thể dục ít nhất 60 phút (1 tiếng đồng hồ). Trong tuần điển hình, các em nên thực hiện kết hợp các bài tập thể dục nhịp điệu, các hoạt động rèn luyện cơ bắp và xương chẳng hạn như đi bộ, chạy bộ, chơi thể thao, hít đất, nâng tạ hoặc nhảy dây. Ngoài ra, các em còn nên có chế độ ăn uống lành mạnh, bởi chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp tránh được các vấn đề liên quan đến sức khỏe chẳng hạn như béo phì, tiểu đường loại 2, và bệnh tim. Thay vì dùng đồ uống ngọt hoặc đồ ăn chứa nhiều đường, muối và chất béo không tốt cho sức khỏe, hãy dùng sữa không chứa chất béo hoặc ít béo, nước, hoa quả, rau củ, ngũ cốc, và thực phẩm protein ít mỡ. Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin trên trang mạng của Sở Nông nghiệp Hoa Kỳ [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov).