

Otòn 2024

# Health letter



Lè ou wè senbòl sa a, ale sou [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) pou w aprann fason ou kapab jwenn yon rekonpans pou manm.

## Pran vaksen kont grip ou

Se sezon vaksen kont grip ankò. Yon vaksen kont grip ede pwoteje w kont grip lan, pou w pa rate lekòl, travay, oswa tan avèk zanmi ak fanmi. Epi si ou vin malad, yon vaksen kont grip ka diminye sentòm ou yo — kidonk ou pral santi w pi byen, pi vit. Lè w resevwa yon vaksen kont grip se yon bon fason tou pou pwoteje moun ou renmen yo. Si ou pa gen grip la, ou pa ka gaye li bay lòt moun.

### Kilès ki bezwen yon vaksen kont grip?

Ekspè yo rekòmande tout moun ki gen laj 6 mwa ak pi gran pran yon vaksen kont grip chak ane. Li enpòtan sitou si ou:

- Gen yon pwoblèm sante alontèm, tankou dyabèt, opresyon, oswa maladi kè
- Ansent
- Gen laj 65 an oswa plis
- Pi piti pase laj 5 an

### Pa bliye vaksen kont nemoni a

Mande doktè w lan sou vaksen kont nemoni an, tou. Granmoun ki gen 65 an ak plis ak timoun ki pi piti pase 5 an ka bezwen youn.

### Pran mezi pou evite grip la

Pou ede sispann gaye jèm epi evite grip lan, lave men nou souvan avèk savon ak dlo. Sèvi ak dezenfektan pou men si pa genyen savon ak dlo.



### Resevwa yon rekonpans \$10

Ou ka touche yon rekonpans \$ 10 paske w pran vaksen kont grip ou a. Epitou, jwenn tout vaksen COVID-19 ak ranfòsman yo si ou pa te deja fè sa. Pou w enskri pou rekonpans manm, 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)**.

# Poukisa li enpòtan pou fè yon mamogram?



Yon mamogram se yon radyografi tete ki detekte kansè nan tete. Li ka ede detekte kansè nan bonè, anvan ou gen sentòm. Lè ou detekte kansè nan bonè, li gen mwens chans pou l pwopaje. Detekte kansè nan bonè vle di tou ou ka jwenn tretman pi bonè.

Konbyen fwa ou bezwen yon mamogram depann de selon laj ou. Se sa Sosyete Ameriken kont Kansè an rekòmande:

- **Laj 40 rive 44:** Ou ka chwazi fè yon mamogram chak ane.
- **Laj 45 rive 54:** Fè yon mamogram chak ane.
- **Laj 55 ak pi gran:** Ou ka Kontinye fè mamogram chak ane. Oswa ou kapab fè youn chak 2 lane. Doktè w lan kapab ede w deside.

Si ou nan gwo risk pou kansè nan tete, ou ka bezwen fè yon mamogram pi bonè. Mande doktè w lan konsèy.

## Genyen yon rekonpans

Fè mamogram ou pou w ka genyen yon rekonpans. Pou w enskri pou rekonpans manm, klike **la**.



## Fè tès depistaj pou kansè kolorektal

Kansè kolorektal se yon kalite kansè ki grandi nan kolon an oswa rèktòm lan. Tès depistaj kansè kolorektal yo detekte kansè nan bonè, anvan ou gen sentòm yo. Fè yon tès pou kansè ka efreyan. Men, si w jwenn kansè kolorektal bonè, li pi fasil pou trete. Men kèk enfòmasyon sou de opsyon pou tès yo.

- **Tès pou pou pou** tcheke pou pou ou pou wè si pa gen san. Tès sa a fèt lakay ou.
- **Nan yon kolonoskopi** yo itilize yon tib ak yon kamera yo pou tcheke andedan rektòm ak kolon ou. Doktè a pral chèche kansè ak polip. Polip se selil ki ka vin tounen kansè. Pandan tès la, doktè a ka retire nenpòt polip.

