স্প্রিং 2023

Health letter

আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নিন এবং **একটি পুরস্কার নিন**! আপনি যদি এই চিহ্নটি দেখতে পান, তাহলে আপনি কীভাবে সদস্য পুরস্কার পেতে পারেন তা জানতে **metroplusrewards.org**-এ যান।

আপনার অ্যাজমা বা হাঁপানি কি নিয়ন্ত্রণে আছে?

পরীক্ষা-নিরীক্ষাগুলো অ্যাজমার পরিচর্যার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। পরীক্ষার সময়, আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে আছে কি না তা আপনার ডাক্তার যাচাই করবেন। আপনার ডাক্তার আপনাকে এই বিষয়ে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন:

- **ঘুম।** আপনি যখন ঘুমান তখন কী কোনো লক্ষণ আপনাকে জাগিয়ে তোলে?
- **উদ্ধার বা দ্রুত উপশমের ঔষধ।** আপনি প্রতিদিন কতবার এই ঔষধগুলো ব্যবহার করেন?
- **ব্যায়াম।** ব্যায়াম করার সময় আপনার কি কোনো উপসর্গ ছিল?

আপনার ঔষধ কীভাবে ব্যবহার করবেন তা জানুন

আপনি কি জানেন কীভাবে আপনার ঔষধ গ্রহণ করবেন এবং ইনহেলার ব্যবহার করবেন? সাহায্যের জন্য আপনার ডাক্তারকে বলুন। আপনি **এই ভিডিওটিও দেখতে পারেন**। কিছু লোক স্পেসার দিয়ে ইনহেলার ব্যবহার করেন। স্পেসার আপনার ফুসফুসে আরো বেশি ঔষধ পৌঁছাতে সাহায্য করে। আপনার স্পেসার ব্যবহার করার প্রয়োজন হলে আপনার ডাক্তারকে বলুন।

কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে জানান

কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে লিখে রাখুন যাতে আপনি আপনার ডাক্তারকে সে বিষয়ে বলতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনার ডোজ পরিবর্তন করতে পারেন বা আপনার জন্য কোনো ভিন্ন ঔষধ পরখ করতে পারেন।

সময়মত রিফিল করার অনুরোধ করুন

আপনার কাছে পর্যাপ্ত হাঁপানির ঔষধ থাকার বিষয়ে সর্বদা নিশ্চিত হয়ে নিন। আপনার ভিজিটের সময় রিফিল করার জন্য বলুন। আপনি যদি ভ্রমণ করেন, তবে আপনার ফিরে আসতে দেরি হলে সাথে অতিরিক্ত ঔষধ নিন।

আপনার কি অ্যাজমা কর্ম পরিকল্পনা আছে?

একটি **অ্যাজমা কর্ম পরিকল্পনা** তৈরি করতে সাহায্য করার জন্য আপনার ডাক্তারকে বলুন। প্রতিটি ভিজিটে অ্যাজমা কর্ম পরিকল্পনার একটি কপি নিন।

METROPLUS.ORG ওয়েবসাইটে আমাদেরকে ভিজিট করুন

আপনি কি ইংরেজি ছাড়া অন্য কোনো ভাষায় কথা বলেন? MetroPlusHealth-এর এমন মেম্বার সার্ভিস কর্মী রয়েছে যারা আপনার ভাষায় কথা বলেন। আপনার যদি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে মেম্বার সার্ভিসেস ডিপার্টমেন্টে **800.303.9626 (TTY: 711)** নম্বরে কল করুন।

আপনি কি একটি ওয়েল-চাইল্ড ভিজিটের সময় নির্ধারণ করেছেন?

ওয়েল-চাইল্ড ভিজিট আপনার সন্তানকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। পরীক্ষার সময় ডাক্তার আপনার সন্তানের উচ্চতা, ওজন, শ্রবণশক্তি ও দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষা করবেন। লক্ষ্য হলো যেকোন স্বাস্থ্য সমস্যা খুঁজে বের করা এবং সেগুলো আরো গুরুতর হওয়ার আগেই চিকিৎসা করা।

পরীক্ষার সময় আপনার শিশুকে বিভিন্ন টিকা দেওয়া হতে পারে। টিকা আপনার শিশুকে রোগ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। যদি আপনার সন্তান সুপারিশকৃত বয়সে কোনো টিকা না পেয়ে থাকে, তাহলে আপনার আবার শুরু করার প্রয়োজন নেই। আপনার সন্তান তার পরবর্তী ভিজিটেই টিকা পাবে।

