

# 关注 您的健康



## 让我们来谈谈农贸市场和 WIC!

WIC 可以帮助像您的家庭一样的家庭获得食物和教育, 以为每个人的健康状况提供支持。

**WIC 是什么?**WIC 是妇女、婴儿和儿童计划, 旨在帮助家庭获得食物以及营养、母乳喂养等方面的教育。

**谁符合资格?**如果您有婴儿或 5 岁以下的儿童、已怀孕或刚分娩, 您可以获得 WIC。

**我该如何申请?**您可以致电 888-942-9675 联系 WIC, 查找离您最近的办公室。



WIC 是否仍然使用支票?否。您将使用 WIC 卡购买食物。

**我如何知道在哪里可以购买 WIC 批准的食品?**WIC 有一个应用程序, 您可以在智能手机上下载并使用它来查找接受 WIC 的商店。或者您可以致电当地的 WIC 办公室。

**我是否可以 WIC 在农贸市场购物?**您当地的 WIC 办公室可以告诉您市场的营业时间 - 只需给他们打电话即可。

立即下载 WIC 应用程序!





## 塔布勒沙拉

制备时间:40 分钟

份数:12 份

### 食材

2 杯未煮过的碾碎小麦

2 杯很烫的水

1 根黄瓜,切碎

1 个小番茄,切碎

1 把青葱,切碎

½ 杯新鲜薄荷,切碎

2 杯新鲜欧芹,切碎

½ 杯新鲜柠檬汁

根据食用者的口味添加

1 汤匙橄榄油或黑胡椒

### 可选配料

切碎的新鲜香菜

压碎的薯片

淡酸奶油

### 制备

· 将热水倒在碾碎小麦上,静置约 30 分钟直到水被吸收。

· 将其余食材放入一个大碗中,搅拌均匀。立即食用或冷藏最多 3 天。

可与全麦皮塔饼或自制皮塔薯片一起食用。

扫描获取食谱和营养信息!



## 香蕉蓝莓奶昔

制备时间:5 分钟

份数:1 份

### 食材

1 个香蕉

1 杯蓝莓

½ 杯不加糖的椰奶,或者您喜欢的任何类型的奶

1 汤匙蜂蜜

1 汤匙酸橙汁

¼ 茶匙杏仁提取物

1 杯冰

### 制备

· 将香蕉、蓝莓、椰奶(或您喜欢的任何类型的奶)、蜂蜜、酸橙汁、杏仁提取物和冰添加到搅拌机中并搅拌。

请尽情享用!

扫描获取食谱和营养信息!





## 完成检查!

### 按时进行健康检查

在夏季结束前, 确保安排一次健康检查。尽早预约您孩子的年度健康检查, 并将其安排在学年开始前进行。这可以是一次儿童健康检查。如果您的孩子是运动员, 则也可以是一次体育体检。

无论是哪种情况, 它都是许多儿童和青少年每年唯一一次到医生处就诊的机会。这就是健康检查如此重要的原因。医生可能会对您的孩子进行体检, 并检查是否有任何隐藏的健康问题。

#### 在这些就诊期间, 您将了解以下各项:

**疫苗:** 儿童疫苗可帮助您孩子免受 14 种不同疾病的侵害, 其中一些疾病会危及生命。孩子不会随着年龄的增长而不再需要疫苗, 青春期前的儿童和青少年也需要疫苗。

**发育筛查:** 您孩子的健康体重是多少? 您如何帮助您孩子改善饮食或加强锻炼? 阻止孩子吸烟或帮助他们应对同伴压力的最佳方法是什么? 您提出的任何问题都很重要。只需把这些问题说出来, 您孩子的医生就会为您提供指导。

### 立即致电!

不确定您孩子的医生是谁? 请在 [www.hpsj-mvhp.org](http://www.hpsj-mvhp.org) 上创建会员帐户, 或致电 1-888-936-PLAN (7526) 与客户服务部联系。



## 健康检查 不仅仅适合孩子

在忙着照顾家人的同时, 确保花一些时间照顾自己。您上次进行预防性健康检查是什么时候? 预防性健康检查也可以称为年度体检。这意味着您需要在没有生病时去看医生或其他医疗服务提供者, 以检查血压等情况。它就像 ABC 一样简单:

### A

**A1c 检测。** 如果您有糖尿病家族史, 这一点尤其重要。

### B

**血压。** 在美国, 几乎一半的成人患有高血压。接受检查是了解风险的第一步。

### C

**癌症筛查。** 根据您的年龄、性别和家族史, 您的医生将了解哪些癌症筛查对您最重要。

Health Plan 会员 (无论是成人还是儿童) 每年进行预防性健康检查或儿童健康检查均可获得 \$25 的奖励。请访问 [www.hpsj.com/myrewards](http://www.hpsj.com/myrewards) 了解更多信息。