Pifò moun bezwen kòmanse tès depistaj pou kansè kolorektal nan laj 45 an. Si w fè yon tès pou pou, ou bezwen yon tchèkòp chak ane oswa chak twa zan. Sa a pral depann de ki kalte tès pou pou ou itilize. Si ou fè yon kolonoskopi, ou bezwen yon tès chak 10zan.

Moun ki nan pi gwo risk ka bezwen kòmanse fè tès anvan laj 45 an. Oswa ou ka bezwen fè tès yo pi souvan. Doktè w lan kapab ede w deside.

## Genyen yon rekonpans

Jwenn tès depistaj kansè nan kolorektal ou pou genyen yon rekonpans. Pou w enskri pou rekonpans manm, klike **la**.

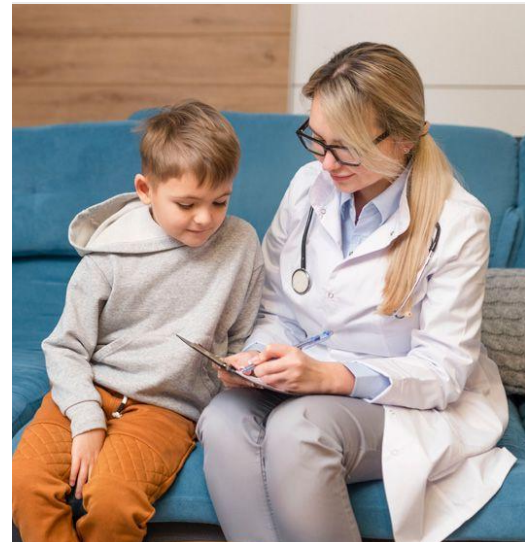


**Kite fimen jodi a!** Pou chèche pwogram ak resous pou sispann fimen vil NYC yo, klike **la**. Pou patch nikotin gratis ak lozanj, tanpri rele **866.NY. KITE (866.697.8487)**.

# Poukisa MetroPlusHealth mande enfòmasyon sou ras ak etnisite

Kòm yon manm nan MetroPlusHealth, yo ka mande w sou ras ak etnisite w. Ou ta ka mande poukisa nou vle konnen enfòmasyon pèsònèl sa yo ak sa nou fè ak yo. Sa yo se bon kesyon sa yo. Nou vle w konnen ke li sekirite pou reponn, epi nou pral kenbe repons ou prive. Nou itilize done sa yo nan dosye medikal ou pou nou ka ba w pi bon swen ak sèvis. Men kèk bagay nou ka fè ak enfòmasyon w yo:

- Voye mesaj ba w nan lang ou pito
- Voye dokiman ba ou pa lapòs sou benefis sante
- Matche w ak doktè ki pale lang ou
- Kenbe tras kantite manm nan chak ras nou pran swen
- Ede nou ba w pi bon swen posib



## Konnen enfòmasyon sou HPV (VPH) ak kansè

Viris Papilloma Imen (VPH) se yon viris komen. Li ka simaye lè w fè sèks. VPH se kòz anpil kalite kansè tou. Plis pase 90% kansè nan kòl matris ak twou dèyè ki koze pa VPH.

Men ou ka sispann VPH — ak kansè sa yo — lè w pran vaksen VPH a.

Pitit ou a dwe pran premye vaksen an nan laj 11 ak 12 an. Apre sa, dezyèm vaksen an nan sis a 12 mwa pita. Sepandan, vaksinasyon VPH ka kòmanse nan laj 9 an.

E si pitit ou a pi gran pase 12 an epi li pa te pran tou de vaksen VPH yo? Pale ak doktè yo a sou kijan pou mete w a jou.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou orè vaksinasyon pou timoun ak adolesan, klike **la**.



