

Prentan 2023

# Health letter



Pran swen sante w epi **touche yon rekonpans!** Si ou wè senbòl sa a, ale nan **metroplusrewards.org** pou aprann kijan ou ka touche rekonpans pou manm.

## Èske opresyon w lan sou kontwòl?

Egzamen yo se yon pati enpòtan nan swen opresyon. Pandan egzamen an, doktè ou a pral tcheke pou wè si opresyon ou an sou kontwòl. Doktè w la ka poze w kesyon sou:

- **Dòmi.** Èske nenpòt sentòm reveye ou pandan w ap dòmi?
- **Medikaman pou sekou oswa soulajman rapid.** Konbyen fwa chak jou ou itilize medikaman sa yo?
- **Egzèsis.** Èske w te gen nenpòt sentòm pandan w ap fè egzèsis?

### Konnen kijan pou itilize medikaman ou

Èske w konnen kijan pou w pran medikaman w ak itilize inalè w la? Mande doktè w èd. Ou ka **gade videyo sa a tou.** Gen kèk moun ki sèvi ak yon inalè ak yon espas. Yon tib pou kenbe medikaman an ede plis nan medikaman an rive nan poumon ou. Mande doktè ou si ou bezwen sèvi ak yon tib pou kenbe medikaman an .

### Rapòte nenpòt efè segondè

Ekri nenpòt efè segondè pou w ka di doktè w sa ki te pase. Doktè w la ka chanje dòz ou oswa fè w eseye yon lòt medikaman.

### Mande rechaj alè

Asire w ou toujou gen ase medikaman opresyon. Mande pou rechaj medikaman pandan vizit ou a. Si w ap vwayaje, pran yon pwovizyon siplemantè nan medikaman nan ka retounen ou an gen reta.



Èske w gen yon plan aksyon pou opresyon?

Mande doktè w pou l ede w fè yon **Plan daksyon pou opresyon.** Pran yon kopi Plan Aksyon Opresyon an nan chak vizit.

VIZITE NOU NAN METROPLUS.ORG

Èske w pale yon lang ki pa angle? MetroPlusHealth gen anplwaye Sèvis Manm ki pale lang ou. Si w bezwen èd pou pran yon randevou, rele Depatman Sèvis Manm nan **800.303.9626 (TTY: 711).**

# Èske w te pran yon randevou konsiltasyon general pou timoun?

**Konsiltasyon general pou timoun** ede kenbe pitit ou an sante. Doktè pitit ou a pral tcheke wotè, pwa, tandè, ak vizyon pandan egzamen an. Objektif la se pou jwenn nenpòt pwoblèm sante ak trete yo anvan yo vin pi grav.

Pitit ou a ka pran vaksen pandan egzamen an. Vaksen yo ede pwoteje pitit ou kont maladi. Si pitit ou a rate yon piki nan laj rekòmande a, ou pa bezwen rekòmanse. Pitit ou a pral resevwa yon piki nan pwochen vizit yo.

Doktè a ka bay pitit ou a yon tès plon tou. Plon ka lakòz pitit ou yo gen pwoblèm aprantisaj ak konpòtman. Yon tès plon pral montre

konbyen plon ki gen nan san yo. Si tès la jwenn plon nan san pitit ou a, li ka bezwen plis tès ak tretman.

Ou ka poze nenpòt kesyon pandan konsiltasyon general pou timoun lan. Si gen yon bagay ou pa konprann, mande.



Ki jan pou genyen yon rekonpans manm



Ranpli tout 6 konsiltasyon general pou timoun lan nan premye 15 mwa yo pou \$60. Genyen \$20 paske w fè 2 konsiltasyon general pou timoun ki gen laj ant 16 ak 30 mwa. Pran yon randevou jodi a!

## Kisa pou w fè apre entènè lopital

Lè yon pasyan soti nan lopital la apre yon operasyon kè, yo travay ak doktè yo pou jere kondisyon yo. Menm bagay la tou pou moun ki kite lopital la apre yo fin resevwa tretman pou depresyon oswa abi sibstans.

Men kèk konsèy pou ede rekiperasyon ou an mache byen:

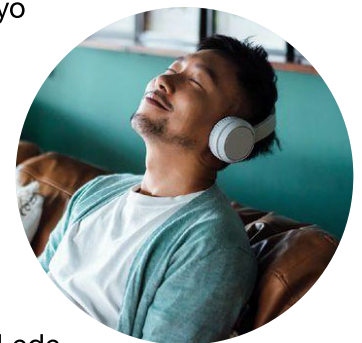
- 1. Aprann plis sou medikaman ou yo.** Ekri medikaman w ap bezwen pou pran ak ki lè pou w pran yo. Si ou gen nenpòt efè segondè, pale ak doktè ou. Yo ka anmezi pou chanje dòz ou.
- 2. Pran pasyans.** Ou ta ka pa santi w pi byen touswit. Kenbe tras de jan w santi w epi di doktè w.

### 3. Rete ajou ak tretman ou.

Ale nan tout vizit doktè ak sesyon terapi. Pran medikaman ou jan yo preskri w la.

### 4. Konnen limit ou.

Pa fè twòp plan anmenmtan. Li enpòtan tou pou w pran tan pou tèt ou. Pwograme tan pou fè egzèsis, koute mizik, oswa manje midi ak yon zanmi. Aktivite sa yo pral ede kenbe nivo estrès ou sou kontwòl.



## Pwogram EPSDT kenbe pitit ou an sante

Depistaj, dyagnostik, ak tretman bonè ak peryodik (EPSDT) se yon pwogram ki ede pitit ou yo rete an sante. Si pitit ou yo gen 21 ane oswa mwens, yo pral enskri nan pwogram sa a. Jwenn plis enfòmasyon sou **EPSDT**.

