

- پرهیز از نوشیدن الکل و استفاده غیرمجاز از دارو.
- پرهیز از مصرف الکل / دارو در هنگام رانندگی، شنا، قایقرانی و غیره.

مشاوره رفتار جنسی

- پیشگیری از بیماری های منتقله از راه جنسی.
- اجتناب و پرهیز از رفتار پرخطر.

مشاوره تغذیه و فعالیت

- محدود کردن مصرف چربی و کلسترول، نگهداشتن تعادل کالری، با تأکید بر مصرف حبوبات، میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی.
- دریافت کافی کلسیم (در زنان).
- فعالیت بدنی منظم.

مشاوره سلامت دهان و دندان

- ویزیت های منظم توسط مراقبین دندان.
- نخ دندان، مسواک روزانه با خمیردندان حاوی فلوراید.

ایمن سازی

- واکسیناسیون طبق دستورالعمل کشوری.
- سرخچه (در زنان بالاتر از ۱۲ سال): آزمایش های سرولوژیک، سابقه مستند واکسیناسیون و واکسیناسیون روتین بر علیه سرخچه (ترجیحاً با MMR) ارزش یکسانی دارند.

پیشگیری با استفاده از داروها

- مولتی ویتامین یا اسیدفولیک (زنانی که برای حاملگی برنامه ریزی کرده و استعداد حاملگی را دارند).

مداخلاتی که به منظور پیشگیری، از ۱۱ تا ۲۴ سالگی در نظر گرفته شده و توصیه شده اند.

مداخلات توصیه شده همگانی

غربالگری

- اندازه گیری قد و وزن
- فشار خون: فشار خون دوره ای در اشخاص ۲۱ ساله و بالاتر.
- پاپ اسمیر (در زنان): اگر فعالیت جنسی در حال یا گذشته وجود داشته باشد، این تست در هر ۳ سال یا کمتر از آن انجام می گیرد و اگر سابقه جنسی غیرقابل اعتماد باشد، شروع آزمایش پاپ اسمیر در ۱۸ سالگی خواهد بود.
- غربالگری از نظر کلامیدیا: اگر فعالیت جنسی وجود داشته باشد.
- سرولوژی سرخچه یا سابقه واکسیناسیون (در دختران بزرگتر از ۱۲ سال): آزمایش های سرولوژیک، سابقه مستند واکسیناسیون و واکسیناسیون روتین بر علیه سرخچه (ترجیحاً با MMR) ارزش یکسانی دارند.
- ارزیابی سوء مصرف الکل.

مشاوره

مشاوره پیشگیری از آسیب

- استفاده از کمربند ایمنی در اتومبیل.
- استفاده از کلاه ایمنی در هنگام دوچرخه سواری و سوار شدن بر موتور سیکلت.
- هشدار دهنده دود و آتش در منزل.
- نگهداری ایمن سلاح های گرم (در صورت وجود).

مشاوره مصرف مواد

- پرهیز از مصرف دخانیات.