

Prentan 2024

Health letter



Chak fwa ou wè senbòl sa a, ale sou metroplusrewards.org pou w aprann fason ou kapab jwenn yon rekonpans pou manm.

Pran swen maladi opresyon an nan prentan sa a

Si w fè maladi **opresyon**, li enpòtan pou w konnen fason pou w mete l sou kontwòl. Sa vle di pran medikaman ou genyen pou maladi opresyon an. Epitou, w ap bezwen rete lwen bagay ki kapab fè maladi opresyon w lan vin pi grav. Si w bezwen èd pou w fè yon plan d aksyon pou maladi opresyon an, klike **la**.

Ki sa ki ka fè maladi opresyon an vin pi grav?

Gen bagay yo rele **deklannchè**. Men kèk deklannchè nou jwenn souvan:

- Rim ak sinizit
- Polenn, pousyè ak plim bèt
- Sant pafen fò oswa lafimen ou pè sigarèt
- Egzèsis
- Santi w strese oswa

Doktè w kapab ede w aprann konnen deklannchè pa w yo. Ansuit, ou kapab eseye rete lwen yo. Pou w aprann plis sou deklannchè yo, fè yon tès **la**.

Byen pran medikaman w

Lè w fè maladi opresyon, ou ka bezwen de (2) kalite medikaman:

1. Ou ka pran medikaman ki bay soulajman rapid lè w fè yon kriz opresyon.
2. Ou ka pran medikaman kontwòl chak jou alontèm pou diminye sentòm yo.

Menm si w santi w anfòm, li enpòtan pou w pran medikaman kontwòl alontèm ou an chak jou. Sa ap ede w pou w pa oblije pran medikaman ki bay soulajman rapid la souvan.



Jwenn yon rekonpans



Renouvele medikaman kontwòl maladi opresyon w lan pou w jwenn \$5 pou yon renouvèlman 30 jou, epi \$30 pou yon renouvèlman 90 jou. Pi gwo rekonpans lan se \$120. Pou w enskri pou rekonpans lan, klike **la**.

VIZITE NOU SOU [METROPLUS.ORG](https://metroplus.org)

Èske w pale yon lòt lang aprè anglè? MetroPlusHealth gen anplwaye nan ekip la pou sèvi manm ki pale lang ou an. Ou bezwen èd pou w pran yon randevou? Rele Depatman Sèvis pou Manm yo nan **800.303.9626 (TTY: 711)**.

Pran tan pou w mennen timoun ou fè tchèkòp

Lè w vin paran, ou ka toujou okipe! Gen anpil bagay ki pou fèt tankou al travay epi mennen timoun ou nan aktivite.

Sepandan, gen yon bagay ki enpòtan anpil pou w sonje:

konsiltasyon byenèt pou

timoun. Vizit doktè sa yo se pou tibebe, timoun ak adolesan. Vizit sa yo met aksan sou anpil bagay tankou vaksen ak lòt kontwòl sante.

Gen kèk timoun yo pa mennen fè konsiltasyon byenèt souvan jan yo ta dwe fè sa pou yo. Sa pa bon, piske sa kapab fè timoun ou an pa rive pran kantite vaksen li bezwen pou l ret an sante.

Lè pou w mennen timoun ou fè konsiltasyon byenèt

Tibebe yo ak timoun piti yo dwe wè doktè plizyè fwa nan de (2) premye ane yo. Lè yo vin gen 3 an, yo dwe wè doktè chak ane jiskaske yo gen 21 an. Pou w wè kalandriye pou konsiltasyon byenèt pou timoun nan, klike **la**.

Ki sa yo fè nan yon

konsiltasyon

byenèt pou timoun?

Tchèkòp pa fèt sèlman lè timoun ou an malad. Doktè a ka:

- Bay vaksen
- Fè egzamen fizik
- Tcheke je ak zòrèy
- Fè yon tèst plon nan san
- Mande timoun ou an si li kontan oswa tris
- Pale ak adolesan yo sou bwè alkòl, fimen, aktivite seksyèl ak depresyon

MetroPlusHealth gen anpil sèvis pou ede fanmi w ret an sante. Rele Sèvis Sipò pou Timoun ak Fanmi nan **800.303.9626**.



Jwenn yon rekonpans

Jwenn yon rekonpans \$60 oswa \$20, sou baz 6 konsiltasyon byenèt ou rive fè pou timoun nan pandan 15 premye mwa yo, oswa 2 vizit pandan li gen ant 16 a 30 mwa. Pou w enskri pou rekonpans, klike **la**.



Èske timoun ou an riske vin depann de yon sibstans?

Èske timoun ou an konn pase yon pakèt tan poukont li san li pa gen granmoun bò kote l? Sa kapab fè l pi fasil pou yo eseye pran dwòg ak alkòl.

Fikse règ ak lè pou timoun ou antre nan kay la epi respekte yo. Montre timoun ou an poukisa règ sa yo enpòtan. Sa ap ede timoun ou an konprann poukisa li enpòtan pou l rete veyatif.

Si w panse pitit ou a bezwen èd akòz alkòl oswa dwòg, fè sa tousuit. Rele doktè pitit ou a. Epiou, NYC Well genyen anpil sèvis ak resous. Pou w aprann plis, rele **888.692.9355**.

ÈSKE W AJOU?