# 如何获得 行为健康服务



**要寻找精神健康服务提供者：**

请致电 **888-581-7526** 联系

**Carelon**

请访问

**[www.hpsj.com/find-a-doctor](http://www.hpsj.com/find-a-doctor)**

**如需立即获得协助来满足精神健康需求，请拨打自杀与危机救助热线 988**

**或者您所在县的精神健康危机热线：**

San Joaquin 县危机热线：

**209-468-8686**

Stanislaus 县危机热线：

**209-558-4600**

Alpine 县危机热线：

**800-318-8212**

El Dorado 县危机热线：

**West Slope 530-622-3345**

**South Lake Tahoe 530-544-2219**

**要查找药物滥用咨询和其他相关计划，请拨打您所在县的以下号码：**

El Dorado 县：

**530-621-6290** 或

全天候药物滥用治疗

服务热线 **800-929-1955**

Stanislaus 县：

**888-376-6246**

San Joaquin 县：

**888-468-9370**

Alpine 县：

**530-694-1816**

**自杀与危机  
救助热线**

**988**



# 5 个事实

## 关于 HPV 和咽喉癌

您是否知道吸烟并非导致咽喉癌的最常见原因?大多数咽喉癌都是由人类乳头瘤病毒 (HPV) 引起的。HPV 是一组通过性行为传播的病毒。患病人数呈上升趋势。以下是您应该了解的 5 个事实:

**1.HPV 感染可能是无害的,但有些可能会导致癌症。**免疫系统可以抵抗大多数 HPV 感染。某些类型的 HPV 危害更大。随着时间的推移,HPV 可能会导致细胞发生变化,从而引起咽喉癌(口咽癌)。HPV 还可能导致其他部位出现癌症

**2.大多数咽喉癌都与 HPV 相关。**HPV 每年导致约 36,000 人诊断出患有癌症,并且患病人数呈上升趋势。

**3.咽喉癌会引起明显的症状。**长期咽喉痛、声音嘶哑、淋巴结肿大、耳痛、吞咽疼痛和不明原因的体重减轻可能是咽喉癌的迹象。如果您发现这些症状,请告知您的主治医生。

**4.与 HPV 相关的癌症是可以预防的。**

有一种 HPV 疫苗可以预防与 HPV 相关的癌症。但免疫接种需要在儿童时期进行,早在一个人发生性行为并接触 HPV 之前。美国疾病控制与预防中心建议所有 11 岁或 12 岁的儿童接种 HPV 疫苗,该年龄段需要接种 2 剂,间隔 6 到 12 个月。12 岁之前未接种疫苗的 26 岁及以下青少年和成人仍然可以接种疫苗。在 15 岁或以上注射第一剂疫苗的人需要注射 3 剂,间隔六个月。请咨询您孩子的主治医生您的孩子何时应该接种疫苗。

**5.一些成人也可以接种 HPV 疫苗。**

26 岁以上的成人可能已经接触过 HPV,因此疫苗不太可能起到保护作用。但是,免疫接种对于某些 27 岁到 45 岁的成人可能有意义。请与您的医生讨论,以确定接种疫苗的好处是否大于初次感染 HPV 的风险。

图片来源:美国国家癌症研究所

# 通过进行乳房 X 光检查来照顾好自己



采取措施让自己变得更加健康！  
让我们开始吧：

## 请致电您的医生进行预约。

年度健康检查包括：乳房 X 光检查、骨盆检查和子宫颈抹片检查。

## 乳房 X 光检查预约日期：

- 不要使用除臭剂、香水或乳液。
- 穿两件套服装。检查时需要脱掉上衣。

## 检查期间：

- 您可能会感到轻微不适。
- 机器将向下按压您的乳腺组织持续数秒钟的时间。
- 检查时长约为 20 分钟。

## 检查后：

- 您将接到医生的电话来查看检查结果。
- 请医生或护士解释看不懂的任何内容。

照顾好自己  
的方法！

**请记住**，进行乳房 X 光检查后接到电话很常见，并不意味着您患有乳腺癌。在接到电话以接受更多检测的患者中，只有不到十分之一被发现患有癌症。

## ！ 温馨提示

- ✓ 乳房 X 光检查是乳腺组织的 X 光片，需要医生转诊。
- ✓ 了解您的身体状况。50 岁后患上乳腺癌的风险会增加。
- ✓ 美国有八分之一的人在一生中会被诊断出患有乳腺癌。\*
- ✓ 如果您年满 40 岁（且患乳腺癌的风险为一般），请与您的医疗保健提供者讨论乳腺癌筛查事宜。讨论您应该何时以及多久进行一次乳房 X 光检查。

