

Otòn 2023

Health letter



Ou kapab genyen yon rekonpans lè w pran swen sante w! Si ou wè senbòl sa a, ale nan metroplusrewards.org pou w aprann kijan ou ka resevwa rekonpans pou manm.

Mamogram yo ede w detekte kansè nan tete

Li pi fasil pou trete kansè nan tete lè yo detekte li bonè. Pi bon fason pou detekte kansè nan tete se lè mamogram fèt regilyèman.

Kisa ki rive pandan yon mamogram?

Yon machin radyografi pral pouse chak tete ant 2 panno anvan yo pran yon foto. Ou pral santi yon ti presyon. Sepandan, sa pral dire sèlman kèk segond.

Kijan pou mwen prepare m pou yon mamogram?

Pa itilize losyon, pafen, oswa dewodoran anba bra w oswa sou tete w jou egzamen an. Pwodwi sa yo kapab fè sa pi difisil pou li radyografi yo. Epitou, enfòmè teknisyen radyografi a si w nouris oswa gendwa ansent.

Kilè m ta dwe fè yon mamogram?

Men kilè fanm ki gen risk mwayen ta dwe fè yon mamogram:

- Laj 40 rive 44: Ou gen opsyon pou w fè yon mamogram chak ane.
- Laj 45 rive 54: Fè yon mamogram chak ane.
- Laj 55 epi pi gran: Kontinye fè mamogram chak ane. Oswa ou kapab fè youn chak 2 lane. Doktè w kapab ede w decide.



Kijan pou w diminye risk ou

Kelke bagay kapab diminye risk pou kansè nan tete. Li sou **5 estrateji mòd lavi sa yo**.

Resevwa yon rekonpans \$20!

Fè mamogram ou pou w ka genyen yo rekonpans \$20. Pou w rapòte mamogram ou an, [klike isit la](#).



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

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

Lè w ap viv ak doulè anba do

Doulè anba do se yon pwoblèm ki rive souvan. Li ka lakòz doulè lejè oswa sevè. Yon souch, foule, oswa blesi alantou kolòn vètebral la kapab lakòz doulè anba do. Lòt kòz yo enkli artrit, pwoblèm disk, oswa zo kase. Men, gen kèk doulè nan do ki te koze pa estrès, gen twò gwo pwa, oswa pa ase aktif.

Nan pi fò ka yo, ou pa bezwen al kay doktè poutèt doulè nan do. Poukisa? Pi souvan doulè nan do disparèt aprè kelke jou san tretman. Men, gen bagay ki ka ede jiskaske li vin mye. Lè ou gen doulè nan do, fè egzèsis pou w detire. Epitou, retounen nan aktivite nòmal ou pli vit posib. Rete nan kabann pandan anpil tan kapab fè doulè nan do a pi mal. Mande doktè w si w ka pran yon medikaman san preskripsyon tankou ibuprofen. Sa kapa ede redwi doulè ak anfleman.

Si doulè nan do ou a pa amelyore apre kèk jou, rele doktè ou pou konsèy.



Kenbe do w an sante

Pou konsèy sou kijan pou w pran swen doulè nan do, **gade videyo sa a**.

Li lè pou pran vaksen pou grip la!

Tout moun ki gen 6 mwa oswa plis dwe pran vaksen grip la chak ane. San wete fanm ansent.

Yon bon epòk pou pran vaksen grip la se an Septanm oswa Oktòb. Men, menm si ou resevwa vaksen grip ou an apre, yo kontinye rekòmande li. Pou jwenn yon kote yo bay vaksen, **klike isit la**.

Ou gendwa bezwen yon vaksen kont nemoni tou. Pose doktè w kesyon konsènan vaksen ou bezwen epi kilè pou w pran yo.

Pwoteje fanmi w kont mikwòb lè w lave men w souvan. Si dlo pa disponib, itilize alkòl an jèl. Epitou, eseye rete lwen moun ki malad.



Resevwa yon rekonpans \$10!



Rapòte vaksen grip ou an pou w resevwa yon rekonpans \$10. Epitou, pran tout vaksen ak boustè pou COVID-19.

Rapèl sondaj CAHPS Veye lapòs pou sondaj Evalyasyon Konsomatè Founisè ak Sistèm Swen Sante yo (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS). Ranpli sondaj la pou w di kijan MetroPlusHealth ak medsen w ap reponn ak bezwen w yo.

Mande èd pou depresyon

Depresyon se yon pwoblèm lasante ki grav. Li kapab afekte atitid ou ak panse w. Lè w santi w gen depresyon, sa kapab difisil pou w imajine amelyorasyon.

Depresyon lakòz plizyè **sentom**.

Men kelke siy ki rive souvan:

- Lè w santi w tris oswa vid
- Gen pwoblèm pou dòmi
- Ou santi w angwase
- Ou pa enterese nan bagay ki te abitye ba w lajwa
- Ou santi w pa gen valè
- Ou gen pwoblèm pou w reflechi

Eske w gen sentòm sa yo depi plis pase 2 semèn? Pale ak medsen w. Ou ka trete depresyon. Medsen w lan ap ede w jwenn tretman ki pi bon pou ou an.

Medikaman pou depresyon yo rele antidepresif. Gen plizyè kalite antidepresif. Konseye w lan kapab ede tou.

MetroPlusHealth ofri Vizit Vityèl tou. Resevwa swen nenpòt ki lè, nenpòt ki kote atravè videyo oswa pa selilè. Jwenn plis enfòmasyon konsènan **Vizit Vityèl**.



