

গ্রীষ্মকাল 2024

# Health letter



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

## ওয়েল-চাইল্ড ভিজিট গুরুত্বপূর্ণ কেন

আপনার শিশু অসুস্থ হলে তাকে ডাক্তার দেখাতে নিয়ে যাওয়া জরুরি। তবে নিয়মিতভাবে **ওয়েল-চাইল্ড ভিজিট**-এ যাওয়া ততটাই জরুরি হতে পারে।

ওয়েল-চাইল্ড ভিজিট আপনার শিশুর সুস্থ থাকা নিশ্চিত করতে সাহায্য করতে পারে। জন্ম থেকে 15 মাস বয়স পর্যন্ত ওয়েল-চাইল্ড ভিজিটে অন্তর্ভুক্ত থাকে:

- সর্বশেষ ভিজিটের পর থেকে আপনার শিশুর বৃদ্ধি কতটুকু হয়েছে তা পরিমাপ করা
- আপনার শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে মাথা থেকে পা পর্যন্ত ভালভাবে পরীক্ষা করা
- শ্রবণ ও দৃষ্টিশক্তি সম্পর্কিত সমস্যাগুলিকে শনাক্ত করা
- গুরুতর রোগ থেকে আপনার শিশুকে রক্ষা করতে বিভিন্ন টিকা দেওয়া

এছাড়াও আপনি ও আপনার শিশুর শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ নিম্নোক্ত বিষয়গুলি নিয়েও আলোচনা করতে পারেন:

- আপনার শিশুকে খাওয়ানো
- বাসা ও গাড়িতে আপনার শিশুকে নিরাপদ রাখা
- আপনার শিশুর কথা বলা ও শেখার ক্ষেত্রে সহায়তা করা
- বিছানায় ঘুমানোর রুটিন তৈরি করা

স্কুলে যাবার ক্ষেত্রে আপনার শিশুকে নির্দিষ্ট কিছু টিকা নিতে হবে। নিউ ইয়র্ক রাজ্যে বিদ্যালয়ে টিকাকরণের সময়সূচির জন্য **এখানে** ক্লিক করুন।



### একটি পুরস্কার জিতে নিন

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



আমাদেরকে [METROPLUS.ORG](https://metroplus.org)-এ ভিজিট করুন

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? **800.303.9626 (TTY: 711)** নম্বরে সদস্যসেবা বিভাগে কল করুন।

# আপনার সন্তানের ADHD নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করুন



অনেক সময় মনোযোগে ঘাটতি/অতি চঞ্চলতাজনিত ব্যাধি (Attention-deficit/hyperactivity Disorder, ADHD) শৈশবকালে শুরু হয়ে থাকে। ADHD-তে আক্রান্ত শিশুদের মনোযোগ দিতে সমস্যা হয়। তারা তাদের বয়সী অন্যান্য শিশুদের তুলনায় বেশি অস্থির ও আবেগপ্রবণ হয়ে থাকে।

আপনার শিশুর উপসর্গের উপর ভিত্তি করে চিকিৎসা করা হয়। আপনার শিশুর অবস্থা কতটা গুরুতর তার উপরও এটি নির্ভর করবে। সঠিক ঔষধপত্রে উপসর্গগুলোর উন্নতি হতে পারে। কিছু কিছু শিশুর বয়স বাড়ার সাথে-সাথে সাথে মাত্রা বৃদ্ধি করতে হতে পারে বা আলাদা ঔষধের প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার শিশুর ADHD নিয়ন্ত্রণ করতে আপনার কি সহায়তা প্রয়োজন? এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:

- **গ্রীষ্মকালের জন্য একটি রুটিন নির্দিষ্ট করুন।** ADHD-তে আক্রান্ত শিশুদের দিবাকালীন সংস্থানের প্রয়োজন হয়। গ্রীষ্মকালে তাদের জেগে উঠা ও ঘুমাতে যাওয়ার জন্য একই সময়সূচি অনুসরণ করার চেষ্টা করুন।
- **ব্যস্ত জায়গা এড়িয়ে চলুন।** অতিরিক্ত উত্তেজনা সৃষ্টি করতে পারে এমন কোলাহলপূর্ণ অঞ্চল এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি আপনার বাসায় খেলার একটি সময়সূচি থাকার কথা বলতে পারেন।
- **ভাল আচরণের জন্য পুরস্কৃত করুন।** যদি আপনি দেখেন যে আপনার শিশু ধৈর্য রাখছে বা অন্যান্য শিশুর সাথে মিলেমিশে থাকছে, তাহলে আপনার শিশুকে জানান যে সে ভাল করছে। তাকে উৎসাহিত করতে ইতিবাচক কথা বলুন বা আলিঙ্গন করুন।

