

Ete 2023

Health letter



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

Kijan pou kenbe dan pitit ou an sante

Fliyò kapab ede fè dan yo djanm. Yo mete fliyò nan pat dantifris pou konbat kavite. Dantis pitit ou a ka mete vèni fliyò tou sou dan pitit ou a. Vèni fliyò a seche rapid epi li san danje pou pitit ou a.

Men kèk lòt fason pou **kenbe dan pitit ou a an sante**:

- Mennen pitit ou a kay dantis sou entèval 6 mwa apre premye dan li parèt oswa anvan li gen laj 1 lane.
- Bwose dan yo avèk yon bwòs ki swa apre chak repa ak nan lèt pou dòmi. Nan laj 3 lane, bwose dan yo avèk yon gout dantifris gwose yon ti pwa ki gen fliyò ladan l.
- Itilize fil dantè chak jou.
- Pa mete pitit ou a kouche nan kabann li avèk yon bibwon lèt, lèt fòmil, oswa ji.
- Fè egzamen dantè de fwa pa ane.

Si w gen kesyon sou dan pitit ou a, pale avèk doktè oswa dantis li. Yon bouch an sante, se yon rezon ki pou fè w souri.



Ou kapab resevwa yon rekonpans!

Mennen pitit ou a kay dantis pou yon egzamen pou resevwa \$15 chak ane.



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

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

Pwograme premye vizit swen prenatal ou

Èske w panse ou ansent? Sonje pwograme premye **vizit swen prenatal ou**. Egzamen sa a ede ou menm ak bebe w la prepare pou pwochen 9 mwa yo.

Y ap verifye tansyon, wotè ak pwa ou nan vizit prenatal la. Doktè w la ka fè yon egzamen pèlvyen ak yon Pap tès tou. Egzamen pèlvyen an verifye gwozè ak fòm matris ou. Pap tès la chèche tout evantyèl pwoblèm nan kòl matris ou.

Doktè w la pral fè w fè tès san ak tès pipi tou. Tès san an ede doktè w la konnen si w ap bezwen medikaman oswa tretman pou tout evantyèl pwoblèm. Tès pipi a ap chèche tout evantyèl siy dyabèt.

Konsilte doktè w la tousuit lè w dekouvri w ansent. Sa ap ede doktè ou jwenn tout evantyèl pwoblèm epi kenbe ou menm ak bebe ou an sante. Rele pou pran yon randevou jodi a.



Jwenn èd anplis pou bebe ou

Genyen plizyè resous disponib atravè MetroPlusHealth. Aprann plis sou **pwogram ak sèvis matènite nou yo**.

Sa w dwe konnen sou klamidya

Klamidya se yon maladi seksyèlman transmisib (MST) ki komen. Jèn adilt gen gwo risk pou pran li. Klamidya kapab transmèt bay lòt moun nan rapò seksyèl san pwoteksyon. Sa gen ladann sèks nan vajan, sèks oral oswa anal.

Klamidya kapab lakòz pwoblèm nan basen kay fanm yo. Li kapab lakòz gwozès ektopik ak paka fè pitit tou. Moun ki ansent kapab transmèt klamidya bay bebe yo pandan akouchman an.

Pifò moun ki pran klamidya p ap gen sentòm. Li enpòtan pou fè tès depistaj pou pa transmèt li bay lòt moun. Fanm ki gen sentòm ka gen ekoulman

oswa santi brili lè y ap pipi. Pa ezite konsilte doktè ou pou tretman. Epitou, si w genyen rapò seksyèl vajinal, oral oswa anal ak yon moun ki gen MST, konsilte doktè ou.

Fanm ki gen laj mwens pase 25 lane epi ki aktif seksyèlman dwe fè yon tès depistaj klamidya chak ane. Fanm ki gen laj plis pase 25 lane dwe fè yon tès depistaj si yo gen faktè risk. Faktè risk yo gen ladann genyen plis pase yon sèl patenè seksyèl epi pa itilize kapòt. Moun ki ansent dwe toujou fè depistaj klamidya.

Èske w vle jwenn yon doktè MetroPlusHealth oswa pran yon randevou?
Rele Sèvis Manm yo nan **800.303.9626 (TTY: 711)** oswaale sou **metroplus.org**.

Adiksyon ak opiyoyid: Sa kapab rive nenpòt moun

Plizyè moun gen move lide sou ak kisa yon adiksyon ak opiyoyid sanble. Men verite a: **Adiksyon ak opiyoyid** kapab afekte *nenpòt moun*. An reyalyite, plizyè milyon moun ap konbat avèk li.

Opiyoyid se dwòg tankou:

- Fentanil
- Ewoyin
- Oksikodòn
- Idwokodòn

Adiksyon ak nenpòt nan dwòg sa yo kapab pote gwo pwoblèm nan lavi yon moun. Moun nan wè mal li fè li. Poutan, yo santi yo pa kapab kontwòle konsomasyon dwòg yo a. Poukisa? Youn nan rezon yo se adiksyon an chanje fonksyonman sèvo a.

