গ্রীষ্মকাল 2023

Health letter

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

কীভাবে আপনার সন্তানের দাঁত সুস্থ রাখবেন

ফ্লুরাইড দাঁতকে শক্তিশালী করতে সাহায্য করে। ক্যাভিটির সাথে লড়াই করতে সাহায্য করার জন্য টুথপেস্টে ফ্লুরাইড রাখা হয়। আপনার সন্তানের দাঁতের ডাক্তারও আপনার সন্তানের দাঁতে ফ্লুরাইড বার্নিশ করতে পারেন। ফ্লুরাইড বার্নিশ দ্রুত শুকিয়ে যায় এবং আপনার সন্তানের জন্য নিরাপদ।

আপনার সন্তানের দাঁত সুস্থ রাখার জন্য এখানে আরও কিছু উপায় দেওয়া হয়েছে:

- আপনার সন্তানের প্রথম দাঁত উঠার 6 মাসের মধ্যে বা তার বয়স 1 বছর হলে দাঁতের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।
- প্রতিবার খাওয়ানোর পরে এবং শোবার সময় নরম ব্রাশ দিয়ে দাঁত ব্রাশ করুন। 3 বছর বয়সে, একটি মটর-দানার আকারের ফ্লুরাইড টুথপেস্টের একটি ফোঁটা দিয়ে দাঁত ব্রাশ করান।
- প্রতিদিন ফ্লস ব্যবহার করুন।
- আপনার শিশুকে এক বোতল দুধ, ফর্মুলা বা জুস দিয়ে বিছানায় শুইয়ে দেবেন না।
- বছরে দুবার দাঁতের চেকআপে নিয়ে যান।

আপনার সন্তানের দাঁত সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে, তাদের ডাক্তার বা দাঁতের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। সুন্দর হাসির জন্য চাই একটি স্বাস্থ্যকর মুখ

আপনি একটি পুরস্কার পেতে পারেন!

প্রতি ক্যালেন্ডার বছরে $15 পেতে আপনার সন্তানকে একটি চেকআপের জন্য দাঁতের ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।

METROPLUS.ORG ওয়েবসাইটে আমাদের দেখুন

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।

আপনার প্রথম প্রসবপূর্ব পরিচর্যা সাক্ষাতের সময় নির্ধারণ করুন

আপনি কি গর্ভবতী হতে পারেন বলে মনে করেন? আপনার প্রথম **প্রসবপূর্ব পরিচর্যার সাক্ষাতের** সময় নির্ধারণ করুন। এই চেকআপ আপনাকে ও আপনার শিশুকে পরবর্তী 9 মাসের জন্য প্রস্তুত করতে সাহায্য করে।

প্রসবপূর্ব সাক্ষাতে আপনার রক্তচাপ, উচ্চতা, এবং ওজন পরীক্ষা করা হবে। আপনার ডাক্তার একটি পেলভিক পরীক্ষা এবং প্যাপ পরীক্ষাও করতে পারেন। পেলভিক পরীক্ষা আপনার জরায়ুর আকার ও আকৃতি পরীক্ষা করে। প্যাপ পরীক্ষা আপনার জরায়ুর কোন সমস্যা থাকলে তা খুঁজে বের করে।

আপনার ডাক্তার আপনাকে রক্ত এবং প্রস্রাব পরীক্ষা করাতেও বলবেন। রক্ত পরীক্ষা আপনার ডাক্তারকে জানতে সাহায্য করে আপনার কোনো সমস্যার জন্য ওষুধ বা চিকিৎসার প্রয়োজন আছে কিনা। প্রস্রাব পরীক্ষা ডায়াবেটিসের কোনো লক্ষণ আছে কিনা খুঁজে বের করবে।

আপনি গর্ভবতী হয়েছেন জানতে পারলে তখনই আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন। এটি আপনার ডাক্তারকে যেকোনো সমস্যা খুঁজে পেতে এবং আপনাকে ও আপনার শিশুকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে। আজই একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে কল করুন।