ফলো-আপ করার জন্য সময়সূচি নির্ধারণ করতে ভুলবেন না কোন ADHD ঔষধ শুরু করার 30 দিনের মধ্যে সাক্ষাৎ করুন। সবচেয়ে ভাল ফলাফল পেতে আপনার শিশুর ADHD ঔষধে ফের-বদল করার দরকার হতে পারে।

স্থানীয় ADHD সংস্থান সম্পর্কে অনুসন্ধান করতে এখানে ক্লিক করুন।

## ক্ল্যামিডিয়া সম্পর্কে আপনি কতটুকু জানেন?

ক্ল্যামিডিয়া হল একটি ব্যাকটেরিয়াজনিত সংক্রমণ, যা যৌন সংস্পর্শের মাধ্যমে বিস্তার লাভ করতে পারে। বেশিরভাগ মানুষই জানেন না তারা এতে আক্রান্ত।

যৌনসংসর্গ করেছেন এমন যে কোন ব্যক্তিরই ক্ল্যামিডিয়ায় আক্রান্ত হবার ঝুঁকি রয়েছে। কমবয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের ঝুঁকি অত্যন্ত বেশি। তাদের কন্ডোম ব্যবহার করার সম্ভাবনা খুবই কম থাকে।

ক্ল্যামিডিয়া আছে কি না তা পরীক্ষা করা

খুবই সহজ। Pap পরীক্ষা করানোর সময় মহিলারা ক্ল্যামিডিয়ার পরীক্ষা করতে পারেন।

চিকিৎসায় ক্ল্যামিডিয়া সেরে যেতে পারে। তবে এতে আক্রান্ত অধিকাংশ লোকের উপসর্গ মৃদু বা একেবারে না-ও থাকতে পারে। এই কারণে অনেক লোক তাদের ক্ল্যামিডিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার বিষয়টি জানেন না।

25 বছরের কম বয়সী তরুণীরা যদি

যৌনভাবে সক্রিয় থাকেন, তবে তাদের পরীক্ষা করানো উচিত। নতুন বা একাধিক যৌনসঙ্গী রয়েছে এমন নারীর বয়স যদি 25 বছর ও তার বেশি হয়, তাহলে তাদের প্রতি বছরই ক্ল্যামিডিয়ার পরীক্ষা করানো উচিত। কিছু কিছু গর্ভবতী মহিলাদেরকেও পরীক্ষা করানো উচিত। যেসব নারী যৌনভাবে সক্রিয় থাকেন তাদের পরীক্ষা করানোর জন্য নিজেদের ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

**সুস্থ থাকার জন্য কোন ইনজেকশন নিতে** ও রোগনির্ণায়ক পরীক্ষা করতে প্রতি বছর একবার চেকআপ করানোর সময়সূচি নির্ধারণ করুন। কোন স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা থাকলে আপনাকে আরও ঘন ঘন ডাক্তার দেখাতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার যদি ডায়াবিটিস বা হৃদরোগ থাকে, বাড়তি ভিজিট আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।



# প্রসব-পূর্ব ভিজিট গুরুত্বপূর্ণ কেন?

প্রসব-পূর্ব ভিজিট হল সেই সব ভিজিট যেগুলো আপনি আপনার সন্তান জন্ম দেওয়ার পূর্বে ডাক্তারের সাথে করে থাকেন। এই ভিজিটগুলো আপনাকে ও আপনার শিশুকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। আপনার যখনই মনে হবে আপনি গর্ভবতী হয়েছেন তখনই আপনার ডাক্তারকে দেখান।

আপনি কত সময় পরপর প্রসব-পূর্ব ভিজিট করবেন তা এখানে দেওয়া হলো:

- 4 থেকে 28 সপ্তাহ: মাসিক ভিত্তিতে
- 28 থেকে 36 সপ্তাহ: প্রতি 2 সপ্তাহে
- 36 সপ্তাহ থেকে সন্তান জন্মদান: প্রতি সপ্তাহে

