

HEALTH letter®

www.metroplus.org-এ আমাদের দেখুন

আমাদের কাছে আপনি #1!

শীত 2013

3 পরীক্ষা করিয়ে নেওয়ার কারণ

আপনার কি স্তন পরীক্ষা করানো বাকি আছে?
আপনার কেন আর দেরি করা উচিত নয়
তা জানুন!

- 1 নিয়মিত স্তনের পরীক্ষা করালে শুরুতেই ক্যান্সার ধরে ফেলা সম্ভব হয়।** আর শুরুতেই ধরে ফেলা সম্ভব হলে, তার চিকিৎসাও সহজেই করা যায়। তাই নিয়মিত পরীক্ষা করানোই বিচক্ষণতার পরিচয়। আপনার সবথেকে কাছের মানুষদের কথা ভেবেই তা করান।
- 2 আপনাকে পরীক্ষা করাতে কোন অর্থ খরচ করতে হবে না।** আমাদের সদস্যরা তাদের শরীরে ক্যান্সারের জীবাণু বহন করছেন কিনা তা পরীক্ষা করানোর জন্য কোন অর্থ দিতে হয় না।
- 3 ম্যামোগ্রামস করানো নিরাপদ। এতে বেশি সময়ও লাগে না।** আপনি কি অস্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন বলে মনে করছেন? আপনাকে যাতে অস্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে না হয় তার জন্য আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে পরামর্শ নিন।

40 এবং তার বেশি বয়সী মহিলাদের প্রতি বছর একবার ম্যামোগ্রাম করানো দরকার। 20 থেকে 30 বছর বয়সী মহিলাদের প্রতি তিন বছরে স্তন পরীক্ষা করানো দরকার। 20 বছর বয়স থেকেই নিজে নিজের স্তনের পরীক্ষা করা শুরু করুন।

আপনি সহায়তা পেতে কোন অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে চান? এই নম্বরে আমাদের MetroPlus গ্রাহক পরিষেবা বিভাগে কল করুন **1-800-303-9626** (TTY: 1-800-881-2812)।

এখান থেকে নিজেই নিজের স্তনের পরীক্ষা করার বিষয়ে জানুন
[facebook.com/metroplushealth](https://www.facebook.com/metroplushealth).



এখানে MetroPlusHealth-এর বিষয়ে জানুন



অনুস্মারক

- ▶ আপনি বাসস্থান পরিবর্তন করে থাকলে বা নতুন ফোন নম্বর নিয়ে থাকলে, তা আমাদের জানা দরকার। অনুগ্রহ করে গ্রাহক পরিষেবার সাথে এই নম্বরে যোগাযোগ করুন 1-800-303-9626.
- ▶ আপনি 65 বছরের হতে চলেছেন? MetroPlus-এর তরফ থেকে Medicare প্রোগ্রামের সুবিধা দেওয়া হয়। আপনি আপনার বর্তমান স্বাস্থ্য বিমা পরিবর্তন করে খুব সহজেই হয়তো Medicare নিতে পারবেন। বিস্তারিত জানতে এই নম্বরে কল করুন 1-866-986-0356.
- ▶ আপনার কি কানে শুনতে সমস্যা হয়? MetroPlus-এর তরফ থেকে একটি নতুন TTY/TDD নম্বর রাখা হয়েছে, 1-800-881-2812.



অনলাইনে আরো দেখুন

- আমাদের Facebook পাতায় আপনি স্বাস্থ্য বিষয়ক খুঁটিনাটি বিষয় এবং শহরের ঘটে চলা সম্পর্কিত আরো অন্যান্য বিষয় জানতে পারেন, www.facebook.com/metroplushealth.
- আপনার স্বাস্থ্য বিষয়ক বিভিন্ন বিষয়ে আমরা কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারি তা আরো বিস্তারিত ভাবে জানতে metroplus.org দেখুন। আপনি এর সাথে স্বাস্থ্য বিষয়ক এবং সুস্থ থাকার বিভিন্ন খুঁটিনাটি বিষয়ও জানতে পারবেন।



স্বাস্থ্যের উন্নতি

বিষয়ে আমার কী জানা প্রয়োজন?

