

Ete 2024

Health letter



Lè ou wè senbòl sa a, ale nan metroplusrewards.org pou w aprann fason ou kapab jwenn yon rekonpans pou manm.

Poukisa konsiltasyon byenèt timoun yo enpòtan

Mennen pitit ou al wè yon doktè enpòtan lè yo malad. Men, ale nan **konsiltasyon regilye pou byenèt timoun** enpòtan menm jan an.

Konsiltasyon pou byenèt timoun ka ede asire pitit ou a rete an sante. Konsiltasyon pou byenèt timoun soti nan nesans jiska 15 mwa gen ladan:

- Mezire pou wè valè grandi pitit ou a grandi depi dènye vizit la
- Egzamen fizik pou tcheke sante pitit ou a soti nan tèt pou rive nan pye
- Ekzamen pou pwoblèm tande ak Wè
- Vaksen pou pwoteje timoun ou an kont maladi grav

Ou menm ak pedyat pitit ou a ta ka diskite tou:

- Nouri pitit ou a
- Kenbe pitit ou an sekirite nan kay ak nan machin nan
- Sipòte lapawòl ak aprantisaj pitit ou a
- Kreye abitud pou lè dòmi

Pitit ou a ap bezwen sèten vaksen pou lekòl. Pou orè vaksen lekòl Eta New York la, klike **la**.



Jwenn yon rekonpans

Jwenn yon rekonpans \$60 oswa \$20 si ou fè 6 konsiltasyon pou byenèt timoun nan 15 premye mwa yo oswa 2 vizit ant laj 16 ak 30 mwa. Pou w enskri pou rekonpans, klike **la**.



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

Èske w pale yon lòt lang aprè anglè? MetroPlusHealth gen anplwaye nan ekip la pou sèvi manm 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 pitit ou jere TDAI ((TDAI) - Twoub Defisi Atansyon Ipèaktif)



Twoub-defisi atansyon/ipèaktivite (TDAI) souvan kòmanse nan anfans. Timoun ki gen TDAI gen pwoblèm pou yo prete atansyon. Yo pi ajite ak enpilsif pase lòt timoun nan laj yo.

Tretman pral depann de sentòm pitit ou a. Sa pral depann tou de valè gravite pwoblèm nan. Medikaman apwopriye a ka amelyore sentòm yo. Gen kèk timoun ki ka bezwen yon dòz ki pi wo oswa yon lòt medikaman pandan y ap grandi.

Èske w bezwen èd pou jere TDAI pitit ou a?

Men kèk konsèy:

- **Mete yon woutin an ete.** Timoun ki gen TDAI bezwen estrikti pandan jounen yo. Eseye kenbe menm orè pou reveye ak dòmi pandan ete a.
- **Evite anviwònman okipe.** Eseye evite kote ki gen bri ki ka twò estimilan. Pa egzanp, ou ta ka sijere gen yon dat pou jwe lakay ou.
- **Rekonpanse bon konpòtman.** Si w wè pitit ou a ap pran pasyans oswa li antann li ak lòt timoun, fè pitit ou a konnen l ap byen boule. Ofri mo pozitif oswa yon akolad pou ede ankouraje yo.

Asire w ke w pwograme yon vizit swivi nan lespas 30 jou apre w kòmanse yon medikaman TDAI. Medikaman TDAI pitit ou a ka bezwen ajiste pou jwenn pi bon rezilta.

Pou chèche resous TDAI lokal yo, klike [la](#).

Ki nivo konesans ou sou klamidya?

Klamidya se yon enfeksyon bakteri ke ou ka pran nan kontak seksyèl. Pifò moun pa konnen yo genyen li.

Nenpòt moun ki fè sèks gen risk pou pran klamidya. Jèn adilt yo gen gwo risk pou pran li. Yo gen plis tandans pou yo pa sèvi ak kapòt pandan sèks.

Li fasil pou fè despistaj klamidya. Fanm yo ka fè yon tès klamidya lè yo fè yon Pap tès.

Klamidya ka geri ak tretman. Men, pifò moun ki genyen li gen sentòm modere oswa okenn sentòm. Se poutèt sa anpil moun pa konnen yo gen klamidya.

Jèn fanm ki poko gen laj 25 an ki aktif nan sèks ta dwe teste. Fanm ki gen 25 an oswa plis ki gen nouvo oswa plizyè patnè seksyèl ta dwe fè yon tès depistaj pou klamidya chak ane. Sèten fanm ansent ta dwe fè tès, tou. Gason ki aktif seksyèlman ta dwe mande doktè yo pou yo fè tès la.

Pwograme yon tchèkòp chak ane pou w ka pran nenpòt vaksen ak fè tès depistaj ou bezwen pou w rete an sante. Ou ka bezwen wè doktè w pi souvan si w gen yon pwoblèm sante. Si w gen dyabèt oswa maladi kè, pa egzanp, vizit sipleman tè bon pou sante w.

Poukisa vizit prenatal yo enpòtan?

Vizit prenatal yo se vizit doktè w fè anvan tibebe w la fèt. Vizit sa yo ka ede w kenbe tèt ou ak tibebe w la an sante. Al wè doktè w osito ke ou panse ou ansent.