\*资料来源：NIH 美国国家癌症研究所

## ★ myRewards

您在接受乳房 X 光检查后可能有资格获得奖励。请访问 [www.hpsj.com/about-us/myrewards](http://www.hpsj.com/about-us/myrewards) 查看 Health Plan 会员可以获得哪些奖励！



# COVID-19: 了解最新信息!

COVID-19 将继续影响我们的社区。我们现在有了更多的疫苗可供选择, 并对风险获得了进一步的了解, 因此我们知道如何保证家人的安全。如需了解最新疫苗信息或获得有关 COVID-19 的更多资源, 请致电 Health Plan 客户服务部 (1-888-936-7526; TTY: 711; 服务时间为周一至周五上午 8 点至下午 5 点), 或访问 [www.hpsj.com/covid-19-members-information/](http://www.hpsj.com/covid-19-members-information/)。据报告, COVID-19 感染者有轻重程度不等的多种症状, 症状可能会在接触病毒后 2 到 14 天内出现。任何人都可能出现轻微到严重的症状。

## 可能的症状包括:

- ✓ 发烧或发冷
- ✓ 咳嗽
- ✓ 气促或呼吸困难
- ✓ 疲劳
- ✓ 肌肉或身体疼痛
- ✓ 头痛
- ✓ 最近丧失味觉或嗅觉
- ✓ 咽喉痛
- ✓ 鼻塞或流鼻涕
- ✓ 恶心或呕吐
- ✓ 腹泻

## 改变现状 加入 CAC

当人们聚在一起分享他们对更健康社区的想法时, 我们都会变得更好。您只需加入社区咨询委员会 (CAC) 即可。

### 我们需要您

如果您是 Health Plan of San Joaquin 会员, 您可以:

- 倾吐自己的心声
- 分享自己的想法
- 赚取 \$40

### CAC 是什么?

CAC 专为您设计。您将有机会分享您的想法、制定计划并帮助我们为会员提供更好的服务。您的想法可以改变现状!

每次参加  
CAC 会议均可  
赚取 \$40!



立即加入社区咨询委员会! 请访问 CAC 网站 [www.hpsj.com/cac](http://www.hpsj.com/cac) 了解更多信息。如需了解如何加入, 请致电 209-942-6356 或发送电子邮件至 [healtheducation@hpsj.com](mailto:healtheducation@hpsj.com)。

# LANGUAGE ASSISTANCE

## English Tagline

**ATTENTION:** If you need help in your language call **1-888-936-7526, TTY 711**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-936-7526, TTY 711**. These services are free of charge.

## (Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ **1-888-936-7526, TTY 711**. هذه الخدمات مجانية.

## Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, գանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք **1-888-936-7526, TTY 711**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

## ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-936-7526, TTY 711**។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## 简体中文标语 (Simplified Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体阅读，提供您方便取用。请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。这些服务都是免费的。

## (Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-936-7526, TTY 711** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای

معلومات، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با  
1-888-936-7526, TTY 711 تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

### हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-936-7526, TTY 711** पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

### Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntwav su thiab luam tawm ua tus ntwav loj. Hu rau **1-888-936-7526, TTY 711**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

### 日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-888-936-7526, TTY 711**へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

### 한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-888-936-7526, TTY 711** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

### ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**.

ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

### **Mien Tagline (Mien)**

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-936-7526, TTY 711**. Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-936-7526, TTY 711**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

### **ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-936-7526, TTY 711**. ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-936-7526, TTY 711**. ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

### **Русский слоган (Russian)**

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия TTY 711)**. Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-888-936-7526 (линия TTY 711)**. Такие услуги предоставляются бесплатно.

### **Mensaje en español (Spanish)**

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-936-7526, TTY 711**. Estos servicios son gratuitos.

### **Tagalog Tagline (Tagalog)**

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-936-7526, TTY 711**. Libre ang mga serbisyonang ito.

### **แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)**

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ

กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-936-7526, TTY 711** นอกจากนี้  
ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น  
เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่  
กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-888-936-7526, TTY 711**  
ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

### **Примітка українською (Ukrainian)**

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою,  
телефонуйте на номер **1-888-936-7526, TTY 711**. Люди з  
обмеженими можливостями також можуть скористатися  
допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати  
документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом.  
Телефонуйте на номер **1-888-936-7526,**  
**TTY 711**. Ці послуги безкоштовні.

