

Health letter



আপনি যখন এই চিহ্নটি দেখবেন তখন আপনি কীভাবে একটি সদস্য পুরস্কার পেতে পারেন তা জানতে metroplusrewards.org-এ যান।

আপনার ফ্লুর টিকা নিন

আবারো ফ্লুর টিকার মৌসুম চলে এসেছে। ফ্লুর টিকা আপনাকে ফু থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করে, তাই আপনি স্কুল, কাজ বা বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে সময় কাটানোর সময় মিস করবেন না। এবং আপনি অসুস্থ হয়ে পড়লে ফ্লুর টিকা আপনার লক্ষণগুলো হ্রাস করতে পারে — তাই আপনি আরো দ্রুত সুস্থ বোধ করবেন। আপনার প্রিয়জনদের সুরক্ষিত রাখার জন্য ফ্লুর টিকা নেওয়াও একটি ভালো উপায়। আপনি যদি ফ্লুতে আক্রান্ত না হন, তাহলে আপনি এটি অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দিতে পারবেন না।

কার ফ্লুর টিকা প্রয়োজন?

বিশেষজ্ঞরা 6 মাস ও তার বেশি বয়সী সবাইকে প্রতি বছর ফ্লুর টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেন। এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, যদি আপনার:

- ডায়াবেটিস, হাঁপানি বা হৃদরোগের মতো দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে
- আপনি গর্ভবতী হন
- বয়স 65 বছর বা তার বেশি হয়
- বয়স 5 বছরের কম হয়

নিউমোনিয়ার টিকা নিতে ভুলবেন না

নিউমোনিয়ার টিকা সম্পর্কেও আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। 65 বছর ও তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্ক এবং 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের এটির প্রয়োজন হতে পারে।

ফ্লু এড়াতে পদক্ষেপ নিন

জীবাণুর বিস্তার বন্ধ করতে ও ফ্লু এড়াতে সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন। যদি সাবান ও পানি পাওয়া না যায়, তাহলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



\$10 পুরস্কার জিতে নিন



ফ্লুর টিকা নেওয়ার জন্য আপনি \$10 পুরস্কার পেতে পারেন। এছাড়াও, আপনি ইতোমধ্যে COVID-19 এর সকল টিকা ও বুস্টার নিয়ে না থাকলে সেগুলো নিয়ে নিন। সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।

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

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

ম্যামোগ্রাম করা কেন গুরুত্বপূর্ণ?



ম্যামোগ্রাম হলো স্তনের একটি এক্স-রে, যার মাধ্যমে স্তন ক্যান্সার পরীক্ষা করা হয়। এটি আপনার লক্ষণগুলি দেখা দেওয়ার আগেই তাড়াতাড়ি ক্যান্সার শনাক্ত করতে সহায়তা করতে পারে। আপনি প্রথম দিকে ক্যান্সার শনাক্ত করলে এটি ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা কম থাকে। এছাড়াও প্রথম দিকে ক্যান্সার শনাক্ত করার অর্থ হলো আপনি আরও তাড়াতাড়ি চিকিৎসা পেতে পারেন।

আপনার কতবার ম্যামোগ্রাম প্রয়োজন তা আপনার বয়সের উপর নির্ভর করে। আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি এই পরামর্শ দিয়ে থাকে:

- **40 থেকে 44 বছর বয়স:** আপনি প্রতি বছর ম্যামোগ্রাম করতে পারেন।
- **45 থেকে 54 বছর বয়স:** প্রতি বছর ম্যামোগ্রাম করান।
- **55 বছর এবং তার বেশি বয়স:** আপনি প্রতি বছর ম্যামোগ্রাম করানো চালিয়ে যেতে পারেন। অথবা আপনি প্রতি দুই বছর অন্তর একবার করতে পারেন। আপনার ডাক্তার আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবেন।

আপনার যদি স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি বেশি থাকে তাহলে আপনার আরো আগে ম্যামোগ্রাম করানোর প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ডাক্তারের কাছে পরামর্শ চান।