Adiksyon ak opiyoyid se yon pwoblèm sante. Menm jan ou pa dwe santi w wont genyen maladi

kè oswa opresyon, pa gen okenn wont lè w genyen yon adiksyon ak opiyoyid.

Bon nouvèl la se ou kapab jwenn èd. Genyen tretman pou adiksyon ak opiyoyid, menm jan genyen tretman pou lòt maladi komen.

Malerezman, plizyè moun ki gen adiksyon ak opiyoyid pa chèche èd. Yo souvan pè pou yo pa jije yo. Opiyoyid se pi gwo koz lanmò akòz ovèdoz nan peyi Etazini.

Mande doktè ou enfòmasyon sou tretman ak resous. Retablisman pa fasil. Men ou kapab fè l avèk bon jan èd.

Ede pitit ou jere ADHD

Èske pitit ou a soufri yon twoub mank atansyon/ipè-aktivite (**ADHD**)? Li ka difisil pou jere, men gen bagay ou kapab fè pou ede pitit ou a viv byen.

Men kèk bagay ou kapab fè pou ede:

- Mennen pitit ou nan randevou suivi medikal yo. Vizit sa yo ap pèmèt doktè a verifye efikasite medikaman an.
- Diskite avèk doktè pitit ou a konsènan lòt doktè k ap enplike nan swen pitit ou a. Ekip swen pitit ou a ap depann de bezwen pitit ou ak gravite ADHD a.
- Suiv plan tretman doktè a. Enfòmasyon doktè a sou tout efè segondè. Pafwa, plan tretman an ka bezwen modifikasyon.

Vil New York genyen plizyè **resous ADHD**. Li ka itil pou ale chèche sipò nan men lòt moun.

Kisa sentòm ADHD yo ye?

Chak timoun ki gen ADHD ka gen sentòm diferan. Yo ka gen difikilte pou yo konsantre. Yon timoun tou ka enpilsif ak ipè-aktif. Sentòm sa yo pi souvan manifeste ansanm. Men youn ladan yo ka manifeste san lòt yo. Aprann plis sou lòt sentòm **ADHD**.



ÈSKE W AJOU? Pran vaksen kont grip ou ak vaksen kont COVID-19 ak vaksen rapèl yo si ou poko fè sa. Ou pral **resevwa yon rekonpans manm \$10** poutèt ou pran vaksen kont grip ou a. Epitou, mande doktè ou ki lè ou ta dwe pran vaksen kont nemoni ak zona.

Lè egzamen pou rantre lekòl la rive

Plizyè paran mete acha founiti klasik ak sakodo sou lis sa yo gen pou yo fè. Yon lòt bagay enpòtan pou mete sou lis ou se yon tchekòp sante pou lekòl la. Lè pitit ou an sante, sa ede li aprann pi byen.

Egzamen pou rantre lekòl la ap kouvri bagay enpòtan, tankou wotè, pwa, yon tès vizyon, ak verifikasyon tansyon. Pitit ou a ap bezwen **vaksen enpòtan** avan li kòmanse al lekòl tou. Vaksen yo ede pwoteje timoun ou an kont maladi grav. Kantite vaksen pitit ou a bezwen ka varye. Doktè a ap asire l pitit ou a jwenn tout vaksen li bezwen pandan egzamen an.

Èske pitit ou a pratike yon espò? Doktè a kapab siyen tout fòmilè otorizasyon pandan egzamen an.



Ou kapab resevwa yon rekonpans!

Mennen pitit ou fè egzamen pou timoun ki an sante epi resevwa \$10 chak ane.



Pwoteje pitit ou kont plon

Anpwazònman plon an se lè timoun yo gen plon ki rantre nan kò yo. Plon rantre nan kò a lè timoun nan manje li oswa respire li. Piga kite pitit ou a mastike okenn bagay ki kouvri ak penti.

Anpwazònman plon kapab lakoz gwo pwoblèm sante. Li kapab lakoz pwoblèm aprantisaj ak konpòtman.

Pi bon fason pou jwenn plon nan pitit ou a se nan fè yon tès. Doktè a kapab bay timoun ou an fè yon tès san. Si tès la pozitif pou plon, pitit ou a ka bezwen pran medikaman pou ede li debarase l de plon an.

Mande doktè pitit ou enfòmasyon konsènan yon tès plon. Ou kapab tou diminye nivo plon pitit ou a avèk **senk (5) ti konsèy** sa yo.

Konsilte doktè ou pou rete an sante

Doktè w la vle ede w rete an bon sante. Konsilte doktè ou chak ane pou yon tchekòp. Si w bezwen fè tès depistaj oswa vaksen, w ap resevwa yo pandan egzamen an.

Èske w gen pwoblèm sante ki bezwen swen regilye? Ou ka bezwen konsilte yon doktè pi souvan. Si w gen dyabèt oswa maladi kè, pa egzanp, vizit sipleman tè bon pou sante w.

TCNY ede kominote a viv pi an sante

Take Care New York (TCNY) 2020 se yon plan pou bay tout moun chans pou yo viv yon vi pi an sante. TCNY revize bezwen sante ak sosyal nan chak kominote epi chèche fason pou pote amelyorasyon.