আপনার প্রসব-পূর্ব সকল ভিজিট সম্পন্ন করুন, এমনকি আপনি সুস্থ বোধ করলেও। আপনার যদি কোন স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকে তবে, আপনি যখন গর্ভবতী থাকবেন তখন আপনার অতিরিক্ত পরিচর্যার প্রয়োজন হতে পারে। আপনি গর্ভবতী থাকাকালীন কোন সমস্যা থাকলে আপনার অতিরিক্ত পরিচর্যার প্রয়োজন হতে পারে।

আপনার শিশুর জন্মের পর চেক-আপ করতে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন। একে বলা হয় **প্রসব পরবর্তী ভিজিট**। আপনি ও আপনার শিশু যে ভাল আছেন তা আপনার ডাক্তার নিশ্চিত করতে চাইবেন।



## পানির আশেপাশে নিরাপদ থাকুন

গ্রীষ্মকাল কাটানোর জন্য সমুদ্র সৈকতে যাওয়া খুবই আনন্দের, তবে বিপদাপদ সম্পর্কে জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার শিশুদের নিরাপদ রাখার জন্য এখানে কিছু উপায় দেওয়া হলো:

- কখনও শিশুকে একা সাঁতার কাটতে দেবেন না।
- সবসময় আপনার শিশুদেরকে হাতের নাগালে রাখুন।
- আপনার শিশুদেরকে কখনও লাইফ জ্যাকেটের পরিবর্তে ওয়াটার উইংসের মতো খেলনা ব্যবহার করতে দেবেন না।
- কখনও অগভীর পানিতে ঝাঁপিয়ে পড়বেন না।

পুলে নিরাপদ থাকাও গুরুত্বপূর্ণ। পুলের পাটাতনে শিশুদেরকে দৌড়তে দেবেন না। পাটাতনটি পিচ্ছিল থাকতে পারে।

সাঁতার শেখার জায়গা খুঁজছেন? নিউ ইয়র্ক শহরের উদ্যান ও বিনোদন বিভাগ (The New York City Department of Parks & Recreation) বিনামূল্যে সাঁতারের ক্লাস করিয়ে থাকে। আরও জানতে ও সাইন-আপ করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।



## একটি পুরস্কার জিতে নিন

প্রসব পরবর্তী কোন ভিজিট সম্পন্ন করার পর আপনি একটি পুরস্কার জিতে নিতে পারেন। পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন। MetroPlusHealth প্রদান করে এমন মাতৃত্বকালীন কর্মসূচি ও পরিষেবাসমূহ সম্পর্কে জানতে, **এখানে** ক্লিক করুন।



**আফিমজাতীয় পদার্থে আসক্তি** যে কোন ব্যক্তিকে প্রভাবিত করতে পারে। লক্ষ-লক্ষ মানুষ এর সাথে লড়াই করছে। আফিমজাতীয় পদার্থে আসক্তি থেকে নিরাময়ের জন্য চিকিৎসা রয়েছে। চিকিৎসা এবং সংস্থান সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। আরোগ্যলাভ খুব সহজ নয়। কিন্তু সঠিক সাহায্য নিয়ে এটি করা যায়।

# আপনার শিশুর হাসিকে সুরক্ষিত করুন

৪ বছর হওয়া পর্যন্ত অর্ধেকের বেশি শিশুর কমপক্ষে একবার ক্যাভিটি হয়ে থাকে। **ক্যাভিটির কারণ** হল দাঁতের ক্ষয়। ক্যাভিটি অনেক বেশি বেদনাদায়ক হতে পারে এবং খাবার খাওয়ার কাজটিকে কঠিন করে তুলতে পারে। আপনার শিশুর দাঁত সুস্থ রাখার জন্য আপনি কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন। এখানে কিছু **দাঁতের স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ দেওয়া হলো:**

## শিশু (০-১ বছর)

একটি পরিষ্কার নরম কাপড় দিয়ে দিনে দুবার আপনার শিশুর মাড়ি মুছে দিন। প্রথম দাঁত উঠার পর, শুধু পানি ও শিশুর নরম টুথব্রাশ দিয়ে সেগুলো ব্রাশ করুন।

১ বছর বয়স থেকে নিয়মিতভাবে দাঁতের চেক-আপ করান। আপনার শিশুর দন্তচিকিৎসককে ফ্লুরাইডের চিকিৎসা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন। ফ্লুরাইড দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