আপনার শিশুর জন্য অতিরিক্ত সাহায্য পান

MetroPlusHealth-এর মাধ্যমে অনেক সংস্থান উপলভ্য রয়েছে। আমাদের **মাতৃত্বকালীন কার্যক্রম এবং পরিষেবাগুলি** সম্পর্কে আরও জানুন।

ক্ল্যামিডিয়া সম্পর্কে আপনার যা জানা প্রয়োজন

ক্ল্যামিডিয়া একটি সাধারণ যৌনবাহিত রোগ (STD)। কমবয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের ঝুঁকি অতি উচ্চ। ক্ল্যামিডিয়া অসুরক্ষিত যৌন মিলনের মাধ্যমে অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এর মধ্যে যোনিপথে, মুখের মাধ্যমে, বা পায়ুপথে যৌনক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত।

ক্ল্যামিডিয়া মহিলাদের পেলভিক (শ্রোণী) সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়াও এর কারণে একটোপিক গর্ভাবস্থা ও বন্ধ্যাত্ব হতে পারে। ক্ল্যামিডিয়া থাকা গর্ভবতীদের থেকে জন্মের সময় তাদের সন্তানের মধ্যে তা ছড়িয়ে যেতে পারে।

ক্ল্যামিডিয়ায় আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষেরই কোনো লক্ষণ থাকে না। পরীক্ষা করা জরুরি যাতে এটি আপনার থেকে অন্যের মধ্যে ছড়িয়ে যেতে না পারে। যেসব মহিলার লক্ষণ রয়েছে তারা প্রস্রাবের সময় জ্বালা অনুভব করতে পারে বা স্রাব হতে পারে। চিকিৎসার জন্য আপনার ডাক্তারকে দেখাতে ভুলবেন না। এছাড়াও, আপনি যদি STD আছে এমন কারো সাথে যোনিপথে, মুখের মাধ্যমে বা পায়ুপথে যৌনক্রিয়া করে থাকেন, তবে আপনার ডাক্তারকে দেখান।

25 বছরের কম বয়সী এবং যৌনভাবে সক্রিয় মহিলাদের প্রতি বছর ক্ল্যামিডিয়া পরীক্ষা করা উচিত। 25 বছরের বেশি বয়সী মহিলাদের যদি তাদের ঝুঁকির কারণ থাকে তবে তাদের পরীক্ষা করা উচিত। ঝুঁকির কারণগুলির মধ্যে রয়েছে একাধিক যৌন সঙ্গী থাকা এবং কনডোম ব্যবহার না করা। যারা গর্ভবতী তাদের সর্বদাই ক্ল্যামিডিয়া পরীক্ষা করা উচিত।

আপনি কি একজন MetroPlusHealth ডাক্তার খুঁজে পেতে বা একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে চান?
800.303.9626 (TTY: 711) নম্বরে সদস্যসেবা বিভাগে কল করুন বা **metroplus.org** দেখুন।

আফিমে আসক্তি: এটা যে কারোরই হতে পারে

আফিমে আসক্তি কেমন সে সম্পর্কে অনেকেরই ভুল ধারণা রয়েছে। সত্য এটাই: **আফিমে আসক্তি** যে কাউকে *প্রভাবিত করতে পারে*। প্রকৃতপক্ষে, লক্ষ লক্ষ মানুষ এর সাথে লড়াই করছে।

আফিম হল মাদক, উদাহরণস্বরূপ:

- ফেন্টানিল (Fentanyl)
- হেরোইন (Heroin)
- অক্সিকোডোন (Oxycodone)
- হাইড্রোকোডোন (Hydrocodone)

এই মাদকের যে কোনো একটির প্রতি আসক্তি একজন ব্যক্তির জীবনে বড় ধরনের সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে। ব্যক্তি ক্ষতি হচ্ছে দেখতে থাকেন। তবুও, তাদের মনে হয় যে তারা তাদের মাদক সেবন নিয়ন্ত্রণ করতে পারছে না। কেন? একটি কারণ হল যে আসক্তি মস্তিষ্কের কাজের পদ্ধতিকে পরিবর্তন করে।