আমাদের দেশের 'হেলথ কেয়ার রিফর্ম' প্ল্যানের রূপরেখা 'অ্যাফর্ডেবল কেয়ার অ্যাক্ট' 2010'র (ACA) মাধ্যমে তুলে ধরা হয়েছে। ACA 'হেলথ বেনিফিট মার্কেট প্লেসেস/এক্সচেঞ্জ'র মাধ্যমে সুবিধা পেতে পারবেন এমন নাগরিক এবং আইনি প্রবাসীদের স্বাস্থ্য পরিষেবা নিতে সহায়তা করবে।

হয়তো কোন ক্ষতিপূরণ দিতে হবে না। কম অঙ্কের আয় থাকা কিছু মানুষ Medicaid'র সুযোগ পেতে পারবেন, এমনকি যারা আগে এর সুবিধা পাচ্ছিলেন না তারাও পেতে পারবেন। বাকিরা রাজ্য পরিচালিত FHP এবং/অথবা CHP'র মতো কোন না কোন স্বাস্থ্য বিমার সুযোগ পেতে পারবেন।

Q হেলথ বেনিফিট এক্সচেঞ্জ বলতে কী বোঝায়?

A. এখানে অনলাইনে 'কোয়ালিফায়েড হেলথ প্ল্যান' (QHP) নেওয়ার এবং স্বাস্থ্য বিমা করানোর সুবিধা পাওয়া যায়। প্রয়োজন এবং দামের নিরিখে সাধারণ ব্যক্তি এবং ছোট ব্যবসায়িক সংস্থা বিভিন্ন ধরনের বিমার তুলনামূলক বিচার করে দেখার সুবিধা পায়। সাধারণ ব্যক্তির আলাদা ভাবে বা দলগত ভাবে নেওয়ার নিরিখে দাম বসানো হয়। কিছু মানুষ তাদের করানো বিমার অঙ্ক অনুসারে করের উপর ছাড়, করের বিষয়ে সুবিধা এবং অন্যান্য সুযোগসুবিধা পাবেন। তাদের আয় এবং ছোট না বড় পরিবার অনুসারে তারা এই ধরনের সুযোগসুবিধা পাবেন।

Q স্বাস্থ্য বিমার খরচ আমি ওঠাতে না পারলে কী হবে?

A. প্রত্যেকেই বিমা করতে হবে অন্যথায় বিমা না করানোর জন্য ক্ষতিপূরণ দিতে হবে। তবে বিমা না করানোর বিষয়ে যাদের ছাড় দেওয়া হয় তাদের উপরে এই নিয়ম প্রযোজ্য হবে না। আপনার আয় নির্দিষ্ট অঙ্কের কম হলে স্বাস্থ্য বিমা না করানোর জন্য আপনাকে

Q আমি Medicaid পাওয়ার সুযোগ পেলে কী হবে?

A. আপনি এই সুযোগ পেতে পারবেন কিনা এবং পেলে আপনার নাম নথিভুক্ত করতে এক্সচেঞ্জ আপনাকে সহায়তা দিতে পারবে।

Q প্রোগ্রাম কখন শুরু হয়?

A. অক্টোবর মাসের শুরুতে বিমার 2013 কিনতে পারবেন। জানুয়ারির শুরুতে সেই 1, 2014 প্রযোজ্য হবে।

Q এক্সচেঞ্জের অবস্থান কোথা থেকে জানা যেতে পারে?

