

Health letter



আপনি যদি এই চিহ্নটি দেখতে পান, তাহলে আপনি কীভাবে একটি সদস্য পুরস্কার পেতে পারেন তা জানতে metroplusrewards.org-এ যান।

প্রসবোত্তর মানসিক অবসাদ কী?

নতুন মায়েদের সন্তান প্রসবের পর "সন্তানজনিত নিরাশা" (baby blue) আসতে পারে। তারা বিষণ্ণ বা উদ্বিগ্ন বোধ করতে পারেন। এইরকম অনুভব করা স্বাভাবিক। সন্তান প্রসবের পরে আপনার শরীর অনেক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়।

আপনি কি কয়েক সপ্তাহেরও বেশি সময় ধরে বিষণ্ণ বা উদ্বিগ্ন বোধ করেছেন? এটা **প্রসবোত্তর মানসিক অবসাদ** হতে পারে। আপনার যদি 2 সপ্তাহেরও বেশি সময় ধরে নিচে তালিকাভুক্ত বেশ কয়েকটি লক্ষণ থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

প্রসবোত্তর মানসিক অবসাদের লক্ষণগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- বিষণ্ণ বোধ করা
- হতাশ বোধ করা
- খুব বেশি কান্নাকাটি করা
- বাচ্চার প্রতি আগ্রহ না থাকা
- সন্তানের ক্ষতি করার চিন্তা হওয়া
- নিজেকে আঘাত করার চিন্তা হওয়া

প্রসবোত্তর মানসিক অবসাদের জন্য চিকিৎসা রয়েছে। কাউন্সেলিং এবং/অথবা ওষুধ আপনাকে অপেক্ষাকৃত ভাল বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

বাবা-মা হওয়া একটা কঠিন ব্যাপার হতে পারে। সাহায্য চাওয়া যেতেই পারে। প্রসবপূর্ব এবং প্রসবোত্তর পরিচর্যা সম্পর্কে তথ্যের জন্য, **এখানে ক্লিক করুন**। বিনামূল্যে মাতৃত্বকালীন কার্যক্রমগুলির সন্ধান করতে, **এখানে ক্লিক করুন**।



প্রসবোত্তর সাক্ষাতের জন্য সময় নির্দিষ্ট করুন



আপনার সন্তান হওয়ার পর আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন। \$25 পুরস্কার পেতে আপনার প্রসবোত্তর সাক্ষাৎ সম্পূর্ণ করুন। নিবন্ধন করতে metroplusrewards.org -এ যান।

আপনার বাচ্চাকে কি চেকআপ করিয়েছেন?

আপনার বাচ্চার সুস্থ থাকার জন্য 8টি চেকআপের প্রয়োজন।

পুরস্কারে \$60 উপার্জন করতে আপনার ওয়েল-বেবি চেকআপ সম্পূর্ণ করুন। আজই অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে আপনার সন্তানের ডাক্তারকে কল করুন!



[METROPLUS.ORG](https://metroplus.org) ওয়েবসাইটে আমাদের দেখুন

আপনি কি ইংরেজি ছাড়া অন্য কোন ভাষায় কথা বলেন? MetroPlusHealth-এ আপনার ভাষায় কথা বলে এমন সদস্যসেবা (Member Services) কর্মীরা রয়েছে। একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে সাহায্য প্রয়োজন? সদস্যসেবা বিভাগে **800.303.9626 (TTY: 711)** নম্বরে কল করুন।

কাউকে ধূমপান ত্যাগ করতে সাহায্য করুন

আপনি কি চান আপনার কোন বন্ধু বা প্রিয়জন ধূমপান ত্যাগ করুক? আপনি কাউকে এটি করতে জোর করতে পারবেন না, তবে আপনি তাদের পাশে থাকতে পারেন। এইভাবে সাহায্য করুন:

- ব্যক্তিটিকে জিজ্ঞাসা করুন যে তিনি আপনার সহায়তা নিতে চান কিনা। তাদের জানান যে আপনি তাদের সাথে আছেন।
- ভাল কিছু উপর মনোনিবেশ করুন। ধূমপান ত্যাগ করার উপকারিতা সম্পর্কে আলোচনা করুন। ধূমপানের বিপদ নিয়ে তাদের পিছনে পড়ে থাকবেন না।
- মেজাজ পরিবর্তনের বিষয়টি বুঝুন। এটা ব্যক্তিগত কিছু নয়। লোকেরা যখন ধূমপান ত্যাগ করেন, তখন তারা বিরক্ত বোধ করতে পারেন। তাদের মেজাজ সাধারণত কয়েক সপ্তাহ পরে ঠিক হয়ে যায়।
- সাফল্য উদযাপন করুন। ধূমপান ছাড়া প্রথম দিন, সপ্তাহ এবং মাসের জন্য একটি করে পুরস্কারের পরিকল্পনা করুন।

অনেকে যারা ধূমপান ত্যাগ করার চেষ্টা করেন তারা আবার ধূমপান করা শুরু করতে পারেন। যদি এমনটা ঘটে, তবে আবার ত্যাগ করার চেষ্টা করতে তাদের উৎসাহিত করুন। একেবারে ছেড়ে দেবার আগে বেশ কিছুটা সময় লেগে যেতে পারে।



আজই ধূমপান ত্যাগের জন্য সহায়তা পান

তামাক ছেড়ে দেওয়ার পরিকল্পনা তৈরির পরামর্শ পেতে এই ভিডিওটি দেখুন। সহায়তার জন্য, নিউ ইয়র্ক রাজ্যের ধূমপায়ীদের ত্যাগ বিষয়ক লাইন (NY State Smokers' Quitline)-এর সাথে **866.697.8487** নম্বরে যোগাযোগ করুন, অথবা **smokefree.gov** বা **nysmokefree.com** দেখুন। বিনামূল্যে নিকোটিন প্যাচ বা লজেস পেতে, **311** বা **866.697.8487** নম্বরে কল করুন।

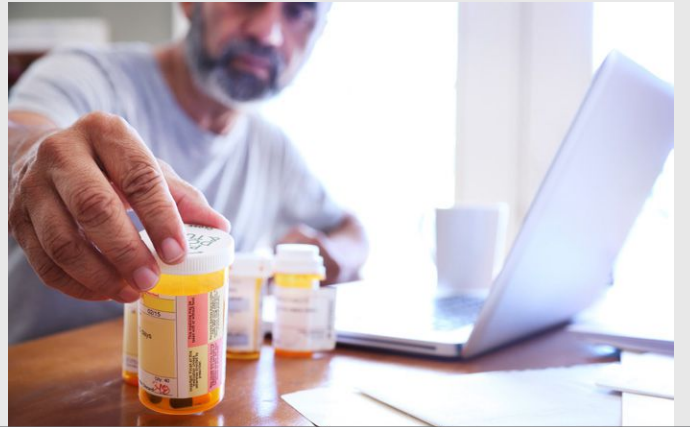
90 দিনের সরবরাহ-সহ আপনার ওষুধের ব্যবস্থা করুন

আপনি কি প্রেসক্রিপশন করে দেওয়া ওষুধ গ্রহণ করেন?

আপনি কি কখনও আপনার ওষুধ খেতে ভুলে গেছেন?

আপনি যদি আপনার প্রেসক্রিপশনগুলি কম ঘন ঘন এবং কম খরচে রিফিল করতে পারতেন তবে কেমন হত? আপনি আপনার প্রেসক্রিপশন গ্রহণ করার সম্ভাবনা বেশি হবে? কিছু ভাল খবর আছে: সেই বিকল্প রয়েছে। এটাকে **90 দিনের সরবরাহ** বলে।

90 দিনের সরবরাহ পেতে হলে আপনার আপনার ডাক্তারকে বলুন। আপনার ওষুধ গ্রহণের বিষয়ে সহায়ক পরামর্শের জন্য, এখানে ক্লিক করুন।



সাম্প্রতিকতম কোভিড-19 টিকা এখন উপলভ্য রয়েছে! আপনার কাছাকাছি টিকা খুঁজে পেতে, এখানে ক্লিক করুন।

আপনার সন্তানকে টিকা দেবার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

টিকাদান শিশুদের গুরুতর রোগ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। আপনার সন্তানের নির্দিষ্ট সময়ে টিকা পাবার বিষয়টি নিশ্চিত করুন। সন্তানের বয়সের উপর ভিত্তি করে ও জন্মের পর থেকে শুরু করে বিভিন্ন টিকা দেওয়া হয়। বেশি বয়সী শিশু ও কিশোরদেরও টিকা প্রয়োজন।

প্রস্তাবিত টিকাগুলি হল:

- MMR টিকা হাম, মাম্পস এবং রুবেলা (জার্মান হাম) থেকে রক্ষা করে।
- MenACWY মেনিনোকোকাল রোগ থেকে রক্ষা করে।
- পোলিও প্রতিরোধের জন্য নিষ্ক্রিয় পোলিওভাইরাস টিকা।
- রোটাবাইরাস টিকা এই রোগ থেকে রক্ষা করে।

- DTaP টিকা ডিপথেরিয়া, টিটেনাস এবং অ্যাসেলুলার পারটুসিস (হুপিং কাশি) থেকে রক্ষা করে।
- Hib টিকা মেনিনজাইটিস, নিউমোনিয়া, আর্থ্রাইটিস এবং রক্ত প্রবাহের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।
- হেপাটাইটিস বি টিকা রোগ হতে পারে এমন ভাইরাস থেকে রক্ষা করে।
- PCV13 টিকা নিউমোকোকাল রোগ থেকে রক্ষা করে।
- ভেরিসেলা টিকা চিকেনপক্স প্রতিরোধ করে।

আপনার সন্তানকে এই টিকাগুলির কয়েকটি একাধিকবার নিতে হবে।

আপনার ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার জন্য খুব বেশি দেরি হয়ে যায়নি

একটি ফ্লুরের টিকা নিয়ে ফ্লু প্রতিরোধে সাহায্য করুন।

6 মাস বা তার বেশি বয়সী

প্রত্যেককেই প্রতি বছর ফ্লু-এর

টিকা নিতে হবে। এর মধ্যে গর্ভবতী মহিলারাও

রয়েছেন। একটি ফ্লু-এর টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে

পেতে, **এখানে ক্লিক করুন।**

কীভাবে আপনি আপনার পরিবারকে জীবাণু থেকে রক্ষা করতে পারেন? বারে-বারে আপনার হাত ধোয়। জল বা পানি না পাওয়া গেলে, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। এছাড়াও, অসুস্থ ব্যক্তিদের থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন।



\$10 পুরস্কার পেতে আপনার ফ্লু-এর টিকা সম্পর্কে জানান। নিবন্ধন করতে ও জানতে metroplusrwards.org-এ যান।



আমরা কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

নিম্নলিখিত বিষয়ে সাহায্য করার জন্য স্থানীয় পরিষেবাগুলি উপলভ্য রয়েছে:

- শিশুপরিচর্যা
- মুদিখানা
- আবাসন
- পরিবহন
- উপযোগী সামগ্রী
- চিকিৎসাজনিত খরচ
- স্বাস্থ্যজ্ঞান
- সামাজিক বিচ্ছিন্নতা
- অভিবাসী/আশ্রয়প্রার্থী
- আইনি সহায়তা
- বিকলাঙ্গতা

এই পরিষেবাগুলি সম্পর্কে আরও তথ্য পেতে, **এখানে ক্লিক করুন।**



এই শীতে আপনার সন্তানদের সুস্থ রাখুন

\$10 পুরস্কার পেতে আপনার সন্তান বা কিশোরকে একটি ওয়েল-কেয়ার ভিজিটে নিয়ে যান। **\$10 পুরস্কার পেতে** ওয়েল-কেয়ার ভিজিটে রিপোর্ট করুন।



HIV-এর সাথে ভালভাবে বাঁচতে "ইতিবাচকভাবে" বেঁচে থাকার রহস্যগুলি জানুন। metroplus.org/member/health-information/living-well-with-hiv দেখুন।