আফিমে আসক্তি একটি চিকিৎসা অবস্থা। আপনার যেমন হৃদরোগ বা হাঁপানি হওয়ার জন্য লজ্জা বোধ করেন না, তেমনি একটি ওপিওইড আসক্তি থাকাতে লজ্জার কিছু নেই।

ভাল খবর হল আপনি সাহায্য পেতে পারেন। অন্যান্য সাধারণ রোগের যেমন চিকিৎসা রয়েছে, তেমনি আফিমে আসক্তির জন্যও চিকিৎসা আছে।

দুঃখের বিষয় হল আফিমে আসক্তি থাকা অনেকে সাহায্য চায় না। প্রায়শই, তারা পূর্বধারণার শিকার হয়ে যাবার ভয় পান। কিন্তু সেটা মারাত্মক হতে পারে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে আফিমের অতিরিক্ত মাত্রা মৃত্যুর সবচেয়ে বড় কারণ।

চিকিৎসা এবং সংস্থান সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। আরোগ্য সহজ নয়। কিন্তু সঠিক সাহায্য নিয়ে এটি করা যায়।

আপনার সন্তানকে ADHD সামাল দিতে করতে সাহায্য করুন

আপনার সন্তানের কি মনোযোগ-ঘাটতি/অতিসক্রিয়তা ব্যাধি (**Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD**) আছে? এটি সামাল দেওয়া কঠিন হতে পারে, তবে আপনার সন্তানকে ভালভাবে বাঁচতে সাহায্য করার জন্য আপনি কিছু করতে পারেন।

সাহায্য করার জন্য আপনি করতে পারেন এমন কিছু বিষয় এখানে রয়েছে:

- আপনার সন্তানকে ফলো-আপ সাক্ষাৎগুলিতে নিয়ে যান। এই সাক্ষাৎগুলি ডাক্তারকে ওষুধটি কতটা ভাল কাজ করছে তা দেখতে সাহায্য করবে।
- আপনার সন্তানের পরিচর্যায় জড়িত থাকবেন এমন অন্যান্য ডাক্তারদের সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার সন্তানের পরিচর্যাকারী দল আপনার সন্তানের চাহিদা এবং ADHD কতটা গুরুতর তার উপর নির্ভর করবে।
- ডাক্তারের চিকিৎসা পরিকল্পনা মেনে চলুন। কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে ডাক্তারকে বলুন। কখনও কখনও চিকিৎসা পরিকল্পনা পরিবর্তন করতে হতে পারে।

নিউ ইয়র্ক শহরে অনেক **ADHD বিষয়ক সংস্থান** রয়েছে। অন্যদের কাছ থেকে সমর্থনের জন্য পৌঁছানো সহায়ক হতে পারে।

ADHD এর লক্ষণগুলো কী কী?

ADHD-এ আক্রান্ত প্রতিটি শিশুর বিভিন্ন লক্ষণ থাকতে পারে। তাদের মনোযোগ দিতে সমস্যা হতে পারে। একটি শিশু আবেগপ্রবণ এবং অতিসক্রিয়ও হতে পারে। এই লক্ষণগুলি প্রায়শই একসাথে ঘটে। তবে একটি অন্যগুলি ছাড়া ঘটতে পারে। **ADHD**-এর অন্যান্য লক্ষণগুলি সম্পর্কে আরও জানুন।

আপনি কি আপ-টু ডেট আছেন? আপনার ফ্লুয়ের টিকা এবং কোভিড-19 টিকা ও বুস্টার নিন, যদি না আপনি ইতিমধ্যেই তা 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।

এটা বিদ্যালয়ে ফেরার পরীক্ষার সময়

অনেক পিতামাতা তাদের করণীয় তালিকায় স্কুলের প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র এবং ব্যাকপ্যাকের জন্য কেনাকাটা করেন। আপনার তালিকায় রাখার জন্য আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল স্কুল চেকআপ। আপনার শিশু যখন সুস্থ থাকে, তখন তা তাদের আরও ভালোভাবে শিখতে সাহায্য করে।