ডাক্তার আপনার সন্তানকে লেড (সীসা) পরীক্ষাও করতে দিতে পারেন। সীসার কারণে আপনার সন্তানদের শেখার ও আচরণের সমস্যা হতে পারে। সীসা পরীক্ষায় তাদের রক্তে কতটা সীসা রয়েছে তা দেখাবে। যদি পরীক্ষায় আপনার সন্তানের রক্তে সীসা পাওয়া যায়, তাহলে তাদের আরো পরীক্ষা ও চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

ওয়েল-চাইল্ড ভিজিটের সময় আপনি যেকোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে পারেন। যদি এমন কিছু থাকে যা আপনি বুঝতে পারছেন না, তাহলে তা জিজ্ঞাসা করুন।

কীভাবে একটি সদস্য পুরস্কার পাবেন

$60-এর বিনিময়ে প্রথম 15 মাসে 6টি ওয়েল-চাইল্ড ভিজিট সম্পন্ন করুন। 16 থেকে 30 মাস বয়সের মধ্যে 2টি ওয়েল-চাইল্ড ভিজিট সম্পন্ন করে $20 আয় করুন। আজই একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন!

হাসপাতালে থাকার পর কী করতে হবে

যখন একজন রোগী হার্ট সার্জারির পরে হাসপাতাল থেকে ছাড়া পান, তখন তারা তাদের অবস্থা নিয়ন্ত্রণে রাখতে তাদের ডাক্তারের সাথে কাজ করেন। বিষণ্ণতা বা মাদকের অপব্যবহারের জন্য চিকিৎসা নেওয়ার পর হাসপাতাল ছেড়ে চলে যাওয়া লোকদের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য।

আপনার আরোগ্য ভালভাবে চলতে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে:

1. **আপনার ঔষধপত্র সম্পর্কে আরো জানুন।** আপনাকে যে ঔষধগুলো গ্রহণ করতে হবে এবং কখন সেগুলো গ্রহণ করতে হবে তা লিখে রাখুন। আপনার কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। তারা হয়তো আপনার ডোজ পরিবর্তন করতে পারবেন।
2. **ধৈর্য ধরুন।** আপনি সঙ্গে সঙ্গেই ভালো বোধ নাও করতে পারেন। আপনি কেমন অনুভব করছেন তার খেয়াল রাখুন এবং আপনার ডাক্তারকে বলুন।
3. **সবসময় আপনার চিকিৎসার বিষয় আপডেট রাখুন।** ডাক্তারের সকল ভিজিট ও থেরাপির সেশনে যান। ব্যবস্থাপত্র অনুসারে আপনার ঔষধ গ্রহণ করুন।
4. **আপনার সীমা সম্পর্কে জানুন।** একসাথে অনেক পরিকল্পনা করবেন না। নিজের জন্য সময় বের করাও গুরুত্বপূর্ণ। ব্যায়াম করা, গান শোনা বা বন্ধুর সাথে লাঞ্চ করার জন্য সময় নির্ধারণ করুন। এই ক্রিয়াকলাপগুলো আপনার মানসিক চাপের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করবে।

EPSDT প্রোগ্রাম আপনার সন্তানদের সুস্থ রাখে

আর্লি অ্যান্ড পিরিয়ডিক স্ক্রিনিং, ডায়াগনস্টিক অ্যান্ড ট্রিটমেন্ট (Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment, EPSDT) হলো একটি প্রোগ্রাম যা আপনার বাচ্চাদের সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। যদি আপনার বাচ্চাদের বয়স 21 ও তার কম হয়, তাহলে তারা এই প্রোগ্রামে অন্তর্ভুক্ত হবে। **EPSDT** সম্পর্কে আরো জানুন।

আপনার কী একজন MetroPlusHealth প্রদানকারী খোঁজা বা কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার প্রয়োজন? **800.303.9626 (TTY: 711)** নম্বরে মেম্বার সার্ভিসে কল করুন বা **metroplus.org** দেখুন।