A. বিমা অনলাইনে, মেল মারফত, ফোন মারফত বা ব্যক্তিগত ভাবে গিয়ে করানোর সুবিধা আছে। অনলাইনে করানোই সুবিধাজনক হবে। বিভিন্ন বিমার মধ্যে তুলনামূলক বিচার করার সুবিধা আপনি অনলাইনেই পেয়ে যাবেন।

আরো জানুন। আপনার প্রয়োজনীয় সমস্ত তথ্য প্রকাশ করে নিউ ইয়র্ক একটি ওয়েবসাইট বানিয়েছে: healthbenefitexchange.ny.gov. MetroPlus'র তরফ থেকে পাঠানো তথ্যের উপরেও নজর রাখতে পারেন।

আপনার হাঁপানি রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখার উপায়

আপনার হাঁপানি রোগের কারণে নিজে অসহায় বোধ করবেন না। এই তিনটি কাজের প্রতি মনোযোগ দিন।

আপনার যদি হাঁপানি থাকে, তাহলে আপনি জানেন যে আপনাকে এই অবস্থার মধ্য দিয়ে বহুদিন ধরে যেতে হবে। আপনার হাঁপানি রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য আপনাকে নিয়মিত যত্ন নিতে হবে।

আপনার হাঁপানি রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখার বিষয়ে যত্ন নেওয়ার গুরুত্বপূর্ণ দিকের উল্লেখ এখানে করা হল:

আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

আপনার হাঁপানি রোগের বিষয়ে বুঝতে আপনার ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। আপনার হাঁপানি রোগ নিয়ন্ত্রণে

রাখতে আপনি এবং আপনার ডাক্তার মিলিতভাবে উপায় নির্ধারণ করবেন। আপনার বুঝতে কোন অসুবিধা থাকলে প্রশ্ন করুন।

কী থেকে সূত্রপাত হয় তা জানুন

ধোঁয়া, জঙ্ক, ধুলো, বা আবহাওয়ার কারণে আপনার হাঁপানি রোগের আক্রমণ হয়? আপনার হাঁপানি রোগকে বাড়িয়ে দেয় এমন বিষয়গুলিকে এড়িয়ে চলুন। বাড়ির ভিতরে কাউকে ধূমপান করতে মানা করুন। আপনার বিছানায় অ্যালার্জি হয় না এমন চাদর ব্যবহার করুন। আপনার শোওয়ার ঘরে কোন জঙ্ক ঢুকতে দেবেন না।

আপনাকে দেওয়া ওষুধপত্রের বিষয়ে বুঝুন

হাঁপানি রোগে ভুগছেন এমন মানুষদের অধিকাংশই ওষুধপত্র বা চিকিৎসা হিসাবে লম্বা সময়ের জন্য “নিয়ন্ত্রণ” ব্যবস্থা এবং স্বল্প সময়ের জন্য “আরাম” পাওয়ার ব্যবস্থা অবলম্বন করেন। আপনার ওষুধপত্র কখন এবং কীভাবে ব্যবহার করবেন তা জেনে নেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন। আমাদের Facebook পাতা থেকে জেনে নিন আপনার ইনহেলার ব্যবহার করার সঠিক পদ্ধতি:

[facebook.com/metroplushealth](https://www.facebook.com/metroplushealth).

→ খুঁটিনাটি কিছু বিষয় একনজরে

আপনার হাঁপানি রোগ যদি আগের থেকে আরো খারাপ অবস্থার দিকে যায়, আপনাকে দেওয়া ওষুধপত্রে কোন কাজ না হয় বা সাম্প্রতিক সময়ে আপনার ওজন কমে গিয়ে বা বেড়ে গিয়ে থাকে তাহলে, হাঁপানি রোগের চিকিৎসা ব্যবস্থায় রদবদল করতে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।

কীভাবে COPD নিয়েও সুস্থ ভাবে বাঁচা

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD/ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিস) পুরোপুরি ভাবে সারিয়ে তোলার কোন চিকিৎসা ব্যবস্থা নেই। তবে আপনার জীবনযাত্রায় ছোটখাট রদবদল নিয়ে এসে আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করতে পারেন এবং শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়ার ক্ষেত্রে সুবিধা হয়:

- আপনাকে দেওয়া ওষুধপত্র খান। নিজেকে মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য অ্যালার্ম সেট করে রাখুন।
- আপনার বড়ির পরিবেশ ধোঁয়া মুক্ত রাখুন। ধূমপান বর্জন করুন। ধুলোময়লা নিয়মিত ভাবে পরিষ্কার করুন। COPD আরো খারাপ অবস্থার দিকে যায় যদি আপনি ধোঁয়া, ধুলোময়লা বা বাষ্পীয় পরিবেশে থাকেন।
- আস্তে আস্তে হাঁটুন। আপনার প্রায়ই লাগে এমন জিনিসপত্র হাতের নাগালের কাছে রাখুন। ভারি জিনিসপত্র এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় নিয়ে যাওয়ার জন্য কার্ট ব্যবহার করুন বা অন্যের সাহায্য নিন।
- প্রতিদিন পাঁচ থেকে 10 মিনিট হালকা শরীরচর্চা শুরু করার আগে আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে তার জন্য অনুমতি নিয়ে নিন। সপ্তাহে দুই থেকে চার বার 20 থেকে 30 মিনিট কাজ করার চেষ্টা করুন।
- প্রচুর পরিমাণে ফল, শাকসবজি, অল্প মাংস এবং ধান গমের মতো খাদ্যশস্য খান এবং তার সাথে আপনার ডাক্তার যদি কোন পরিপূরকের পরামর্শ দিয়ে থাকেন তাও নিন।

ধূমপান ছেড়ে

দিতে প্রস্তুত?

ধূমপান ত্যাগ করার বিভিন্ন দিকের বিষয়ে বিস্তারিত জানতে দেখুন [metroplus.org/health_education_smoking_cessation.php](https://www.metroplus.org/health_education_smoking_cessation.php). MetroPlus Smoking Cessation বিষয়ে তথ্যের জন্য এই নম্বরে কল করুন 1-800-303-9626 (TTY: 1-800-881-2812).



মায়েদের বিষয়

বাচ্চার জন্ম দেওয়ার আগে এবং পড়ে কোন সময়ে আপনাকে ডাক্তারকে দেখাতে যেতে হবে।

আপনি যখন অন্তঃসন্ধ্যা তখন আপনাকে আপনার বাচ্চার যত্ন নেওয়ার বিভিন্ন দিকের বিষয়ে জানতে হবে। আপনার সঠিক ভাবে খাওয়াদাওয়া করা। আপনার ধূমপান না করা। সুরা পান না করা বা নেশার সামগ্রী না নেওয়া। আপনি আপনার ভিতরে বাচ্চাকে স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে বড় করে তুলতে সাহায্য করছেন।

মা হতে চলার অর্থ কিন্তু এও যে এবার নিজের প্রতিও আপনাকে একটু বেশি যত্ন নিতে হবে। বাচ্চার জন্ম দেওয়ার আগে এবং পড়ে ডাক্তার দেখাতে যাওয়ার মাধ্যমেই এই দিকগুলি সবথেকে ভালো ভাবে মেনে চলা সম্ভব।

আপনার বাচ্চার জন্ম হওয়ার আগে:
বাচ্চার জন্ম হওয়ার আগে আপনি ডাক্তারের কাছে দেখাতে গেলে তিনি পরীক্ষা করে দেখে নিতে পারেন যে আপনি স্বাস্থ্যসম্মত ভাবে রয়েছেন কিনা। আপনার কিছু জিজ্ঞাসা করার থাকলে আপনি তা জেনে নিতেও পারবেন। আপনি যখনই জানতে পারবেন যে আপনি অন্তঃসন্ধ্যা তখনই আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।

আপনার ডাক্তার আপনাকে দেখতে চাইবেন:

- চার সপ্তাহ থেকে 28 সপ্তাহে মাসে প্রায় একবার।
- 28 থেকে 36 সপ্তাহে মাসে দুইবার।
- 36 সপ্তাহ থেকে জন্ম হওয়া পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে।

আপনার বাচ্চার জন্ম হওয়ার পরে:
সাধারণত বাচ্চার জন্ম দেওয়ার ছয় সপ্তাহ পরে ডাক্তারের কাছে আপনার দেখাতে যাওয়ার সময় আসে। আপনার ডাক্তার আপনার সেরে ওঠা এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের দিক পরীক্ষা করবেন।