## ছোট শিশু (২-৫ বছর)

দিনে দু'বার আপনার শিশুর ব্রাশ করা অব্যাহত রাখুন। আপনার শিশুর বয়স যখন ২ বা ৩ হবে তখন ব্রাশে মটরদানার আকৃতির পরিমাণ ফ্লুরাইড টুথপেস্ট যোগ করা শুরু করুন। ব্রাশ করার পর আপনার শিশু যেন সমস্ত টুথপেস্ট মুখ থেকে ফেলে দেয় তা নিশ্চিত করুন।

দিনে একবার আপনার শিশুর দাঁত ফ্লস করুন। এটি দাঁতের ফাঁক থেকে খাবার বের করে দিতে সাহায্য করে, বিশেষ করে যেখানে ব্রাশ পৌঁছাতে পারে না।

## বড় শিশু (৬ বছর বা তার বেশি)

আপনার শিশুর দন্তচিকিৎসকের সাথে **সিল্যান্ট** সম্পর্কে কথা বলুন, যা হল পেছনের দাঁতের যে পৃষ্ঠ দিয়ে চিবানোর কাজ করা হয় তার উপর লাগানো একটি পাতলা প্রলেপ। সিল্যান্ট দাঁতের ক্ষয়ের বিরুদ্ধে একটি অতিরিক্ত সুরক্ষা দিয়ে থাকে।

৭ বা ৮ বছরের দিকে, অনেক শিশুই নিজে-নিজে ব্রাশ করতে ও ফ্লস করতে পারে। তবে কিছু কিছু শিশুর ক্ষেত্রে, ফ্লস করার জন্য আরও কয়েক বছর সাহায্যের প্রয়োজন হয়।



## স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ

চিনিযুক্ত খাবার ও পানীয় সীমিত করুন। এগুলো ক্যাভিটির ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে। এর পরিবর্তে, প্রচুর পরিমাণ ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ স্বাস্থ্যকর খাবারের ব্যাপারে মনযোগী হোন, যা শক্তিশালী দাঁত গঠনে সাহায্য করে। পনির, দই, জুস ও ক্যালসিয়ামযুক্ত বাদামের দুধ অন্তর্ভুক্ত করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

## একটি পুরস্কার জিতে নিন

আপনার বা আপনার শিশুর কি দাঁতের চেক-আপ করানো বাকি আছে? দন্তচিকিৎসকের কাছে যাওয়ার জন্য আপনি \$20 পুরস্কার পেতে পারবেন। পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।



## সীসার বিষক্রিয়া আছে কি না পরীক্ষা করুন

শিশুরা কীভাবে **সীসার বিষক্রিয়ায়** আক্রান্ত হয়ে থাকে? পুরনো রং ও পানির পাইপে সীসা থাকতে পারে। এগুলো খেলনা ও গহনাতেও থাকতে পারে। শিশুরা যখন সীসা খেয়ে ফেলে বা নিঃশ্বাসের সাথে গ্রহণ করে তখন তা ঘটে থাকে।

সামান্য পরিমাণ সীসাও ক্ষতি করতে পারে। এর কারণে শিশুদের শেখা ও মনোনিবেশ করায় সমস্যা হতে পারে।

সীসার পরীক্ষা করানোর জন্য আপনার ডাক্তারকে বলুন। ওষুধপত্রের মাধ্যমে সীসায় আক্রান্ত হওয়ার বিষয়টি উপশম হতে পারে। এছাড়াও, কিছু কিছু খাবার শরীরে সীসা প্রবেশের বিষয়টিকে রোধ করতে পারে। এই ধরনের খাবারের একটি তালিকার জন্য, **এখানে** ক্লিক করুন।



## আপনার কি কোন প্রাথমিক পরিচর্যাকারী চিকিৎসক (Primary Care Physician, PCP) আছেন?

আপনি কখন অসুস্থ হয়ে যাবেন তা আপনি কখনোই জানেন না। আপনার PCP আপনাকে চিকিৎসা করতে বা অন্য কোন ডাক্তারের কাছে পাঠাতে সাহায্য করতে পারে। ভাল পরিষেবা বেছে নিতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনার বিশ্বস্ত কোন PCP থাকলে ভাল হয়। মাঝে মাঝে আপনার PCP-কে দেখানো হলে তা এই আস্থা অর্জনে সাহায্য করতে পারে।