বিদ্যালয়ে ফেরার পরীক্ষা উচ্চতা, ওজন, একটি দৃষ্টি পরীক্ষা, এবং রক্তচাপ পরীক্ষার মতো গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলিকে অন্তর্ভুক্ত করবে। এছাড়াও আপনার সন্তানের স্কুল শুরু করার আগে **গুরুত্বপূর্ণ টিকাগুলি** নেওয়া প্রয়োজন। টিকাগুলি আপনার শিশুকে রোগ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। আপনার সন্তানের প্রয়োজনীয় টিকার সংখ্যা পরিবর্তিত হতে পারে। ডাক্তার নিশ্চিত করবেন যে আপনার শিশু পরীক্ষার সময় তাদের প্রয়োজনীয় সমস্ত টিকা পেয়েছে।

আপনার সন্তান কি খেলাধুলা করে? পরীক্ষার সময় ডাক্তার যেকোনো রিলিজ ফর্মে স্বাক্ষর করতে পারেন।

আপনি **একটি পুরস্কার পেতে পারেন**!

প্রতি ক্যালেন্ডার বছরে $10 উপার্জন করতে আপনার সন্তানকে একটি সুস্থশিশু (well-child) পরীক্ষায় নিয়ে যান।

আপনার সন্তানকে সীসার বিষক্রিয়া থেকে রক্ষা করুন

শিশুদের শরীরে সীসা প্রবেশ করলে সীসার বিষক্রিয়া ঘটে। বাচ্চারা যখন সীসা খায় বা শ্বাস নেয় তখন এটি শরীরে প্রবেশ করে। আপনার শিশুকে রং লাগানো কিছু চিবিয়ে খেতে দেবেন না।

সীসার বিষক্রিয়া মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। এর কারণে শেখার ও আচরণের সমস্যা হতে পারে।

আপনার সন্তানের দেহে সীসা খুঁজে বের করার সর্বোত্তম উপায় হল একটি পরীক্ষা। ডাক্তার আপনার সন্তানের রক্ত পরীক্ষা করতে দিতে পারেন। যদি পরীক্ষাটি সীসার জন্য ইতিবাচক হয়, তাহলে আপনার সন্তানকে সীসা থেকে মুক্তি পেতে ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

সীসা পরীক্ষা করার বিষয়ে আপনার সন্তানের ডাক্তারকে বলুন। আপনি এই **পাঁচটি পরামর্শ** দিয়ে আপনার সন্তানের সীসার মাত্রা কমাতে পারেন।

সুস্থ থাকার জন্য আপনার ডাক্তারকে দেখান

আপনার ডাক্তার আপনাকে সুস্থ এবং ভাল থাকতে সাহায্য করতে চান। প্রতি বছর চেকআপের জন্য আপনার ডাক্তারকে দেখান। আপনার যদি কোনো স্ক্রিনিং বা টিকা লাগে, তাহলে পরীক্ষার সময় আপনি সেগুলি পাবেন।

আপনার কি এমন কোনো স্বাস্থ্যগত অবস্থা আছে যার জন্য নিয়মিত পরিচর্যার প্রয়োজন? আপনাকে আরও ঘনঘন আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করতে হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার যদি ডায়াবেটিস বা হৃদরোগ থাকে, বাড়তি সাক্ষাৎ আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।

TCNY জনমসাজকে সুস্থভাবে বাঁচতে সাহায্য করে

টেক কেয়ার নিউ ইয়র্ক (TCNY) 2020 হল প্রত্যেককে একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের সুযোগ দেওয়ার একটি পরিকল্পনা। TCNY প্রতিটি কমিউনিটির স্বাস্থ্য ও সামাজিক চাহিদা পর্যালোচনা করে এবং উন্নতি করার উপায় খোঁজে।

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

Krames কর্তৃক প্রস্তুতকৃত, একটি WebMD Ignite solution. © 2023 11085B