CAHPS® সমীক্ষা পূরণ করুন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ও ব্যবস্থার গ্রাহক মূল্যায়ন (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS)-এর জন্য আপনার মেল দেখুন। MetroPlusHealth এবং আপনার ডাক্তাররা আপনার চাহিদা কতটা ভালভাবে মেটাচ্ছে তা বলতে এটাই আপনার সুযোগ। CAHPS হল এজেন্সি ফর হেলথ কেয়ার রিসার্চ অ্যান্ড কোয়ালিটি -এর একটি নিবন্ধীভুক্ত ট্রেডমার্ক।

মেনু ম্যাশআপ: টাটকা সবজি

বিশেষজ্ঞরা বলেন, শিশুদের প্রতিদিন 1 থেকে 3 কাপ সবজি খাওয়া উচিত।

কিন্তু প্রায় অর্ধেক শিশুই প্রতিদিন একটিও সবজি খায় না।

আপনার সন্তানের পছন্দ হতে পারে এমন খাবারে সবজি যোগ করার কিছু উপায়ের জন্য এই "বাচ্চাদের মেনু" দেখুন। স্বাস্থ্যকর রেসিপি'র সন্ধান করতে, **এখানে ক্লিক করুন** .

সকালের নাস্তা বা প্রাতরাশ

ওয়াফেলস

পামকিনি-ই ট্রিটের জন্য চিনির পরিবর্তে মিষ্টি কুমড়ার পিউরি এবং একটু ম্যাপেল সিরাপ ব্যবহার করুন।



পাশাপাশি

ভাজা

ভাজার আকারে কিছু গাজর কেটে নিন। সেগুলি তেল মাখিয়ে রাখুন। স্বাস্থ্যকর ভাজার জন্য এগুলি শেঁকে নিন বা এয়ার ফ্রাই করুন।



ছোট-ছোট

ভাতের সাথে ফুলকপি গরম করুন। ডিম এবং চিজ কুচিয়ে মিশিয়ে নিন। ছোট ছোট আকার দিন। সেগুলিকে কড়ায় ভেজে নিন।



দুপুরের খাবার বা রাতের খাবার

পিংজা

একটি টমেটো সস তৈরি করুন যার মধ্যে রান্না করা, কাটা পেঁয়াজ, পালং শাক, এবং অন্যান্য সবজি যোগ করুন।

একটি আগে থেকে তৈরি করা ফুলকপির ক্রাস্ট কিনুন।

স্প্যাঘেটি এবং মিটবল

নুডুলস: স্কোয়াশ, জুক্কিনি, বিট বা রাঙালু দিয়ে তৈরি করুন।

সস: সবজিতে পরিপূর্ণ পিংজা সস দিয়ে তৈরি করুন।

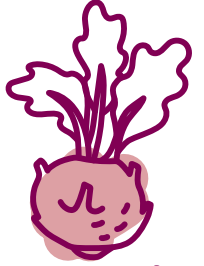
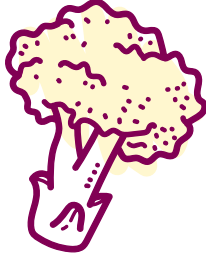
মিটবল: কাটা গাজর, পালং শাক বা ফুলকপির সাথে মাংস মেশান।

টাকোস

কোচানো বা গ্রেট করা পেঁয়াজ, গাজর, জুক্কিনি, এবং পালং শাক যোগ করুন।

নাগেটস

ব্রেডক্রাম্ব মিশ্রণের মধ্যে আপনার নাগেটগুলি রোল করার আগে, কিছু ভাত ফুলকপির সাথে পেঁয়াজ করা চিকেন মেশান।



আপনার নিজস্ব টপিংস যোগ করুন!



মিষ্টান্ন

কুকিজ

কুইক ওটসের সাথে টিনবন্দী বা বাড়িতে তৈরি রাঙালুর পিউরি মিশিয়ে বেক করুন। মিষ্টান্ন যোগ করতে চকোলেট চিপস্ বা ভ্যানিলা নির্যাস যোগ করুন।