একটি পুরস্কার জিতে নিন



একটি পুরস্কার পেতে আপনার ম্যামোগ্রাম করান। সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।

কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের জন্য পরীক্ষা করান

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার হলো এক ধরণের ক্যান্সার যা মলাশয় বা মলদ্বারে বৃদ্ধি পায়। কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের পরীক্ষাগুলো আপনার লক্ষণ দেখা দেওয়ার আগেই প্রথম দিকে ক্যান্সার পরীক্ষা করে। ক্যান্সারের পরীক্ষা করানো ভীতিজনক হতে পারে। তবে আপনি যদি কোলোরেক্টাল ক্যান্সার তাড়াতাড়ি খুঁজে পান তাহলে চিকিৎসা করা সহজতর হয়। দুটি পরীক্ষার বিকল্প সম্পর্কে এখানে কিছু তথ্য রয়েছে।

- **মল পরীক্ষা** আপনার মলে রক্ত আছে কিনা তা পরীক্ষা করে। এই পরীক্ষাটি বাড়িতেই করা হয়।
- **কোলনোস্কোপিতে** আপনার মলদ্বার এবং কোলনের ভিতরে পরীক্ষা করার জন্য একটি ক্যামেরা সহ একটি নল ব্যবহার করা হয়। ক্যান্সার ও পলিপ আছে কিনা তা ডাক্তার পরীক্ষা করবেন। পলিপ হলো এমন কোষ যা ক্যান্সারে পরিণত হতে পারে। কোনো পলিপ থাকলে ডাক্তার পরীক্ষাটির সময় সেগুলো বাদ দিতে পারেন।

বেশিরভাগ লোকের 45 বছর বয়সে কোলোরেক্টাল ক্যান্সার পরীক্ষা শুরু করা প্রয়োজন। আপনি যদি মল পরীক্ষা করেন তাহলে আপনার প্রতি বছর বা প্রতি তিন বছরে একবার পরীক্ষা করানো প্রয়োজন। আপনি যে ধরণের মল পরীক্ষা ব্যবহার করবেন তার উপর এটি নির্ভর করবে। আপনি যদি কোলনোস্কোপি করান, তাহলে আপনার প্রতি 10 বছরে একবার পরীক্ষা করানো প্রয়োজন।

উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের 45 বছরের পূর্বেই পরীক্ষা শুরু করার প্রয়োজন হতে পারে। অথবা আপনার আরো ঘন ঘন পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন হতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারেন।

একটি পুরস্কার জিতে নিন



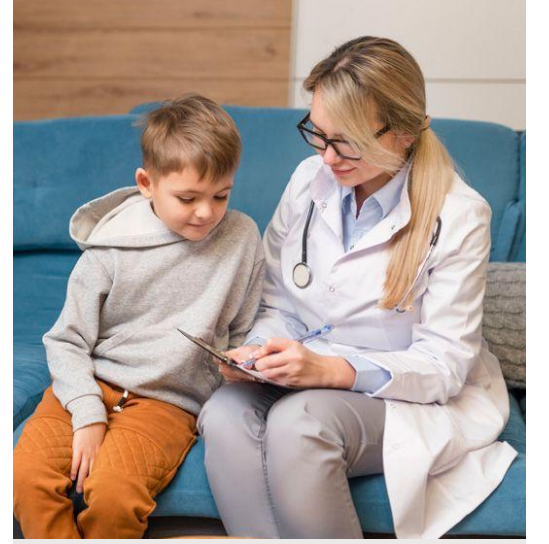
পুরস্কার পেতে আপনার কোলোরেক্টাল ক্যান্সার পরীক্ষা করান। সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।

আজই ধূমপান ছেড়ে দিন! NYC-এর ধূমপান বন্ধ করার প্রোগ্রাম ও সংস্থানগুলো অনুসন্ধান করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।
বিনামূল্যে নিকোটিন প্যাচ ও লজেসের জন্য, অনুগ্রহ করে **866.NY.QUITS (866.697.8487)**-এ কল করুন।