প্রশ্ন থাকলে তা জিজ্ঞাসা করুন। এই সমস্ত সাধারণ বিষয়ের কোন একটি নিয়ে আপনি আলোচনা করতে চাইতে পারেন:

- কোষ্ঠকাঠিন্য
- মূত্রের বেগ ধারণে অক্ষমতা
- ভ্যাজাইনাল ডিসচার্জ
- ক্ষত যা মিটেছে না
- মেজাজ পাল্টে যাওয়া এবং মনমরা ভাব
- রতিক্রিয়া
- জন্ম নিয়ন্ত্রণ

টেক্সট বার্তার মাধ্যমে ভ্যাকসিনের বিষয়ে মনে করিয়ে দেওয়ার সুবিধা নিন

আপনার কি 0 থেকে 24 মাসের কোন বাচ্চা আছে? Vaxtext-এর জন্য সাইন আপ করুন: আপনার বাচ্চার প্রস্তাবিত ভ্যাকসিনের সময়সূচির বিষয়ে আপনাকে মনে করিয়ে দিতে টেক্সট বার্তা ব্যবস্থা।

আপনি সাইন আপ করলে, নিয়মিত ভ্যাকসিনের বিষয়ে মনে করিয়ে দিয়ে, ভ্যাকসিনের খুঁটিনাটি বিষয়, এবং ভ্যাকসিন যে সমস্ত রোগ প্রতিরোধে

সাহায্য করে তাদের সংক্ষিপ্ত তথ্য টেক্সট বার্তার মাধ্যমে পাবেন। আপনার কাছ থেকে আপনার বাচ্চার বয়স জানতে চাওয়া হবে যাতে সঠিক সময়ের কথা মাথায় রেখেই বার্তাগুলি পাঠানো যায়।

নাম নথিভুক্ত করতে Vaxtext.com-এ যান এবং ড্রপ-ডাউন বক্স থেকে "MetroPlus Member" নির্বাচন করুন।

এইগুলি পালন করে দেখুন:



স্বাস্থ্যকর বিভিন্ন ফল দিয়ে তৈরি স্যালাড

গরমের মাসগুলিতে শহরে থাকা অনেক কৃষি বাজারের কোন একটিতে গিয়ে ফল নিয়ে এসে এই ধরনের সুস্বাদু ফলের স্যালাড তৈরি করুন। আপনার নিকটবর্তী বাজার কোথায় আছে তা জানতে grow NYC.org দেখুন।

- 1টি আম
- 1/4 চা-চামচ লঙ্কার গুঁড়ো
- 1টি কলা
- 1 চা-চামচ লেবুর রস
- 1 কাপ স্ট্রবেরি
- 1 চা-চামচ মধু
- 1টি কমলা

টুকরো আম, কলা, স্ট্রবেরি এবং কমলা। একটি পাত্রে লঙ্কার গুঁড়ো, লেবুর রস এবং মধু দিয়ে মেশান। ঠান্ডা অবস্থায় খান।
নিন: 2 বার

পুষ্টির মাত্রা প্রতিবারে:

ক্যালোরি: 190

সামগ্রিক ফ্যাট: 1 গ্রাম

সম্পূর্ণ ফ্যাট: 0 গ্রাম

প্রোটিন: 2 গ্রাম

কার্বোহাইড্রেট: 48 গ্রাম

কোলেস্টেরল: 0 মিলিগ্রাম

ডায়েটারি ফাইবার: 7 গ্রাম

সোডিয়াম: 5 মিলিগ্রাম





MOMMY MATTERS

When to see your doctor before and after delivery.

Being pregnant means learning to take care of your baby. You eat right. You do not smoke. You do not drink or use drugs. You are helping your baby grow healthy inside of you.

Becoming a mom also means taking extra care of you. The best way to do this is to keep up

with prenatal and postpartum doctor's visits.

