

照顧好自己： 給青少年的健康提示

您現在對待自己的方法將會對您變老之後的健康起到幫助！

這裡有一些方法能夠幫助您保持 一生健康：

- 獲得充足睡眠。青少年一個晚上應該睡足 9 個小時。
- 每天刷牙時間至少要達到 2 分鐘，每天兩次（早晚一次）。
- 每天使用溫和香皂洗兩次臉，清除粉刺（丘疹）。
- 每週進行 3 次或以上的運動，每次至少 30 分鐘。
- 在進行自行車和滑板運動時，記得要戴頭盔。
- 即使在後座上，也要記得繫上安全帶。
- 不要吸煙或者使用任何煙草產品。



- 不要坐任何喝酒或嗑藥的人的車！
- 健康飲食，多吃新鮮水果、蔬菜，多喝水。
- 若是您出現悲傷、孤獨或是想要傷害自己的情緒時，找個信任的成年人談一談。
- 遠離那些會傷害您的暴力或打鬥現場。
- 如果您有性生活，記得每次發生性行為前做好安全措施，防止懷孕或是感染性傳播疾病。
- 每年記得去找您的醫療護理提供者，進行健康檢查。如果您有任何問題，隨時可以撥打診所電話！

您從醫生辦公室可以獲得什麼

- 在您進入診所前，寫下您的問題，這樣您就不會忘記問問題了。
- 同時，您要回答有關您的健康問題，但是這些資訊都是保密的（您的醫療護理提供者不會告訴任何人）。
- 您如果有任何問題，隨時可以撥打電話給您的醫療護理提供者或是致電診所。

更多資訊：www.ahwg.net

改編自《青少年醫生工具包》(Adolescent Provider Toolkit)、
《青少年健康工作組》(Adolescent Health Working Group)

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org