Men konbyen fwa ou pral ale nan vizit prenatal yo:

- Semèn 4 a 28: chak mwa
- Semèn 28 a 36: chak 2 semèn
- Semèn 36 jiska nesans: chak semèn

Ale nan tout vizit prenatal ou yo, menm si w santi ou **BYEN**. Ou ka bezwen plis swen pandan w ansent lan si w gen yon pwoblèm sante. Ou ka bezwen plis swen tou si w gen nenpòt pwoblèm pandan w ansent.

Wè doktè w pou w fè yon tchèkòp apre w fin fè tibebe w la. Yo rele sa yon **vizit apre akouchman**. Doktè w la pral vle asire w ke ou menm ak tibebe w la anfòm.



Rete an sekirite bò kote dlo

Ale nan plaj se yon fason amizan pou pase yon jounen nan ete, men li enpòtan pou konnen danje yo. Men kèk fason pou kenbe timoun ou yo an sekirite:

- Pa janm kite timoun yo naje poukont yo.
- Fè timoun ou yo rete nan distans kote ou ka jwenn yo tout tan.
- Pa kite pitit ou yo sèvi ak jwèt tankou flotè olye de vès sovtaj.
- Pa janm plonje nan dlo ki pa fon.

Li enpòtan tou pou rete an sekirite alantou yon pisin. Pa kite timoun yo kouri sou Platfòm pisin. Platfòm nan ka glise.

W ap chache kou pou aprann naje? Depatman Pak ak Rekreyasyon nan Vil New York ofri kou pou aprann naje gratis. Pou aprann plis ak enskri, klike **la**.



Jwenn yon rekonpans

Ou ka jwenn yon rekonpans apre ou fin fè yon vizit apre akouchman. Pou w enskri pou rekonpans, klike **la**. Pou aprann sou pwogram ak sèvis matènite MetroPlusHealth ofri, klike **la**.



Adiksyon a opyòid ka afekte nenpòt moun. Plizyè milyon moun ap lite ak li. Gen tretman pou adiksyon a opyòid. Mande doktè w enfòmasyon sou tretman ak resous. Retablisman pa fasil. Men sa kapab fèt avèk bon jan èd.

Pwoteje souri pitit ou a

Plis pase mwatye nan timoun yo gen omwen yon twou nan dan nan laj 8 an. **Se Kari dantè** ki lakòz twou nan dan. Twou nan dan yo ka fè mal anpil epi rann li difisil pou manje. Gen mezi ou ka pran pou kenbe dan pitit ou an sante. Men kèk **konsèy sou sante dan**:

Tibebe (0-1 ane)

Siye jansiv tibebe w la de fwa pa jou ak yon twal mou pwòp. Yon fwa premye dan yo parèt, bwose yo ak dlo klè ak bwòs dan mou pou timoun.

Kòmanse tchèkòp dantè regilye a laj 1 an. Poze dantis pitit ou a kesyon sou tretman fliyò. Fliyò ede pwoteje dan kont kari dantè.

Timoun piti (2-5 ane)

Kontinye bwose dan pitit ou a de fwa pa jou. Lè pitit ou a gen 2 oswa 3 ane, kòmanse ajoute yon kantite dantifris fliyò grose grenn pwa nan bwòs la. Asire w ke pitit ou a krache tout dantifris la apre l fin bwose.

Pase fil dan nan dan pitit ou a yon fwa pa jou. Sa a ede retire manje nan mitan dan yo, kote yon bwòs pa ka rive.

Timoun ki pi gran (6 ane ak plis)

Pale ak dantis pitit ou a sou **sele dan** - yon kouch mens aplike sou sifas moulen dan dèyè yo. Sele dan ofri plis pwoteksyon kont dan gate.

Nan laj 7 oswa 8 an, anpil timoun ka bwose ak pase fil dantè poukont yo. Men, gen kèk timoun ki bezwen èd ak fil dantè pou kèk ane ankò.



Manje an sante enpòtan

Limite manje ak bwason ki gen sik. Yo ka ogmante risk pou gen twou nan dan (Kari dantè). Olye de sa, konsantre sou manje ki an sante ki bay anpil kalsyòm, ki ede gen dan solid. Asire w ou mete fwomaj, yogout, ji, ak lèt nwa ak kalsyòm ajoute.

Jwenn yon rekonpans

Èske oumenm oswa pitit ou yo dwe fè yon tchèkòp dantè? Ou ka touche yon rekonpans \$20 paske w ale nan dantis la. Pou w enskri pou rekonpans, klike **la**.



Tès pou anpwazònman plon

Ki jan timoun yo fe **anpwazonnen nan plon**? Ou ka jwenn plon nan ansyen penti ak tiyo dlo. Li ta ka tou nan jwèt ak bijou. Sa rive lè timoun yo manje plon oswa respire li.

Menm yon ti kras plon ka move. Li ka rann li difisil pou timoun yo aprann ak konsantre.

Mande doktè ou pou fè yon tès plon. Medikaman ka ede tretre plon. Epitou, kèk manje rann li difisil pou plon antre nan kò a. Pou yon lis manje sa yo, klike **la**.



Èske w gen yon doktè premye swen [swen prensipal (DPS)]?

Ou pa janm konnen ki lè ou ka vin malad. DPS ou ka ede w trete oswa refere w bay yon lòt doktè. Li bon pou w gen yon DPS ou fè konfyans pou ede w fè bon chwa swen. Lè w wè DPS ou a souvan, sa ka ede w bati konfyans sa a.