Before your baby is born: Prenatal visits give your doctor a chance to check that you are staying healthy. They are also a good time for you to ask questions. As soon as you think you are pregnant, make an appointment with your doctor.

Your doctor will want to see you:

- About once a month from weeks four through 28.
- Twice a month for weeks 28 to 36.
- Every week from week 36 until birth.

After your baby is born: A postpartum visit with your doctor usually occurs six weeks after giving birth. Your doctor will check your healing and overall health.

Ask questions. You might want to discuss one of these common topics:

- Constipation
- Urinary incontinence
- Vaginal discharge
- Cuts that won't heal
- Mood swings and depression
- Having sex
- Birth control

Get Text Reminders About Vaccines

Do you have a child aged 0 to 24 months? Sign up for Vaxtext: a text message reminder program designed to keep you on track with your child's recommended vaccination schedule.

If you sign up, you will get texts with regular vaccine reminders, useful vaccination tips, and brief

information about the diseases the vaccines help prevent. You'll be asked the age of your child so that messages will be appropriately timed for them.

To enroll go to **Vaxtext.com** and select "MetroPlus Member" from the drop-down box.



TRY THIS: Healthy Fruit Salad

Celebrate the warmer months by visiting one of the city's many farmers markets and then making this tasty fruit salad. Visit grownyc.org to locate a market near you.

- 1 mango
- 1 banana
- 1 cup strawberries
- 1 orange
- 1/4 tsp. chili powder
- 1 tsp. lime juice
- 1 tsp of honey

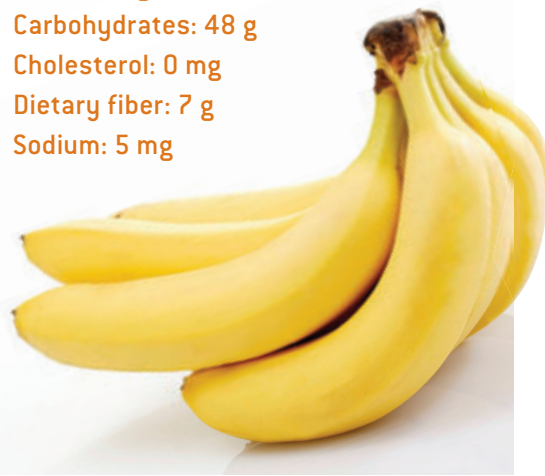
Slice the mango, banana, strawberries and oranges. Mix in a bowl with the chili powder, the lime juice and the honey. Serve chilled.

Serves: 2

NUTRITION INFORMATION

PER SERVING:

- Calories: 190
- Total fat: 1 g
- Saturated fat: 0 g
- Protein: 2 g
- Carbohydrates: 48 g
- Cholesterol: 0 mg
- Dietary fiber: 7 g
- Sodium: 5 mg



Your Asthma Plan

Don't feel overwhelmed by your asthma. Just focus on these three tasks.

If you have asthma, you know it's a long-term condition. You have to take care of your asthma everyday.

Here are the most important ways to take care of your asthma:

TALK WITH YOUR DOCTOR

Your doctor can help you understand your asthma. You and your doctor

will create a plan to control your asthma. Ask questions if you do not understand the plan.

KNOW YOUR TRIGGERS

Do smoke, animals, dust or weather cause your asthma attacks? Try to avoid things that irritate your asthma. Ask family to smoke outside. Use anti-allergy sheets for your bed. Keep animals out of your bedroom.

UNDERSTAND YOUR MEDICATION

Most people who have asthma use both a long-term "control" medicine and short-term "relief" medicine. Make sure you know when and how to use your medication. Get tips on how to properly use your inhaler at our Facebook page: facebook.com/metroplushealth.

→ Quick Tip

Meet with your doctor about changing your asthma plan if your asthma is getting worse, your medicine isn't working, or you have lost or gained weight recently.

