

Ivè 2024

Health letter



Lè ou wè senbòl sa a, ale nan metroplusrewards.org pou w aprann kijan ou ka resevwa yon rekonpans pou manm.

Kisa depresyon apre akouchman ye?

Nouvo manman yo ka vin gen "tristès ki vin ak bebe" apre yo fin fè pitit yo. Yo gendwa santi yo tris oswa enkyete. Li nòmal pou ou santi w konsa. Kò ou travèse anpil chanjman apre ou akouche.

Èske ou te santi w tris oswa enkyete pandan plis pase kèk semèn? Li ta ka **depresyon apre akouchman**. Si ou gen plizyè nan sentòm ki nan lis anba a pandan plis pase 2 semèn, rele doktè ou an.

Sentòm depresyon apre akouchman gendwa gen ladan !:

- Santi w tris
- Santi w san espwa
- Kriye anpil
- Pa enterese nan ti bebe a
- Gen lide pou fè ti bebe w la mal
- Gen panse pou fè tèt ou mal

Gen tretman pou depresyon apre akouchman. Konsèy ak/ oswa medikaman ka ede w santi w pi byen.

Li ka difisil pou ou yon paran. Li BON pou mande èd. Pou enfòmasyon sou swen prenatal ak apre akouchman, **klike la a**. Pou chèche pwogram matènite gratis, **klike la a**.



Kreye tan pou yon vizit apre akouchman



Wè doktè w apre w fin fè yon tibebe. **Finalize vizit apre akouchman ou an** pou jwenn yon rekonpans \$25. Ale nan metroplusrewards.org pou enskri.

Èske tibebe w la te fè yon bilan medikal?

Tibebe w la bezwen 8 bilan medikal pou l rete ansante.

Fè bilan medikal pou bebe ansante w la pou touche rekonpans \$60. Rele doktè pitit ou a pou pran yon randevou jodi a!



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

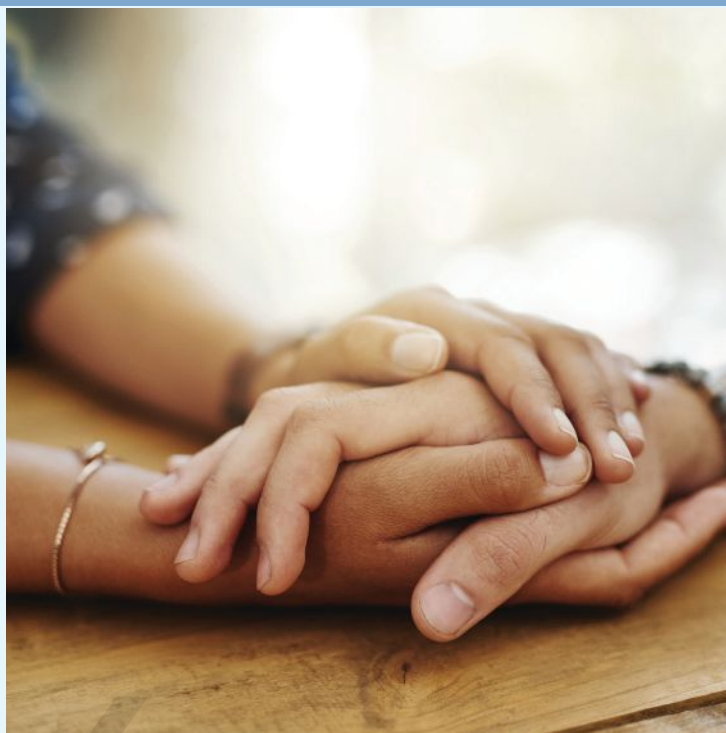
Èske w pale yon lang ki pa anglè? MetroPlusHealth gen anplwaye pou Sèvis pou Manm yo ki pale lang ou an. Ou bezwen èd pou pran yon randevou? Rele Depatman Sèvis pou Manm yo nan **800.303.9626 (TTY: 711)**.

Ede yon moun kite fimen

Èske ou vle yon zanmi oswa yon moun ou renmen kite fimen? Ou pa ka fè yon moun fè li, men ou ka la pou yo. Men kijan pou ede:

- Mande moun nan si li ta renmen ou ofri sipò. Fè yo konnen ou la pou yo.
- Konsantre sou sa ki bon an. Pale sou avantaj yo nan kite fimen. Pa annwiye yo sou danje ki genyen nan fimen.
- Konprann chanjman nan atitid yo. Li pa pèsònèl. Lè moun kite fimen, yo gendwa santi yo ròklò. Atitid yo anjeneral vin pi bon apre kèk semèn.
- Selebse siksè. Planifye yon rekonpans pou premye jou, semèn, ak mwa san fimen an.

Anpil moun ki eseye kite fimen ta ka kòmanse fimen ankò nan yon sèten moman. Si sa rive, ankouraje yo pou yo eseye kite fimen ankò. Li ka pran plizyè fwa anvan yo kite pou tout bon.



Jwenn sipò pou kite jodi a

Gade videyo sa pou jwenn konsèy sou kreye yon plan pou kite tabak. Pou sipò, kontakte NY State Smokers' Quitline nan **866.697.8487**, oswa ale nan **smokefree.gov** oswa **nysmokefree.com**. Pou resevwa plak nikotin oswa pastiy GRATIS, rele **311** oswa **866.697.8487**.

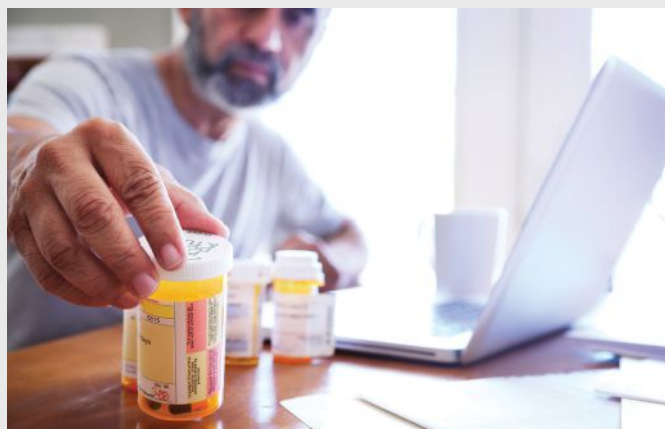
Jere medikaman w lan ak yon rezèv pou 90 jou

Èske w ap pran medikaman sou preskripsyon?

Èske ou janm bliye pran medikaman ou a?

E si ou ta ka renouvle preskripsyon ou yo mwens souvan epi pou yon pri ki pi ba? Èske ou ta gen plis chans pou pran preskripsyon ou a? Men kèk bon nouèl: opsyon sa a egziste. Li rele **apwovizyonman pou 90 jou**.

Di doktè ou an si ou vle jwenn yon rezèv pou 90 jou. Pou konsèy itil sou pran medikaman ou, **klike la a**.



Mizajou vaksen kont COVID-19 yo disponib kounye a! Pou jwenn yon vaksen toupre ou, **klike la a**.

Asire w pitit ou yo pran vaksen an

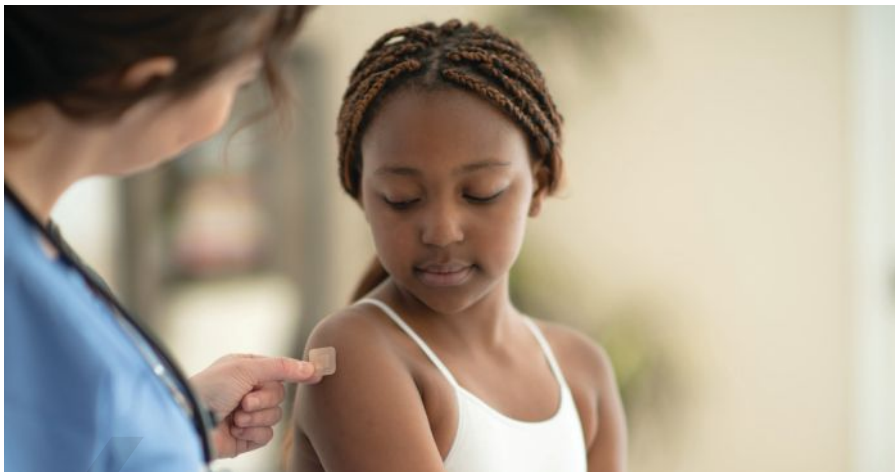
Vaksen yo ede pwoteje timoun yo kont maladi grav. Asire w pitit ou yo pran bon vaksen yo alè. Yo bay vaksen diferan selon laj yon timoun epi yo kòmanse depi lè yo fèt. Timoun ki pi gran yo ak adolesan yo bezwen vaksen tou.

Men vaksen yo rekòmande:

- MMR pwoteje kont lawoujòl, malmouton, ak ribeyòl (lawoujòl Alman).
- MenACWY pwoteje kont maladi menengokòk.
- Vaksen poliyoviris inaktive, pou anpeche polyo.
- Vaksen kont rotaviris la pwoteje kont maladi sa a.

- DTaP bay pwoteksyon kont difteri, tetanòs, ak koklich aselilè (koklich).
- Hib pwoteje kont menenjit, nemoni, atrit, ak enfeksyon nan san.
- Vaksen kont epatit B pwoteje kont yon viris ki ka lakòz maladi fwa.
- PCV13 pwoteje kont maladi nemokòk.
- Vaksen kont varisèl la anpeche varisèl.

Pitit ou a ap bezwen pran kèk nan vaksen sa yo plis pase yon fwa.