নিজেকে ও আপনার প্রিয়জনকে মাদকের অতিরিক্ত মাত্রা থেকে রক্ষা করুন

মাদকের অতিরিক্ত মাত্রায় নিউ ইয়র্ক সিটিতে অনেক মানুষ মারা যাচ্ছে। 2022 সালে, ঔষধের অতিরিক্ত মাত্রার কারণে 3,000 জনেরও বেশি মানুষের মৃত্যু হয়েছিল। তা অতীতের যেকোনো সময়ের চেয়ে বেশি।

কিছু ভাল খবর আছে: সবাই সমাধানের অংশ হতে পারেন। কীভাবে? বিপদ সম্পর্কে শেখার মাধ্যমে এবং আপনি যাদের ভালোবাসেন তাদের সাথে তথ্য শেয়ার করে। আপনার কী জানা উচিত তা এখানে দেওয়া হলো।

ঝুঁকিগুলো সম্পর্কে সচেতন হন

শহরে অতিরিক্ত মাত্রাজনিত মৃত্যুর প্রায় 80% ক্ষেত্রেই ফেন্টানিল (fentanyl) জড়িত। এই ঔষধটি একটি বিপজ্জনক ওপিওইড। এটি হেরোইনের চেয়ে 50 গুণ বেশি শক্তিশালী। কিছু ক্ষেত্রে, ডাক্তাররা ব্যথা নিরাময়ের জন্য ফেন্টানাইল প্রেসক্রাইব করেন। তবে মানুষ অবৈধভাবেও এই ঔষধ কিনতে পারেন।

হেরোইন, কোকেন ও মেথ প্রায়শই ফেন্টানিল-এর সাথে এক সূত্রে বাঁধা। কিন্তু, আপনি ফেন্টানিল দেখতে, এর স্বাদ বা গন্ধ নিতে পারবেন না। সুতরাং এই মারাত্মক মিশ্রণটি না জেনেই গ্রহণ করা সহজ। ব্যবস্থাপত্রের সাথে রাস্তার ঔষধ একত্রিত করাও নিরাপদ নয়।

সাহায্যের জন্য যোগাযোগ করুন

আপনি যদি মাদক ব্যবহার নিয়ে সমস্যায় থাকেন, তবে সাহায্য চাওয়াই সঠিক। চিকিৎসায় আসক্তি ভালো হয়। বিকল্পগুলো সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন, যেমন:

- ত্যাগ করা এবং তীব্র আকাঙ্ক্ষায় সাহায্যের জন্য ঔষধ
- থেরাপি
- সাপোর্ট প্রোগ্রাম

স্থানীয় সূত্র

বিনামূল্যে তথ্য ও চিকিৎসা রেফারেল পেতে, দিনের যেকোনো সময় **800.662.HELP (800.662.4357)** নম্বরে কল করুন। অথবা আপনার কাছাকাছি সাহায্য খুঁজতে আপনি **435748** নম্বরে আপনার জিপ কোড টেক্সট করতে পারেন। NYC-তে ফার্মেসিগুলোতে বিনামূল্যে ওভারডোজ রেসকিউ কিট পাওয়া যায়।আপনি কোথায় রেসকিউ কিট পেতে পারেন **তা খুঁজে বের করুন।**

আপনার সন্তানের কি মাদকের অপব্যবহারের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন?

মাদকের অপব্যবহার হলো বেআইনী বা বৈধ পদার্থের অপব্যবহার। এটি কর্মক্ষেত্রে, স্কুলে ও সম্পর্কের ক্ষেত্রে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

আপনার সন্তান মাদক ব্যবহার করছে বলে কি আপনি মনে করেন? এই ধরণের লক্ষণগুলোর মধ্যে প্রতি খেয়াল রাখুন:

- তারা সাধারণত যেগুলো উপভোগ করে সেই জিনিসগুলোর প্রতি আগ্রহ হারানো
- তারা কী করছে এবং কোথায় যাচ্ছে সে সম্পর্কে মিথ্যা বলা
- খুব বেশি কর্মশক্তি না থাকা অথবা বেশি মাত্রায় কর্মশক্তি থাকা
- স্কুলে অনুপস্থিত থাকা
- শিক্ষক ও গ্রেড নিয়ে সমস্যা

সহায়তা পাওয়ার সুযোগ রয়েছে

MetroPlusHealth-এর অনেক ধরনের **সহায়তা পরিষেবা** আছে। আপনি যদি মনে করেন অ্যালকোহল বা মাদকের ব্যাপারে আপনার সন্তানের সাহায্য প্রয়োজন, তাহলে অপেক্ষা করবেন না। আপনার সন্তানের ডাক্তারকে কল করুন। আপনি **NYC Well**-এও পরিষেবা ও সংস্থানগুলো খুঁজে পেতে পারেন। আরো জানতে, **888.692.9355** নম্বরে কল করুন।

