

# Gia Nhập Hôm Nay

Nếu Quý Vị không có bảo hiểm y tế bây giờ sẽ được tiêu chuẩn điều trị và kiểm tra miễn phí cho ung thư vú và ung thư cổ tử cung.

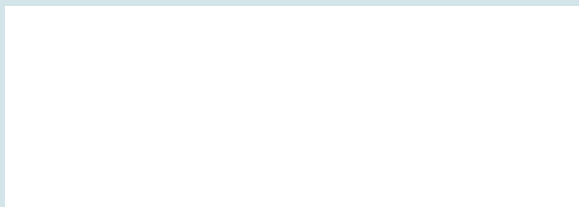
Điện thoại :  
Đường dây y tế dành cho phụ nữ  
tiểu bang Illinois

**1-888-522-1282**

**TTY 1-800-547-0466**

(Dành cho người nghe kém)

Hãy đến  
[www.cancerscreening.illinois.gov](http://www.cancerscreening.illinois.gov)



Bản quyền in của tiểu bang Illinois  
P.O.#608511 70M 10/07

ILLINOIS DEPARTMENT OF  
PUBLIC HEALTH  
Office of Women's Health  
535 West Jefferson Street  
Springfield, Illinois 62761

Tiểu bang Illinois  
Rod R. Blagojevich, Thống đốc

Sở Y tế  
Damon T. Arnold, M.D., M.P.H., Director



Chương Trình Dành Cho Bệnh  
Ung Thư Vú và Ung Thư Cổ  
Tử Cung ở tiểu bang Illinois.

*Rod R. Blagojevich, Thống đốc*



**CÓ TRÁCH NHIỆM  
HÃY ĐI LẤY XÉT NGHIỆM**

Nếu quý vị không có bảo hiểm, quý vị  
bây giờ được tiêu chuẩn điều trị và  
kiểm tra bệnh miễn phí.



## CẨM NANG SỐNG KHỎE

### KIỂM TRA THƯỜNG XUYÊN LÀ VẤN ĐỀ QUAN TRỌNG

Ung thư vú là loại bệnh ung thư thường gặp ở phụ nữ. Khi khám phá ở giai đoạn sớm, thì có thể điều trị thành công bệnh ung thư vú. Chụp quang tuyến và khám ngực thường xuyên thì có thể phát hiện sớm và cung cấp cho phụ nữ các lựa chọn điều trị tốt hơn. Theo thống kê của Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ, trong 5 năm nghiên cứu tỉ lệ sống sót của ung thư vú là 98% khi chẩn trị sớm nhưng giảm còn 26% khi chẩn trị trễ.

Ung thư cổ tử cung cũng có thể chữa trị nếu chẩn đoán sớm. Nếu không thấy triệu chứng rõ rệt thì điều quan trọng là phải kiểm tra thường xuyên.

### CHƯƠNG TRÌNH KIỂM TRA VÀ ĐIỀU TRỊ MIỄN PHÍ

Kiểm tra và điều trị ung thư vú và ung thư cổ tử cung được miễn phí cho tất cả các phụ nữ chưa được bảo hiểm ở tiểu bang Illinois. Thống đốc Blagojevich mới đây đã mở rộng chương trình trong tiểu bang Illinois kiểm tra tầm soát ung thư vú và cổ tử cung đến cho tất cả các phụ nữ từ 35-64 tuổi không có bảo hiểm y tế. Hiện đã có nhiều phụ nữ hưởng lợi từ chương trình hơn so với trước. Ngay cả nếu quý vị đã được chẩn trị bệnh ung thư, thì quý vị cũng có thể nhận điều trị miễn phí thông qua chương trình này.

### AI ĐỦ TIÊU CHUẨN ?

Quý vị có thể nhận chương trình miễn phí nếu quý vị là phụ nữ và :

- Đang sống tại Illinois.
- Không có bảo hiểm.
- Tuổi từ 35-64.
- Phụ nữ trẻ tuổi hơn cũng được tham gia nếu có triệu chứng.



## Đến sớm để kiểm tra sớm

[www.cancerscreening.illinois.gov](http://www.cancerscreening.illinois.gov)

Đường dây y tế dành cho phụ nữ  
tiểu bang Illinois

1-888-522-1282

TTY : 1-800-574-0466

(Sử dụng cho người nghe kém)

### Khám tổng quát và kiểm tra thường xuyên

Một trong những món quà tốt nhất mà bạn có thể tự cho mình trong năm nay là lên kế hoạch kiểm tra y tế và tầm soát phòng ngừa. Hãy hưởng lợi từ chương trình kiểm tra tầm soát ung thư vú và cổ của tiểu bang Illinois. Nên nhớ rằng việc dò tìm sớm có thể cứu nhiều mạng sống.

### An uống lành mạnh

Bao gồm ít nhất 5 lần ăn / uống trái cây và rau quả cùng các nguồn protein nạc, sản phẩm ít mỡ, thuộc loại hạt và mỡ lành mạnh. Chọn phương pháp nấu nướng lành mạnh hơn như nướng, nướng vỉ và quay.

### Bỏ thuốc lá

Bỏ thuốc lá là một trong những điều quan trọng mà quý vị có thể thực hiện. Quý vị sẽ sống thọ hơn và sống tốt hơn, hạ thấp nguy cơ bị đột quy, ung thư. Để được giúp đỡ, hãy gọi điện thoại cho Đường dây nóng bỏ thuốc lá tiểu bang Illinois số 1-866-QUIT-YES.

### Hãy vận động

Dành ra 45 phút để vận động cơ thể một cách có mức độ, nếu không phải cả tuần thì chỉ vài ngày trong tuần cũng đủ. Nếu quý vị không tập thể lực, thì tập trung vào các hoạt động vui chơi, như là khiêu vũ, làm vườn, bơi lội và đi bộ.

### Duy trì trọng lượng.

Theo Hiệp hội Béo phì Hoa Kỳ, phụ nữ béo có nguy cơ rủi ro bị đột quy và mắc bệnh kinh niên cao hơn gồm các bệnh như tiểu đường, cao huyết áp và bệnh tim. Tập trung vào việc ăn uống lành mạnh và sống tích cực làm bạn duy trì trọng lượng tốt.

### Hãy tốt với bản thân mình

Cân bằng giữa việc làm, gia đình và vui chơi, giảm stress, ngủ nhiều là yếu tố quan trọng như là ăn kiêng và tập thể dục để sống vui, sống khoẻ. Đôi khi điều này có nghĩa đơn giản là “phản ứng lại” và làm cho stress trong cuộc sống ít hơn để bạn còn quay lại!