

## Xây dựng Tương lai Tốt đẹp hơn cho Gia đình Bạn

Hãy nhận phúc lợi của dịch vụ kế hoạch hóa gia đình, dịch vụ này có thể giúp bạn:

- Cải thiện khả năng tự chủ của bạn bằng cách ngừa thai ngoài dự tính.
- Hãy dự tính số con và khoảng cách tuổi giữa chúng để bạn có thể đáp ứng các nhu cầu kinh tế và tình cảm của gia đình bạn.
- Hãy trao đổi với người bạn đời của bạn về các vấn đề sức khỏe sinh sản.
- Hãy nói với các con bạn về tình dục an toàn và cách ngừa thai.



**Hãy làm vì bản thân bạn. Hãy làm vì những người ta yêu quý.**



County Stamp Box

Dịch vụ Giới thiệu và Thông tin Kế hoạch hóa Gia đình của California

**1-800-942-1054**

All persons in the photographs are models and used for illustrative purposes only.



State of California  
Health and Human Services Agency  
Department of Social Services

PUB 275 VN (04/07)



**Kế hoạch hóa Gia đình...  
Hãy Cam kết vì một Tương  
lai Khỏe mạnh**



# Kế hoạch hóa Gia đình – Vì Tương lai Gia đình Bạn

Nhà cung cấp kế hoạch hóa gia đình nơi bạn ở có thể giúp bạn:

- tìm cách ngừa thai hợp với lối sống của bạn. Có hàng loạt lựa chọn – từ thuốc viên, vòng cho đến thuốc tiêm chích, và nhiều cách khác.
- Hãy nhận các nguồn chu cấp ngừa thai để tránh thụ thai ngoài dự tính.
- Hãy tìm hiểu về cách ngừa thai khẩn cấp, và xem nó có phải là lựa chọn đúng cho bạn không, và khi nào bạn cần đến nó.
- Hãy xét nghiệm và chữa trị các bệnh truyền nhiễm qua đường sinh dục.
- Hãy học cách tránh bị nhiễm và truyền sang người khác các bệnh truyền nhiễm đường sinh dục, kể cả HIV/AIDS.
- Hãy xét nghiệm phát hiện ung thư đường sinh sản.
- Hãy học cách tự kiểm tra để phát hiện ung thư vú.
- Hãy giải đáp mọi câu hỏi mà bạn quan tâm về sức khỏe sinh sản.



Các dịch vụ đó là:

- Bí mật, nghĩa là chỉ được biết riêng giữa bạn và bác sĩ của bạn.
- Dành cho nam và nữ giới, kể cả thanh thiếu niên.
- Không đắt – người hưởng Cal-WORKs sẽ được hưởng miễn phí và với giá rẻ.

Hãy dùng dịch vụ kế hoạch hóa gia đình trong cộng đồng của bạn:

- Từ bác sĩ của bạn, ban sức khỏe của hạt hoặc chương trình chăm sóc sức khỏe của bạn.
- Hãy xem các trang vàng điện thoại dưới tiêu đề “Thông tin Kế hoạch hóa Gia đình.”
- Hãy gọi cho Dịch vụ Giới thiệu và Thông tin Kế hoạch hóa Gia đình của California để hỏi tên, địa chỉ và số điện thoại của nhà cung cấp dịch vụ kế hoạch hóa gia đình ở khu vực bạn, số máy là:

**1-800-942-1054**



**Hãy cam kết ngay hôm nay.**