

健康素养： 理解和运用 健康信息的 一把钥匙



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

儿童早期健康与保健国家中心针对儿童家庭提出的几点建议

理解医生告诉您的信息

健康素养是对健康信息的理解程度如何，并就卫生和医疗保健做出良好的选择。

为什么健康素养很重要？

很多人发现他们难以理解照顾自己和家人所需的健康信息。

父母和看护人理解健康信息并且懂得如何运用健康信息时，孩子更有可能：

- 少缺课
- 少看儿科医生或少去不需要的急诊室
- 生活得更健康
- 得到流感疫苗等预防保健
- 拥有安全的家庭环境，少出意外

学习理解和运用健康信息的方法有助于：

- 与您的医生交谈
- 提问
- 遵从医嘱
- 正确服药或拿药
- 获得所需的医疗检查和护理
- 知道孩子生病时该怎么办
- 预防糖尿病、哮喘、癌症等疾病
- 为您以及您的家人做出健康的选择
- 求助

您可以做以下事情帮助您的孩子

- 如果您不理解一张健康表格或者不知道怎么填写表格，请**寻求**帮助。
- **要求**获得您最容易阅读的语言版本的印刷品。
- 进行任何保健访视之前，**写下**您的问题。
- 如果您不理解医生说的是什么，请**告知**您的医生。
- 去图书馆询问如何找到有关您的健康问题和药品的准确信息。
- 向启蒙计划或儿童保育计划工作人员询问有关您的健康问题的信息。
- 参加孩子的启蒙计划以及您所在社区举办的健康讲座。



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness