

# Health letter



আপনি যখন এই চিহ্নটি দেখবেন তখন আপনি কীভাবে একটি সদস্য পুরস্কার পেতে পারেন তা জানতে [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org)-এ যান।

## এই বসন্তে হাঁপানির যত্ন নিন

আপনার যদি হাঁপানি থাকে, তবে তা কীভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় তা জানা গুরুত্বপূর্ণ। এর মানে হল আপনার হাঁপানির ওষুধ গ্রহণ করা। আপনার হাঁপানি আরও খারাপ করে তোলে এমন জিনিসগুলি থেকেও আপনাকে দূরে থাকতে হবে। হাঁপানির কর্মপরিকল্পনা তৈরি করতে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে **এখানে** ক্লিক করুন।

### কোন বিষয়গুলি হাঁপানিকে খারাপ করে তোলে?

**কারক** (ট্রিগার) বলে একটি বিষয় আছে। এখানে কিছু সাধারণ কারকের কথা বলা হল:

- শর্দি এবং সাইনাসের সংক্রমণ
- ব্যাযাম।
- পরাগ রেনু, ধুলো এবং পোষা প্রাণীর লোম
- মানসিক চাপ বা ভয় অনুভব করা
- সুগন্ধি বা ধোঁয়ার তীব্র গন্ধ

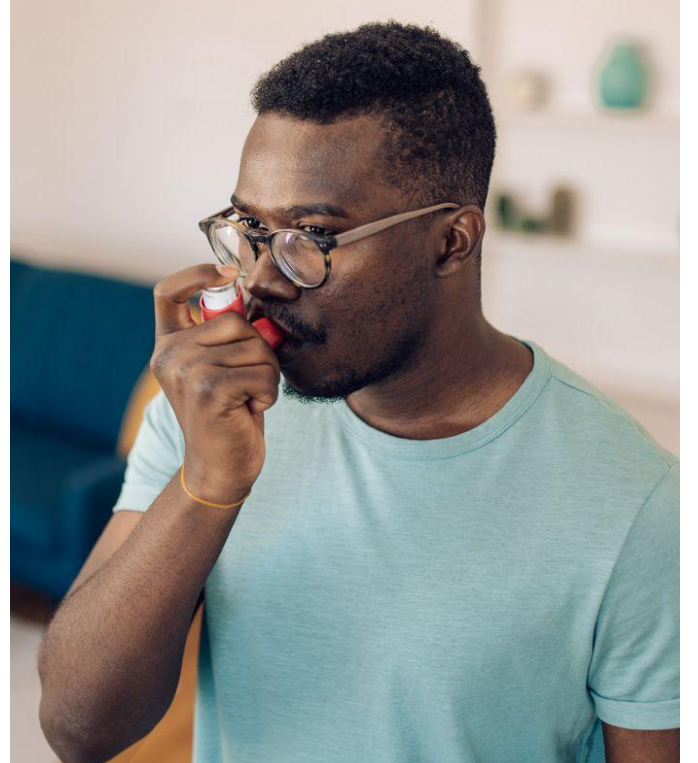
আপনার ডাক্তার আপনাকে আপনার কারকগুলি সম্বন্ধে জানতে সাহায্য করতে পারেন। তাহলে আপনি সেগুলির থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করতে পারেন। কারক সম্পর্কে আরও জানতে, একটি প্রশ্নোত্তর নিন **এখানে**।

### সঠিকভাবে আপনার ওষুধ নিন

আপনার হাঁপানি থাকলে আপনার দুই ধরনের ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে:

- হাঁপানির আক্রমণ হলে দ্রুত-উপশমের ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
- আপনার উপসর্গগুলি কমাতে প্রতিদিন দীর্ঘমেয়াদী নিয়ন্ত্রণের ওষুধ নেওয়ার দরকার হয়।

এমনকি আপনি সুস্থ বোধ করলেও, আপনার দীর্ঘমেয়াদী নিয়ন্ত্রণের ওষুধ প্রতিদিন গ্রহণ করা জরুরি। এটি আপনাকে ঘন ঘন আপনার দ্রুত-উপশমের ওষুধের প্রয়োজন না হবার ক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য করে।



### একটি পুরস্কার জিতে নিন

30 দিনের রিফিলের জন্য \$5 এবং 90-দিনের রিফিলের জন্য \$30 উপার্জন করতে আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণের ওষুধ রিফিল করুন। সর্বোচ্চ পুরস্কার হল \$120। পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক 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 রয়েছেন। সাক্ষাতের সময় নির্দিষ্ট করার জন্য সাহায্য প্রয়োজন? সদস্যসেবা বিভাগের **800.303.9626 (TTY: 711)** নম্বরে কল করুন।