### **Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)**

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi  
số **1-888-936-7526, TTY 711**. Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các  
dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và  
chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-936-7526, TTY 711**.  
Các dịch vụ này đều miễn phí.

# 非歧视通知

歧视是违法行为。Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan (“Health Plan”) 遵循州和联邦民权法。Health Plan 不会因性别、种族、肤色、宗教、血统、民族血统、民族认同、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向而非法歧视、排斥或区别对待他人。

Health Plan 提供：

- 面向残疾人的免费援助和服务，帮助他们更好地沟通，例如：
  - ✓ 合格的手语翻译
  - ✓ 其他格式的书面信息（大字体、音频、可访问电子格式和其他格式）
- 面向非英语母语者的免费语言服务，例如：
  - ✓ 合格的口译员
  - ✓ 用其他语言编写的信息

如果您需要这些服务，请在周一至周五上午 8:00 至下午 5:00 之间致电 **1-888-936-7526** 联系 Health Plan。如果您存在听力或语言障碍，请致电 TTY 711 以使用加州中继服务。此文档的盲文、大字体、音频和可访问电子格式将根据要求提供。要获得这些替代格式之一的副本，请致电或写信至：

**Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan**  
**7751 South Manthey Road, French Camp, CA 95231**  
**1-888-936-PLAN (7526), TTY 711**

## 如何提出申诉

如果您认为 Health Plan of San Joaquin 未能提供这些服务，或以其他方式基于性别、种族、肤色、宗教、祖先、民族血统、民族身份、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向进行非法歧视，您可以向担当 Health Plan of San

Joaquin 民权协调员的首席合规官提出申诉。您可以以书面、亲自或电子方式提出申诉：

- 通过电话：在周一至周五早上 8:00 - 下午 5:00 致电 **1-888-936-7526**。或者，如果您存在听力或语言障碍，请致电 TTY 711。
- 通过信函：填写一份投诉表格或写信并寄至：

**Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley  
Health Plan  
Attn: Grievance and Appeals Department  
7751 S. Manthey Road, French Camp, CA 95231  
传真：209-942-6355**

- 亲自：前往您的医生办公室或 Health Plan，说明您想提出申诉。
- 通过电子方式：访问 Health Plan 的网站 [www.hpsj-mvhp.org](http://www.hpsj-mvhp.org)

如果您需要提交申诉方面的协助，客户服务代表可以为您提供帮助。

## 加利福尼亚州卫生保健服务部民权办公室

您可以通过电话、书面或电子方式向加利福尼亚州卫生保健服务部民权办公室提出民权投诉：

- 通过电话：致电 **916-440-7370**。如果您存在语言或听力障碍，请拨打 711（电信中继服务）。
- 通过信函：填写一份投诉表格或写信并寄至：

**Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413**

投诉表格可见于

[www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)

- 通过电子方式：发送电子邮件至 [CivilRights@dhcs.ca.gov](mailto:CivilRights@dhcs.ca.gov)

## 美国卫生与公众服务部民权办公室

如果您认为自己受到了基于种族、肤色、民族血统、年龄、残疾或性别的歧视，您也可以通过电话、书面、电话或电子方式向美国卫生与公众服务部民权办公室提出民权投诉：

- 通过电话：致电 **1-800-368-1019**。如果您存在语言或听力障碍，请拨打 **TTY 1-800-537-7697**。
- 通过信函：填写一份投诉表格或写信并寄至：

**U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201**

投诉表格可见于 [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html)

- 通过电子方式：访问民权投诉办公室门户网站 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

## 关于精神健康的 谬论与事实



### 谬论

精神健康问题是软弱的表现。

### 事实

如果您正在经历危机或感到悲伤,这不是您的错。许多因素都会导致焦虑、抑郁、创伤后应激障碍和其他问题。

### 谬论

孩子永远不会经历精神健康问题。

### 事实

孩子也是人,他们也会遇到困难。例如,一半患有精神健康疾病的人在 14 岁之前就出现了第一个警告信号。我们必须行动起来,向年轻人展示精神健康疾病是可以治愈的。我们成人可以做出表率,通过寻求帮助来解决精神健康问题。



## 自闭症 接纳

您孩子的患有自闭症吗?您是孩子最好的支持者。与您孩子所在的学校合作,寻找所需的服务和支持,帮助孩子茁壮成长,为他们成年后的成功做好准备。

向您孩子的医生询问有关发育筛查的信息。他们可以协助您和您的医生帮助孩子满足他们的独特需求。

与我们一起庆祝**自闭症接纳**吧。用您的声音分享接纳、包容性的信息,并帮助人们与支持服务以及彼此之间建立联系。了解自闭症迹象。尽早采取行动。