Kenbe pitit ou a ansante nan sezon fredri sa a

Mennen pitit ou a oswa adolesan an nan yon vizit swen ansante pou jwenn yon rekonpans \$10. **Rapòte vizit swen sante a** pou jwenn yon rekonpans \$10.



Aprann sekre pou viv "pozitif" nan Viv Byen Ak VIH. Ale nan metroplus.org/member/health-information/living-well-with-hiv.

Li pa twò ta pou w pran vaksen kont grip la

Ede evite grip la lè w pran vaksen kont grip la. Tout moun ki gen 6 mwa oswa plis ta dwe pran vaksen kont grip chak ane. San wete fanm ansent. Pou jwenn yon kote yo bay vaksen, **klike isit la**.

Kijan ou ka pwoteje fanmi ou kont mikwòb? Lave men w souvan. Si pa genyen dlo, itilize alkòl jèl. Epitou, eseye rete lwen moun ki malad.



Rapòte vaksen kont grip ou a pou jwenn yon rekonpans \$10. Ale nan metroplusrewards.org pou anrejistre epi rapòte.



Kijan nou ka ede?

Sèvis lokal yo disponib pou ede ak bagay sa yo:

- Gadri
- Episri
- Lojman
- Transpò
- Sèvis Piblik yo
- Depans medikal
- Alfabetizasyon sou sante
- Izolasyon Sosyal
- Imigran/moun k ap chèche azil
- Asistans jiridik
- Andikap

Pou jwenn plis enfòmasyon sou sèvis sa yo, **klike la a**.

Ranpli sondaj CAHPS® la Veye kourye ou pou sondaj Evalyasyon Konsomatè an sou Founisè ak Sistèm Swen Sante yo (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS) Sa a se chans pou w di kijan MetroPlusHealth ak doktè w yo byen satisfè bezwen w yo. *CAHPS se yon mak komèsyal ki anrejistre Ajans pou Rechèch ak Kalite Swen Sante.*

Meni melanje:

Legim ki chaje ak lavi

Ekspè yo di timoun yo ta dwe manje anviwon 1 a 3 tas legim chak jou.

Men apeprè mwaye nan timoun yo pa manje ankenn legim chak jou.

Verifye "meni pou timoun" sa a pou kèk fason pou ajoute legim nan manje pitit ou a gendwa deja renmen. Pou chèche resèt ki bon pou sante, **klike la a**.

Manje Maten

Gof

Sèvi ak pire joumou ak enpe siwo erab olye sik pou yon bagay sikre, fridòdòy ki fèt ak joumou.



Akonpayman

Frit

Koupe kèk kawòt nan fòm pou fri. Pase yo nan luil epi asezonnen yo. Kwit yo anba fou oswa nan lè lib pou ou gen frit ki pi sen.

Ti piti

Chofe diri ak chou flè an. Melanje li ak ze epi fwomaj graje. Ba l ti fòm. Fri yo nan pwalon.



Manje midi oswa

Pitza

Fè yon sòs tomat ki gen ladann zonyon, djondjon, zepina, ak lòt legim ki kwit, koupe.

Achte yon kwout chou flè deja prepare.

Espageti & boulèt vyann

Nouy yo: Fè yo ak ti kalbas, koujèt, bètrav, oswa patat.

Sòs la: Fè li ak sòs pitza ki chaje ak legim.

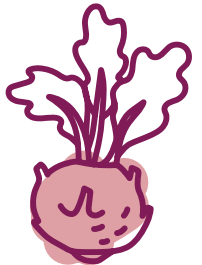
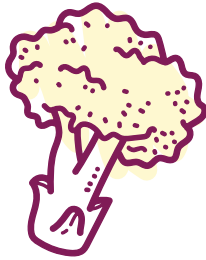
Boulèt yo: Melanje vyann lan ak kawòt koupe, zepina, oswa chou.

Takos

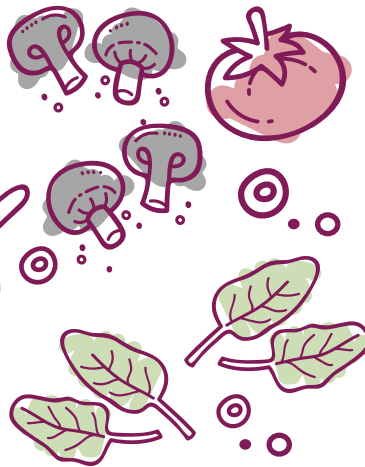
Ajoute zonyon ki koupe oswa griye, kawòt, koujèt, ak zepina nan vyann moulen an.

Nugget

Anvan w woule nugget ou yo nan yon melanj pen, melanje poul moulen an ak enpe diri ak chouflè.



Ajoute pwòp ganiti w!



Desè

Bonbon

Melanje pire patat nan bwat oswa ki fèt lakay ak avwann ki prepare rapid yo epi kwit li anba fou. Ajoute dousè ak moso chokola oswa ekstrè vaniy.