Pran **vaksen pou grip**

ak vaksen COVID-19, ansanm ak vaksen rapèl yo si w pa t gentan fè sa deja. W ap jwenn yon **rekonpans \$10 pou manm** poutèt ou pran vaksen pou grip la. Epiou, mande doktè w ki lè ou ta dwe pran vaksen nemoni an ak vaksen zona a.

Sipò **Depistaj, Dyagnostik, ak Tretman Antisipe ak Peryodik (The Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment (EPSDT))** pèmèt yo bay sèvis pou timoun ki gen 21 an oswa mwens pou yo rete an sante. Pou w aprann plis sou EPSDT, klike **la**.

Rete anfòm aprè w sot entène nan yon lopital sikyatrik

Si w sot entène lopital, petèt sa fè w santi byen poutèt ou retounen lakay ou ankò. Sepandan, pran swen tèt ou aprè yon sejou lopital pa toujou fasil. Sa kapab difisil si w te fè depresyon oswa ou te gen yon lòt pwoblèm sante mantal.

Senk (5) konsèy sa yo kapab ede w leve defi yo — epi evite al entène lopital yon lòt fwa.

1. Suiv plan tretman w lan

Li plan tretman w lan. Si w gen kesyon, rele doktè w la. Pran medikaman w yo egzakteman jan yo preskri w yo. Epi tou, ekri yon kote nenpòt randevou doktè oswa vizit pou terapi pou w pa rate yo.

2. Suiv pwogrè yo

Ou ka pa santi w fin anfòm jan

w konn ye aprè yon tan ou fè entène lopital. Nouvo medikaman yo kapab pran tan pou yo fè efè. Eseye pran pasyans. Pa sispann pran okenn medikaman san w pa pale ak doktè w anvan.

3. Fikse yon woutin

Fè yon pwogram pa jou epi fè sa w kapab pou w respekte l. Pa egzanp, fikse yon lè regilye pou w dòmi, manje epi fè egzèsis.

4. Al dousman

Se yon gwo chanjman sa ye lè w retounen lakay. Fokis sou pran swen tèt ou ak gerizon an. Rilaks epi fè aktivite ou renmen fè tankou lekti oswa koute mizik.

5. Rete konekte

Akseptè sipò nan men zanmi w oswa fanmi w pandan w ap retabli. Mande èd lè sa nesèsè.



Mete maladi sik sou kontwòl

Veye sou **maladi sik** se pa yon bagay ki piti, men ou ka rive! Pale ak doktè w sou twa (3) pwen enpòtan sa yo:

- **Glisemi.** Yon tès A1c pèmèt yo kontwòle nivo sik la nan san w.
- **Tansyon.** Sa montre nan ki pwen kè w travay pou l ponpe san. Kontwòle tansyon w chak fwa w al wè doktè w.
- **To kolestewòl.** Kontwòle kolestewòl ou yon fwa pa ane si w ap pran statin.

Sipò pou moun ki fè sik (Diabetes support)

Pou w jwenn èd pou w jere maladi sik la, rele pwogram Jesyon Swen Maladi Sik la nan **800.303.9626** oswa klike **la**.



MyChart se yon zouti sou entènèt ki gratis. L ap ede w jere enfòmasyon sou sante w. Itilize zouti sou entènèt la pou w pran yon randevou oswa pou w fè yon renouvelman. Epi tou, ou ka tcheke rezilta tès yo oswa voye mesaj bay biwo doktè w la. Pou w enskri sou MyChart, klike **la**.

Detire kò w kapab ede w dòmi pi byen

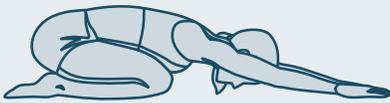
Mouvman sa yo kapab ede w amelyore:

>> Kòman w dòmi

>> Konbyen tan ou fè ap dòmi

>> Nan konbyen tan dòmi konn pran w

Eseye fè mouvman sa yo



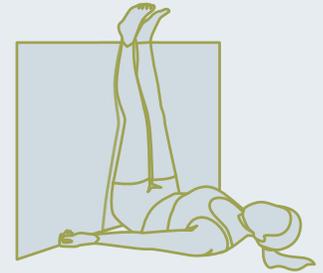
1 Pozisyon timoun

Ajenou atè a epi chita sou pye w. Jenou yo ka rete kole oswa yo ka ekate. Panche devan, mete lestomak ou sou kuis ou, epi fè fwon w touche atè a. Detire toude ponyèt ou devan oswa sou kote kò w. Fè yon ti rete nan pozisyon sa a pandan 5 minit.



2 Chat-Bèf

Kòmanse sou kat pat, mete men yo lejèman devan zepòl yo, epi jenou yo anba ranch ou. Rale souf ou epi desann vant ou pandan w ap ouvri lestomak ou. Fè yon ti tann. Ansuit, lage souf ou pandan w ap antre manton w. Fè lonbrik ou antre, epi pouse vant ou monte. Kolòn vètebral ou dwe koube tankou yon chat. Fè mouvman sa a plizyè fwa.



3 Pozisyon janm leve anlè nan mi

Chita tou pre yon mi, epi balanse janm ou sou li. Lonje kò w, fè ranch ou touche ak mi an nan distans kèk santimèt. Rete nan pozisyon sa a pandan 5 minit.

Ou gen pwoblèm pou w dòmi?

Mande doktè w konsèy. Pou w fè yon tès sou dòmi, klike **la**.