আপনি কি আপ-টু ডেট বা হালনাগাদ আছেন? আপনার ফ্লুয়ের টিকা এবং কোভিড-19 টিকা ও বুস্টার নিন, যদি না আপনি তা ইতোমধ্যেই নিয়ে থাকেন। ফ্লুয়ের টিকা নেওয়ার জন্য আপনি $10 সদস্য পুরস্কার পাবেন। এছাড়াও, কখন আপনার নিউমোনিয়া ও শিঙ্গলস (কটিদাদ) টিকা নেওয়া উচিত তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

আপনার ডায়াবেটিসের ঔষধের সবচেয়ে ভালো ব্যবহার করুন

আপনার **ডায়াবেটিস** থাকলেও আপনি সুস্থ থাকতে পারেন। একটি উপায় হলো আপনার ব্লাড সুগার ঠিক রাখা। এটি আপনার হার্ট, কিডনি ও চোখের সমস্যা প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে সহায়তা করে।

কিছু মানুষ ডায়েট ও ব্যায়ামের মাধ্যমে তাদের ব্লাড সুগারকে লক্ষ্যমাত্রার মধ্যে রাখতে পারেন। অন্যদের ঔষধ খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনি ঔষধ গ্রহণ করলে নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। এখানে কিছু বিষয় রয়েছে যেগুলো আপনার জানা প্রয়োজন:

- কতটা গ্রহণ করতে হবে
- সেটা কত ঘন ঘন গ্রহণ করতে হবে
- যদি আপনাকে সেটি খাবারের সাথে গ্রহণ করতে হয়
- আপনি যদি একটি ডোজ মিস করেন বা দেরি করেন তবে কী করবেন
- এর কারণে যেসকল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে
- আপনার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে কী করবেন

আপনি যখন স্বাস্থ্যকর খাবার খান এবং ব্যায়াম করেন তখন ডায়াবেটিসের ঔষধগুলো সবচেয়ে ভাল কাজ করে। আপনার কি উচ্চ রক্তচাপ বা উচ্চ কোলেস্টেরলের মতো অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা আছে? যদি তাই হয়, তবে সেগুলো নিয়ন্ত্রণের উপায় সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

আমরা আপনাকে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করতে পারি

MetroPlusHealth কেয়ার ম্যানেজারগণ সোমবার থেকে শনিবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত উপলভ্য থাকেন। **800.303.9626** (TTY: **711**) নম্বরে ডায়াবেটিস কেয়ার ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রামে কল করুন।

কেনো MyChart ব্যবহার করবেন?

MyChart হলো একটি বিনামূল্যের অনলাইন পোর্টাল যা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে বা ঔষধ রিফিল করার জন্য যেকোনো সময় পোর্টালটি ব্যবহার করুন। এছাড়াও আপনি পরীক্ষার ফলাফলগুলো দেখতে পারেন এবং আপনার ডাক্তারের অফিসে বার্তা পাঠাতে পারেন। **আজই MyChart-এর জন্য সাইন আপ করুন!**

MYCHART

ফার্মাসি প্ল্যান আপডেট

NYRx হলো একটি Medicaid ফার্মেসি প্ল্যান। যা 1 এপ্রিল থেকে আপনার প্রেসক্রিপশনগুলো অন্তর্ভুক্ত করা শুরু করেছে। আপনার কোনো নতুন আইডি কার্ড লাগবে না। NYRx বেশিরভাগ ঔষধ ও সরবরাহ অন্তর্ভুক্ত করে। আরো তথ্যের জন্য, NYS Medicaid হেল্পলাইনে **855.648.1909** নম্বরে কল করুন।

অন্তর্ভুক্ত প্রতিষ্ঠানগুলো তাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কর্মসূচী ও কার্যকলাপগুলোতে জাতি, বর্ণ, জাতীয় উৎস, লিঙ্গ, বয়স বা প্রতিবন্ধীত্বের ভিত্তিতে কোনো বৈষম্য করে না।
সম্পাদক: ক্যাথরিন সোমান (Kathryn Soman)

Krames কর্তৃক প্রস্তুতকৃত। © 2023 11085B