Èske w bezwen jwenn yon founisè MetroPlusHealth oswa pran yon randevou? Rele Sèvis Manm yo nan **800.303.9626 (TTY: 711)** oswa vizite **metroplus.org**.

# Pwoteje tèt ou ak moun ou renmen yo kont yon sidozaj dwòg



Twòp moun ap mouri nan sidozaj dwòg nan vil New York. Nan 2022, te gen plis pase 3,000 lanmò akòz sidozaj dwòg. Sa plis pase toutan anvan.

**Gen kèk bon nouvèl:** Tout moun ka fè pati solisyon an. Kijan? Lè w aprann sou danje yo epi pataje enfòmasyon yo ak moun ou renmen yo. Men sa ou ta dwe konnen.

## Ou dwe konsyan de risk yo

Apeprè 80% nan lanmò sidozaj nan vil la enplike fentanyl. Medikaman sa a se yon opyoid danjere. Li jiska 50 fwa pi fò pase ewoyin. Nan kèk ka, doktè preskri fentanyl pou trete doulè. Men, moun ka achte dwòg sa a ilegalman tou.

Ewoyin, kokayin, ak meth yo souvan melanje avèk fentanyl. Men, ou pa ka wè, goute, oswa pran sant fentanyl. Kidonk, li fasil pran yon melanj ki ka touye moun san yo pa menm konnen li. Dwòg lari konbine ak preskripsyon pa an sekirite tou.

## Jwenn èd

Si w ap lite kont konsomasyon dwòg, li bon pou w mande èd. Adiksyon ka trete. Mande doktè ou sou opsyon tankou:

- Medikaman pou ede w soti ak anvi
- Terapi
- Pwogram sipò

## Resous lokal yo

Pou jwenn enfòmasyon gratis ak referans tretman, rele **800.662.HELP (800.662.4357)** nenpòt lè nan jounen an. Oswa ou ka voye tèks kòd postal ou a nan **435748** pou jwenn èd toupre ou. Twous sekou pou sidozaj yo disponib nan famasi nan vil Nouyòk. Chèche konnen ki kote ou ka jwenn yon **twous sekou**.

## Èske pitit ou a bezwen èd pou abi sibstans dwòg?

Abi sibstans se abi sibstans ilegal oswa legal. Li ka koze pwoblèm nan travay, lekòl, ak nan relasyon.

Panse ke pitit ou a ka ap itilize dwòg? Siveye pou kèk nan siy sa yo:

- Pèt enterè nan bagay yo jwi anjeneral
- Bay manti sou sa y ap fè ak ki kote yo prale
- Pa gen anpil enèji oswa gen anpil enèji
- Manke jou lekòl
- Pwoblèm ak pwofesè ak klas yo



## Èd disponib

MetroPlusHealth gen anpil kalite **sèvis sipò**. Si w panse pitit ou a bezwen èd pou bwè alkòl oswa dwòg, pa tann. Rele doktè pitit ou a. Ou ka jwenn sèvis ak resous tou nan **NYC Well**. Pou aprann plis, rele **888.692.9355**.



**ÈSKE OU AJOU?** Pran vaksen kont grip ou ak vaksen kont COVID-19 ak rapèl si ou poko fè sa. W ap resevwa yon rekonpans manm \$10 pou w pran vaksen kont grip la. Epitou, mande doktè ou ki lè ou ta dwe pran vaksen pou nemoni ak zona.



# Pwofite anpil de medikaman dyabèt ou a

Ou ka rete ansante lè ou gen **dyabèt**. Youn nan fason se pou kenbe sik nan san w an kontwòl. Sa ap ede anpeche oswa retade pwoblèm avèk kè ou, ren ou, ak zye ou.

Gen kèk moun ki ka kenbe sik nan san yo nan nivo sib la ak rejim alimantè ak fè egzèsis. Gen lòt ki ka bezwen pran medikaman.

Swiv enstriksyon yo si w pran medikaman.

Men kèk bagay ou pral bezwen konnen:

- Konbyen pou pran
- Konbyen fwa pou pran li
- Si ou ta dwe pran li ak manje
- Kisa pou w fè si w rate yon dòz oswa pran l an reta
- Efè segondè li ka lakòz
- Kisa pou w fè si w gen efè segondè

Medikaman pou dyabèt travay pi byen lè ou manje repa ki an sante tou epi fè egzèsis. Èske w gen lòt kondisyon sante, tankou tansyon wo oswa kolestewòl wo? Si se konsa, mande doktè ou sou kijan pou jere yo.



## Nou ka ede w jere dyabèt

Manadjè Swen MetroPlusHealth yo disponib 9 a.m. rive 5 p.m., Lendi rive Samdi. Rele pwogram Jesyon Swen Dyabèt la nan **800.303.9626** (TTY: 711).

## Poukisa itilize MyChart?

MyChart se yon pòtal gratis sou entènèt ki ede w jere enfòmasyon sou sante w. Sèvi ak pòtal la nenpòt ki lè pou pran yon randevou oswa mande pou yon renouvèlman medikaman.

Ou ka tcheke rezilta tèst yo tou epi voye yon mesaj bay biwo doktè w la. **Enskri pou MyChart jodia!**



## Mizajou plan famasi

**NYRx** se yon plan famasi Medicaid ki te kòmanse kouvri preskripsyon ou yo nan dat 1ye Avril. Ou p ap bezwen yon nouvo kat idantite. NYRx kouvri pifò medikaman ak founiti yo. Pou plis enfòmasyon, rele Liy Èd NYS Medicaid nan **855.648.1909**.