# আপনার সন্তানের চেকআপের জন্য সময় বার করুন

পিতা-মাতা হওয়ার কারণে আপনাকে ব্যস্ত থাকতে হতে পারে! অনেক কিছু করার আছে, যেমন কাজ করা এবং আপনার সন্তানকে কাজকর্ম করানো। কিন্তু মনে রাখতে হবে আরও গুরুত্বপূর্ণ কিছু আছে তা হল: **ওয়েল-চাইল্ড ডিজিটসমূহ**। এই ডাক্তারের ডিজিটগুলি হল শিশু, বাচ্চা এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য। ডিজিটগুলিতে অনেক কিছু অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, যেমন ইনজেকশন নেওয়া এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য পরীক্ষা।

কিছু বাচ্চারা যত বার ওয়েল-চাইল্ড ডিজিটে যাওয়া উচিত ততবার যায় না। এটি ঠিক নয় কারণ এর ফলে সুস্থ থাকার জন্য প্রয়োজনীয় ইনজেকশনগুলি আপনার বাচ্চা না-ও পেতে পারে।

**কখন ওয়েল-চাইল্ড ডিজিটে যেতে হবে** শিশু এবং সবে হাঁটতে শেখা শিশুদের, তাদের প্রথম 2 বছরের মধ্যে কয়েকবার ডাক্তার দেখাতে হবে। তাদের 3 বছর বয়স হওয়ার পরে, তাদের 21 বছর না হওয়া পর্যন্ত প্রতি বছর তাদের ডাক্তার দেখানো উচিত। ওয়েল-চাইল্ড ডিজিটের সময়সূচি দেখতে, **এখানে** ক্লিক করুন।

## ওয়েল-চাইল্ড ডিজিটে কী হয়?

চেকআপগুলি শুধুমাত্র আপনার সন্তানের অসুস্থ হলেই করা হবে এমন নয়। ডাক্তার এগুলি করতে পারেন:

- ইনজেকশন দিতে পারেন
- একটি শারীরিক পরীক্ষা করতে পারেন
- চোখ এবং কান পরীক্ষা করতে পারেন
- একটি সীসার উপস্থিতি সংক্রান্ত পরীক্ষা করতে পারেন
- আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন সে খুশি নাকি দুঃখী
- মদ্যপান, ধূমপান, যৌন কার্যকলাপ এবং হতাশা সম্পর্কে কিশোরদের সাথে কথা বলতে পারেন

MetroPlusHealth-এর অনেক পরিষেবা আপনার পরিবারকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করার জন্য রয়েছে। **চিলড্রেন এবং ফ্যামিলি সাপোর্ট সার্ভিসে 800.303.9626** নম্বরে কল করুন।



## একটি পুরস্কার জিতে নিন

প্রথম 15 মাসে 6টি ওয়েল-চাইল্ড ডিজিট বা 16 থেকে 30 মাস বয়সের মধ্যে 2টি ডিজিট সম্পূর্ণ করার ভিত্তিতে \$60 বা \$20-এর পুরস্কার অর্জন করুন। পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন



## আপনার সন্তান কি মাদকদ্রব্যের ব্যবহার সংক্রান্ত ঝুঁকিতে রয়েছে?

আশেপাশে প্রাপ্তবয়স্করা না থাকা অবস্থায় আপনার সন্তানের কি খুব বেশি সময় খালি থাকে? এটি তাদের জন্য মাদক এবং অ্যালকোহল ব্যবহার করা সহজ করে তুলতে পারে।

আপনার সন্তানের কখন বাসায় থাকা উচিত সেই বিষয়ে নিয়ম এবং সময় নির্দিষ্ট করে দিন এবং সেগুলি মেনে চলুন। আপনার সন্তানকে বলুন কেন এই নিয়মগুলি গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনার সন্তানকে বুঝতে সাহায্য করে কেন নিরাপদে থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি যদি মনে করেন অ্যালকোহল বা মাদকের ব্যাপারে আপনার সন্তানের সাহায্য প্রয়োজন, তাহলে অপেক্ষা করবেন না। আপনার সন্তানের ডাক্তারকে কল করুন। NYC Well-এরও অনেক পরিষেবা এবং সংস্থান রয়েছে। আরও জানতে, **888.692.9355** নম্বরে কল করুন।