MetroPlusHealth কেন জাতি ও জাতিসত্তা সম্পর্কে তথ্য জানতে চায়

MetroPlusHealth-এর একজন সদস্য হিসাবে আপনাকে আপনার জাতি এবং জাতিসত্তা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা হতে পারে। আপনি ভাবতে পারেন যে আমরা কেন এই ব্যক্তিগত তথ্য জানতে চাই এবং এটি দিয়ে আমরা কী করি। এগুলো ভালো প্রশ্ন। আমরা আপনাকে জানাতে চাই যে উত্তর দেওয়া নিরাপদ, এবং আমরা আপনার উত্তরগুলো গোপন রাখব। আমরা আপনার মেডিকেল রেকর্ডে এই ডেটা ব্যবহার করি, যাতে আমরা আপনাকে আরো ভালো যত্ন ও সেবা দিতে পারি। আমরা আপনার তথ্য নিয়ে যা করতে পারি তার কয়েকটি এখানে দেওয়া হলো:

- আপনার পছন্দের ভাষায় আপনাকে মেসেজ পাঠানো
- স্বাস্থ্যের উপকারিতা সম্পর্কে আপনাকে চিঠি পাঠানো
- আপনার ভাষায় কথা বলেন এমন ডাক্তারদের সাথে আপনাকে মেলানো
- আমরা প্রতিটি জাতির কতজন সদস্যকে সেবা দিয়ে থাকি তার হিসেব রাখা
- আপনাকে সেরা সম্ভাব্য পরিচর্যা দিতে আমাদের সাহায্য করা



HPV ও ক্যান্সার সম্পর্কে তথ্য জানুন

হিউম্যান প্যাপিলোমাতাইরাস (HPV) হলো একটি সাধারণ ভাইরাস। এটি যৌন মিলনের মাধ্যমে ছড়াতে পারে। এছাড়াও HPV অনেক প্রকারের ক্যান্সারের কারণ। 90%-এরও বেশি জরায়ু ও পায়ুপথের ক্যান্সার HPV-র কারণে হয়ে থাকে।

তবে আপনি HPV টিকা নিয়ে HPV এবং এই ক্যান্সারগুলোকে থামিয়ে দিতে পারেন।

আপনার সন্তানের 11 ও 12 বছর বয়সে প্রথম টিকা নেওয়া উচিত। এরপর ছয় থেকে 12 মাস পর দ্বিতীয় টিকাটি নিতে হবে। তবে HPV টিকাকরণ 9 বছর বয়সেই শুরু হতে পারে।

আপনার শিশুর বয়স যদি 12 বছরের বেশি হয় এবং সে যদি HPV-এর উভয় টিকা না নিয়ে থাকে তাহলে কী হবে? এই বিষয়ে তাদের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য টিকাদানের সময়সূচী সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে, **এখানে** ক্লিক করুন।



CAHPS সমীক্ষাটি পূরণ করুন। কনজিউমার অ্যাসেসমেন্ট অব হেলথকেয়ার প্রোভাইডার্স অ্যান্ড সিস্টেমস (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS)-এর সমীক্ষার জন্য আপনার চিঠি দেখুন। MetroPlusHealth এবং আপনার ডাক্তাররা আপনার চাহিদাগুলো কতটা ভালোভাবে পূরণ করছে তা আমাদের জানান।

মানসিক অবসাদের জন্য সাহায্য নিন

সবারই মাঝে মাঝে মন খারাপ হয়ে যায়। তবে মানসিক অবসাদ থাকলে আপনি বেশিরভাগ সময়ই অসুখী বোধ করতে পারেন। মানসিক অবসাদ খাওয়া, কাজ করা, ঘুমানো বা বন্ধুদের সাথে দেখা করাকে কঠিন করে তুলতে পারে। ভালো খবর হলো আপনি সাহায্য পেতে পারেন।

লক্ষণগুলো জেনে নিন

মানসিক অবসাদের কয়েকটি সাধারণ লক্ষণের মধ্যে রয়েছে:

- বিষণ্ণতা, যা চলে যায় না
- নিরাশ বোধ করা
- আপনি যে বিষয়গুলো উপভোগ করেন সেগুলোতে আগ্রহের অভাব
- ক্লান্ত বোধ করা বা কর্মশক্তি কমে যাওয়া
- ভালো ঘুম না হওয়া বা খুব বেশি ঘুমানো
- মৃত্যুর চিন্তা

সহায়তা নিন

আপনি যদি মনে করেন যে আপনার মানসিক অবসাদ থাকতে পারে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। মানসিক অবসাদের সাধারণ চিকিৎসা হলো থেরাপি, ওষুধ বা উভয়ই।

কীভাবে সমস্যাগুলো মোকাবেলা করতে হয় তা থেরাপিস্ট আপনাকে শিখিয়ে দিতে পারেন। থেরাপিস্ট আপনাকে অস্বাস্থ্যকর চিন্তাভাবনা ও আচরণগুলো পরিবর্তন করতেও সহায়তা করতে পারেন।

আপনি মানসিক অবসাদের জন্য অনেক ওষুধ গ্রহণ করতে পারেন। এগুলোকে অ্যান্টিডিপ্রেসেন্ট বলা হয়। এই ওষুধগুলো কাজ করার জন্য চার থেকে আট সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। আপনি তাৎক্ষণিকভাবে ভালো বোধ না করলেও ওষুধ সেবন চালিয়ে যেতে তুলবেন না।

আপনার যদি এমন কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া থাকে যা আপনাকে বিরক্ত করে তাহলে আপনার ডাক্তারকে বলুন। আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো ওষুধ খুঁজে পাওয়ার আগে আপনাকে কয়েকটি ওষুধ ব্যবহার করে দেখতে হতে পারে।

আপনার জন্য কার্যকর ওষুধ খুঁজে পাওয়ার পর, এটি কমপক্ষে নয় থেকে 12 মাস ধরে সেবন করুন, যাতে আপনার মানসিক অবসাদ ফিরে না আসে। প্রথমে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা না বলে ওষুধটি নেওয়া বন্ধ করবেন না। কীভাবে এবং কখন নিরাপদে আপনার ডোজ হ্রাস করতে হবে সেই সিদ্ধান্ত নিতে তারা আপনাকে সহায়তা করতে পারেন।



988 আত্মহত্যা এবং সঙ্কটের লাইফলাইন

আপনি যদি নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করার বিষয়ে চিন্তাভাবনা করেন, তাহলে তাৎক্ষণিকভাবে সাহায্য পেতে **988** বা **800.273.TALK (8255)** নম্বরে কল করুন বা টেক্সট করুন। এছাড়াও আপনি **988lifeline.org** এ লাইফলাইনের কাউন্সেলরদের সাথে চ্যাট করতে পারেন। লাইফলাইন বিনামূল্য এবং 24/7 পাওয়া যায়।

কীভাবে পিঠের ব্যথার যত্ন নেবেন

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, **পিঠে ব্যথা** জন্য ডাক্তার দেখানোর প্রয়োজন হয় না। কেন? পিঠের ব্যথা সাধারণত নিজে নিজেই ভালো হয়ে যায়। আপনার যদি পিঠে ব্যথা হয় তাহলে ব্যথা কমাতে আইস প্যাক ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। পেশির খিঁচুনি বন্ধ করতে আপনি একবারে 20 থেকে 30 মিনিট হিটিং প্যাডও ব্যবহার করতে পারেন। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ব্যথা ভালো না হলে আপনার ডাক্তারকে কল করুন।

আপনার অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন নাও হতে পারে

আপনি কি ঠান্ডা লাগা বা ফ্লু-এর কারণে অসুস্থ? অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করে কোনও লাভ হবে না। আপনি যদি প্রয়োজন ছাড়াই অ্যান্টিবায়োটিক সেবন করেন, তাহলে এটি ব্যাকটেরিয়াকে আরো শক্তিশালী করে তুলতে পারে। ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধী হয়ে উঠতে পারে। এর মানে হলো অ্যান্টিবায়োটিকগুলো আর কাজ করবে না। পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।