

友善和保密



服務男士女士

- 每年生殖健康檢查
- 節育／絕育資料和轉介
- 性病檢查、檢驗、和治療
- HIV 愛滋病毒檢驗和顧問
- 如何有健康嬰孩顧問

婦女

- 驗孕
- 子宮抹片和乳房檢驗
- 發育不良檢驗和治療
- 乳房射線攝影檢驗（40歲或以上）

地點

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| • Castro-Mission Health Center | 364-7600 |
| • Chinatown Public Health Center | 364-7600 |
| • Cole Street Clinic (24 歲或以下) | 386-9398 |
| • Family Health Center | 206-5252 |
| • Maxine Hall Health Center | 292-1300 |
| • Larkin Street Clinic (24歲或以下) | 673-0911 |
| • Ocean Park Health Center | 682-1928 |
| • Potrero Hill Health Center | 648-3022 |
| • SFGH 5M Women's Clinic | 206-3409 |
| • Silver Avenue Family Health Center | 657-1700 |
| • Southeast Health Center | 671-7000 |

服葉酸！ 增強健康！

索取免費多種維他命丸，每天服一粒！

www.gofolic.org
1-800-300-9950

為什麼要服葉酸？

葉酸是一種維他命B，是身體製造新細胞所需的維他命。“服用葉酸”意指服用足夠的葉酸和其他維他命B以保持健康。無懷孕需要的婦女，每天至少須服400微克的葉酸。

有什麼益處？

- 更健康的頭髮、指甲、和皮膚
- 更少乳癌、子宮頸癌、和大腸癌的風險
- 更健康的心臟
- 在你懷孕之前服葉酸：
 - 可以減少你嬰孩有嚴重腦和脊椎缺陷（神經管缺陷）的風險
 - 可以減少早產的風險，這對你嬰孩的健康十分重要

服用葉酸十分容易

- 每天服多種維他命，包括至少400微克的葉酸。
- 或每早吃含400微克葉酸的麥片（請查看盒上營養標籤說明）。

索取免費多種維他命！

此單張所列的診所免費為14-44歲的婦女客戶供應一年含葉酸的多種維他命一年。在你往看你的健康三藩市Healthy SF服務者時，向她或他查詢如何可取得多種維他命詳情。

Go Folic!是三藩市公共衛生局MCAH科的一蹶計劃。此計劃由Vitamin Cases Consumer Settlement Fund資助。此基金因一個反托辣斯集體訴訟的結果而設立，其目的之一，在改善加州消費者的健康和營養。