## আপনি কি হালনাগাদ আছেন?



আপনার **ফ্লু-এর ইনজেকশন** এবং কোভিড-19 ইনজেকশন ও বুস্টার নিন, যদি না আপনি ইতিমধ্যেই তা নিয়ে থাকেন। ফ্লু-এর ইনজেকশন নেওয়ার জন্য আপনি **\$10 সদস্য পুরস্কার** পাবেন। এছাড়াও, কখন আপনার নিউমোনিয়া ও শিঙ্গলস (কটিদাদ) টিকা নেওয়া উচিত কিনা তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

**দ্রুত এবং পর্যায়কালীন পরীক্ষা, রোগনির্ণয় ও চিকিৎসা (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT)** বেনিফিট 21 বছর বয়সী এবং তার কম বয়সী বাচ্চাদের সুস্থ থাকার জন্য পরিষেবা প্রদান করে। EPSDT সম্পর্কে আরও জানতে, **এখানে** ক্লিক করুন।

# মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত হাসপাতালে থাকার পরবর্তীতে ভাল থাকুন

আপনি যদি সম্প্রতি একটি হাসপাতালে থেকে থাকেন, তাহলে সম্ভবত আপনার নিজের জায়গায় আবার ফিরে এসে ভাল লাগছে। কিন্তু হাসপাতালে থাকার পর নিজের যত্ন নেওয়া সবসময় সহজ হয় না। আপনি যদি হতাশা বা অন্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার মধ্য দিয়ে যান তবে এটি কঠিন হতে পারে।

এই পাঁচটি পরামর্শ আপনাকে প্রতিকূল পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে — এবং আরেকটি হাসপাতালে থাকা এড়াতে পারে।

## 1. আপনার চিকিৎসা-পরিকল্পনা মেনে চলুন

আপনার চিকিৎসা-পরিকল্পনা পড়ুন। আপনার যদি প্রশ্ন থাকে, আপনার ডাক্তারকে কল করুন। ঠিক যেভাবে আপনার ওষুধগুলি নির্দেশিত হয়েছে সেভাবে নিন। এছাড়াও, কোনও ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা থেরাপি ভিজিটগুলি যাতে আপনি বাদ না দেন সেইজন্য লিখে রাখুন।

## 2. অগ্রগতির উপর নজর রাখুন

হাসপাতালে থেকে আসার পর আপনি ভাল বোধ না-ও করতে পারেন। নতুন ওষুধগুলি কাজ করতে সময় নিতে পারে। ধৈর্য রাখার চেষ্টা করুন। আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলার আগে ওষুধ খাওয়া বন্ধ করবেন না।

## 3. একটি নিয়মমামফিক পরীক্ষার সময় নির্দিষ্ট করুন

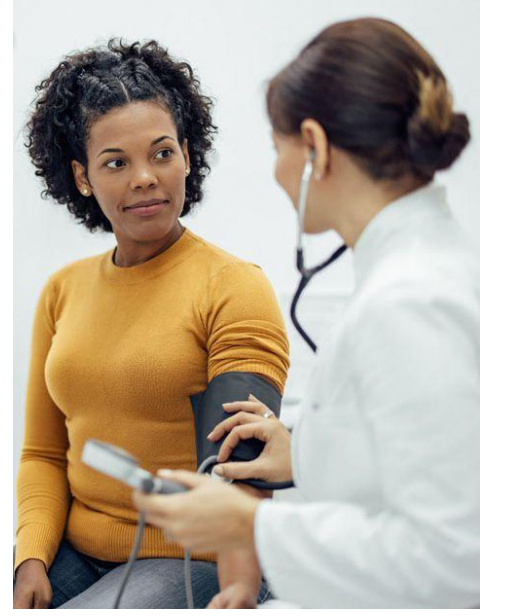
প্রতিদিনের সময়সূচি তৈরি করুন। এটি মেনে চলার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, ঘুমানো, খাবার খাওয়া এবং ব্যায়াম করার জন্য নিয়মিত সময় নির্দিষ্ট করুন।

## 4. ধীরে ধীরে করুন

বাসায় ফিরে যাওয়া একটি বিরাট পরিবর্তন। নিজের যত্ন নেওয়ার এবং নিরাময়ের দিকে মনোনিবেশ করুন। আরাম করুন এবং আপনার যে জিনিসগুলি করতে ভাল লাগে সেগুলি করুন, যেমন বই পড়া বা গান শোনা।

## 5. জুড়ে থাকুন

আপনি সেরে ওঠার সময় বন্ধু বা পরিবারের কাছ থেকে সহায়তা নিন। আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে যোগাযোগ করুন।



## ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন

ডায়াবিটিসের যত্ন নেওয়া একটি বড় কাজ, তবে আপনি এটি করতে পারবেন! তিনটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন:

- **রক্তে শর্করা বা ব্লাড সুগার।** একটি A1c রক্ত পরীক্ষা আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ পরীক্ষা করে।
- **রক্তচাপ।** এটি দেখায় যে আপনার হৃৎপিণ্ডকে রক্ত পাম্প করার জন্য কতটা পরিশ্রম করতে হচ্ছে। প্রতিবার আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করার সময় আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করুন।
- **কোলেস্টেরলের মাত্রা।** আপনি যদি স্ট্যাটিন নেন তবে বছরে একবার আপনার কোলেস্টেরল পরীক্ষা করুন।

## ডায়াবিটিসে সহায়তা

ডায়াবিটিসের মোকাবিলায় সহায়তার জন্য, ডায়াবিটিস কেয়ার ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রাম-কে **800.303.9626** নম্বরে কল করুন বা **এখানে** ক্লিক করুন।



**MyChart** হল একটি বিনামূল্যের অনলাইন পোর্টাল। এটি আপনাকে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যগুলি ব্যবস্থিত করতে সহায়তা করে। অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে বা রিফিল পেতে পোর্টালটি ব্যবহার করুন। এছাড়াও আপনি পরীক্ষার ফলাফলগুলো দেখতে পারেন এবং আপনার ডাক্তারের অফিসে মেসেজ পাঠাতে পারেন। MyChart-এর জন্য সাইন আপ করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।

# স্ট্রেচিং আপনাকে ভালভাবে ঘুমাতে সাহায্য করতে পারে

এই স্ট্রেচ যে সব বিষয় উন্নতি করতে সাহায্য করতে পারে:

» আপনি কত ভালভাবে ঘুমান

» কতক্ষণ ঘুমিয়ে থাকবেন

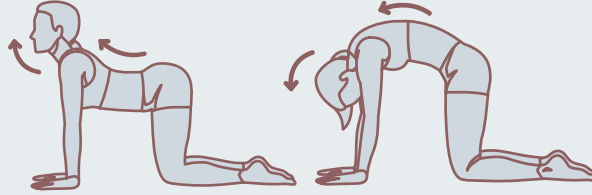
» কত তাড়াতাড়ি ঘুমিয়ে পড়েন

এই স্ট্রেচগুলি করে দেখুন



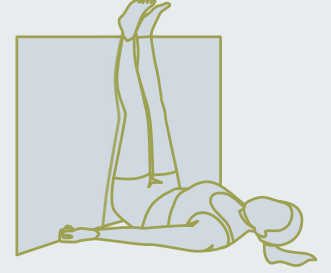
## ১ চাইল্ড পোজ

মেঝেতে হাঁটু গেড়ে আপনার পায়ের উপর বসুন। আপনার হাঁটু বাইরের দিকে প্রসারিত হতে পারে বা স্পর্শ করতে পারে। সামনের দিকে ঝুঁকুন, উরুতে বুক রাখুন এবং কপাল মেঝেতে রাখুন। আপনার হাত আপনার মাথার উপরে বা পিছনে আপনার পাশে প্রসারিত করুন। 5 মিনিট পর্যন্ত এই অবস্থায় থাকুন।



## ২ ক্যাট-কাউ

আপনার কাঁধের সামনে হাত এবং নিতম্বের নিচে হাঁটু রেখে চার হাত পায়ের উপর বসুন। শ্বাস নিন এবং আপনার বুক শ্বাস ভরে, আপনার পেট নিচে ঢোকান। ধরে রাখুন। তারপরে শ্বাস ছাড়ুন, আপনার চিবুক আটকে রাখুন এবং আপনার নাভি ভিতরে এবং উপরের দিকে তুলুন। বিড়ালের মত আপনার মেরুদণ্ড একটি খাঁজ হবে। এই নাড়াচাড়ার ভঙ্গিটি কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করুন।



## ৩ লেগস-আপ-দ্যা-ওয়াল পোজ

দেওয়ালের কাছে বসুন এবং আপনার পা দেওয়ালের উপরে তুলুন। চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন, নিতম্ব দেয়ালে স্পর্শ করুন বা কয়েক ইঞ্চি পর্যন্ত দূরে রাখুন। এই অবস্থানে 5 মিনিট পর্যন্ত বিশ্রাম নিন।

## ঘুম হচ্ছে সমস্যা রয়েছে?

পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। একটি ঘুম সংক্রান্ত প্রশ্নোত্তরে অংশ নিতে, এখানে ক্লিক করুন