Liy telefòn 988 pou swisid ak kriz

Si w panse fè tèt oswa lòt moun mal, rele oswa voye mesaj bay **988** oswa **800.273.TALK (8255)** pou w jwenn èd rapid vit. Ou kapab pale ak konseye ou yo nan **988lifeline.org**. Lifeline gratis epi disponib 24/7.

Ede nan prevansyon kansè nan matris

Kòz ki pi komen nan kansè nan matris se **enfeksyon papilomaviris imen** (human papillomavirus, HPV). Ou ka pran HPV lè w fè sèks ak yon moun ki gen viris la. Poutan, se pa tout enfeksyon HPV ki ka tounen kansè. HPV kapab disparèt poukont li. Sèlman kèlke ka HPV kapab bay kansè nan matris. Ou ka diminye risk ou kont kansè matris si w pran vaksen HPV a.

Men rekòmantasyon ki soti nan **CDC** an:

- Timoun ki gen ant 11 ak 12 lane: Pran 2 doz. Yo bay dòz yo ak entèval 6 mwa.
- Adolesan ak jèn yo ki gen ant 15 rive 26 lane: Pran 3 doz. Yo bay dòz yo sou yon peryòd 6 mwa.

Gen yon vaksen pou moun ki majè ki gen ant 27 rive 45 lane. Pale ak medsen w pou w deside si sa ap sèvyab. Pou w aprann plis sou kansè nan matris **pran tès sa a**.

Ou gendwa pa bezwen yon antibiotik

Lè w santi w malad ak yon **refwadisman** oswa **grip la**, ou ta ka vle soulajman pi vit posib. Men, mande doktè ou pou antibiotik pa pral ede w. Antibiotik yo pa fonksyone pou refwadisman oswa grip. Si w pran antibiotik lè ou pa bezwen li, li ka fè bakteri yo pi fò. **Bakteri yo ka vinrezistan**. Sa vle di antibiotik yo pa p fonksyone ankò.



ÈSKE W AJOU? Pran vaksen grip la ak COVID-19 la ak boustè yo si w pako pran yo.

Rapòte vaksen grip ou pou w genyen \$10 rekonpans. Epitou, mande doktè ou ki lè ou ta dwe pran vaksen kont nemoni ak zona.

Jwenn motivasyon pou sispann fimen

Li pa fasil pou w abandone. Men, si plizyè milyon moun ka fè li, ou kapab tou.

Pwogram pou sispann fimen ka ede w abandone abitud la. Men, jwenn yon rezon pèsònèl pou sispann fimen ka ede w nan moman difisil. Men kelke bagay pou w reflechi sou yo:

Sante w

Sispann fimen diminye risk maladi kè, konjesyon serebral, maladi poumon, ak kansè. Men ou pa dwe tann benefis lasante sa yo. Èske w te konnen kò w kòmanse geri apre w sispann fimen? Tansyon ou desann sèlman 20 minit apre dènye sigarèt ou a.

Bous ou

Fimen pa bon mache. Panse ak tout bagay ou ka fè ak **ekonomi w lè ou sispann fimen**. Nan Vil New York, yon pakè sigarèt koute \$15. Si ou fimen yon pake chak jou, sa ka ajoute jiska apeprè \$450 chak mwa.



Fanmi w

Moun ki respire lafimen sigarèt ou kapab bay moun ou renmen pwoblèm sante. Epi li ka retire w nan lavi yo pi bonè. Jeneralman, moun ki fimen mouri 13 lane pi bonè pase moun ki pa fimen.

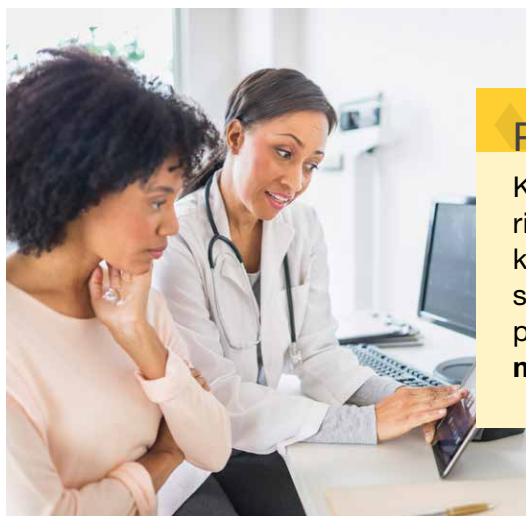
Ou vle sispann fimen? Kòmanse jodi a.

Vizite **smokefree.gov** oswa **nysmokefree.com** pou èd. Ou ka jwenn sipò tou atravè Liy Eta New York pou kite fimen nan **800.697.8487**. Pou resevwa plak nikotin oswa pasti GRATIS, rele **311** oswa **866.697.8487**.

Eske lè a rive pou w fè yo kolonoskopi?

Kolonoskopi ka ede doktè w lan chèche nenpòt pwoblèm nan kolon w. Yo itilize lipou depistaj **kansè kolorektal tou**. Depistaj ka jwenn kansè kolorektal bonè. Se lè sa a li ka pi fasil pou trete. Depistaj kapab anpehe kansè a grandi lè yo jwenn epi retire polip yo.

Depistaj dwe kòmanse a 45 lane pou moun ki gen risk mwayen. Moun ki gen gwo risk pou kansè nan kolon dwe kòmanse fè depistaj pi bonè. Pale ak medsen w pou w konnen kilè pou w kòmanse fè depistaj.



Pran mezi

Kijan w kapab diminye risk pou ou genyen kansè kolateral? Youn nan fason yo se pou w fè egzèsis. Aprann plis sou lòt **konsèy pou yon mòd vi an sante**.