HOW TO Live Well With COPD

There is no cure for chronic obstructive pulmonary disease (COPD). But small changes in your lifestyle can help you feel better and breathe easier:

- Take your medication. Set an alarm if you need a reminder.
- Keep your home free of smoke. Quit smoking. Wipe away dust often. COPD gets worse if you're around smoke, dust or fumes.
- Move slowly. Put items you use often within reach. Use a small cart to move heavy things, or ask for help.
- Get an OK from your doctor before you begin light exercise for five to 10 minutes each day. Try to work up to 20 to 30 minutes, two to four times a week.
- Eat lots of fruits, vegetables, lean meats and whole grains, plus any supplements your doctor recommends.

READY TO QUIT?



Learn more about quitting smoking at metroplus.org/health_education_smoking_cessation.php. Or call for information about MetroPlus Smoking Cessation, 1-800-303-9626 (TTY: 1-800-881-2812).

REMINDERS

- ▶ If you moved or have a new phone number, we need to know. Please call Customer Services at **1-800-303-9626**.
- ▶ Are you turning 65? MetroPlus offers Medicare programs. You may be able to change from your current health insurance to Medicare very easily. Call **1-866-986-0356** to learn more.
- ▶ Do you have trouble hearing? MetroPlus has a new TTY/TDD number, **1-800-881-2812**.



Get More Online

- Get health tips and fun ideas for activities in the city at our Facebook page, www.facebook.com/metroplushealth.
- Visit metroplus.org to get more details on how we can help support your health. You'll also find health and wellness tips.



What do I need to know about **health reform?**

The Affordable Care Act (ACA) of 2010 provides the guidelines for our nation's Health Care Reform plan. The ACA will help eligible citizens and legal immigrants get healthcare through Health Benefit Market Places/Exchanges.

insurance. Some low-income people may be eligible for Medicaid, even if they were not before due to Medicaid expansions. Others may be able to get a State-Sponsored Health Insurance Option such as FHP and/or CHP.

Q What is a health benefit exchange?

A. It's an online marketplace that gives Qualified Health Plan (QHP) options for people to shop for and buy health insurance. Individuals and small businesses can compare insurance options based on their needs and the costs. Costs are on an individual or group-specific basis. Some people will get tax credits, tax advances and other help to put toward the cost of their insurance. This assistance will be based on their income and family size.

Q What if I can't afford health insurance?

A. Everybody will have to buy insurance or pay a fine, unless they are exempt from getting insurance. If your income is below a certain amount, you may not have to pay a penalty for not getting health

Q What if I am eligible for Medicaid?

A. The exchange can help you confirm your eligibility and enroll.

Q When does the program start?

A. Insurance coverage can be purchased beginning in Oct. 2013. The coverage will be effective starting Jan. 1, 2014.

Q Where will the exchanges be located?

A. There are options for getting coverage online, by mail, by phone or in person. The preferred method will be online. Going online will give you the full experience of being able to compare options.

LEARN MORE. New York has set up a website with all the information you need: healthbenefitexchange.ny.gov. And look for more information from MetroPlus.

HEALTH letter[®]

Visit us at www.metroplus.org

You're #1 with us!



3 Reasons to Get Screened

Women, are you due for a breast screening? Read why you should not wait any longer!

- 1 **Regular breast screenings can help you find cancer early.** When you find it early, it is easier to treat. So it makes sense to get regular screenings. Do it for the people you love the most.
- 2 **It won't cost you any money.** Cancer screenings are covered at no cost to our members.
- 3 **Mammograms are safe.** They do not take long. Are you worried about being uncomfortable? Ask your doctor for tips to help you feel better.

Women who are 40 and older need a mammogram every year. Women in their 20s and 30s need a breast exam every three years. Begin self breast exams at 20.

Do you want help making an appointment? Call our MetroPLUS Customer Services department at **1-800-303-9626** [TTY: **1-800-881-2812**].

Learn how to perform a self breast exam at [facebook.com/metroplushealth](https://www.facebook.com/metroplushealth).



Find MetroPlusHealth on

MEN

MetroPlus Health Plan
 160 Water St., 3rd Floor
 New York, NY 10038
 Phone: 1-800-303-9626
www.metroplus.org

PRSRT STD
 U.S. Postage Paid
 MHP Inc