**Ranpli sondaj CAHPS la.** Gade mesaj pa lapòs ou pou sondaj Evalyasyon Konsomatè Founisè Swen Sante yo ak Sistèm (CAHPS). Fè nou konnen si MetroPlusHealth ak doktè w yo byen reponn a bezwen w yo.

# Jwenn èd pou depresyon

Tout moun santi yo tris tanzantan. Men, lè w gen depresyon, sa ka fè w santi w pa kontan pifò nan tan an. Depresyon ka rann li difisil pou manje, travay, dòmi, oswa wè zanmi. Bon nouvèl la se ke ou ka jwenn èd.

## Rekonèt siy yo

Kèk sentòm komen nan depresyon gen ladan:

- Tristès ki pa disparèt
- Santi w dezespere
- Mank enterè nan bagay ou renmen
- Santi w fatigue oswa gen enèji ki ba
- Pa dòmi byen oswa dòmi twòp
- Panse lanmò

## Jwenn èd

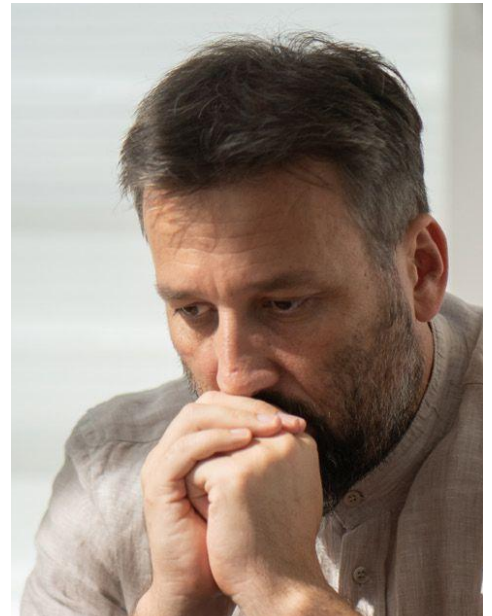
Si ou panse ou ta ka gen depresyon, pale ak doktè w lan. Tretman komen pou depresyon se terapi, medikaman, oswa toude.

Yon terapeit ka montre w ki jan pou w fè fas ak pwoblèm. Terapeit la ka ede w tou chanje panse ak konpòtman ki pa bon pou lasante.

Gen anpil medikaman ou ka pran pou depresyon. Yo rele yo antidepresè. Medikaman sa yo ka pran jiska kat a uit semèn pou kòmanse travay. Asire w ke w kontinye pran medikaman an, menm si w pasanti w pi byen touswit.

Di doktè w si w gen nenpòt efè segondè ki deranje w. Ou ka bezwen eseye kèk medikaman anvan w jwenn youn ki pi bon pou ou.

Yon fwa ou jwenn yon medikaman ki fè efè (fonksyone), pran li pou omwen nèf a 12 mwa pou depresyon w lan pa tounen. Pa sispann pran medikaman an san w pale ak doktè w lan anvan. Yo ka ede w decide kijan ak kilè pou diminye dòz ou a san danje.



988 Liy Dirèk Sizoka  
gen Swisid ak Kriz

Si w ap panse fè tèt ou oswa lòt moun mal, rele oswa voye mesaj bay **988** oswa **800.273.TALK (8255)** pou w jwenn èd imedyatman. Ou kapab pale ak konsèyè w yo tou nan **988lifeline.org**. Lifeline (liy lavi) gratis epi l disponib 24/7.

## Kijan pou pran swen doulè nan do

Nan pifò ka yo, li pa nesesè pou wè yon doktè pou **doulè nan do**. Poukisa? Doulè nan do anjeneral ale pou kont li. Si ou gen doulè nan do, eseye itilize pake glas pou soulaje doulè a. Ou kapab tou itilize konprès chofant pandan 20 a 30 minit alafwa pou ede sispann espasm nan misk. Si doulè a pa ale nan kèk senmenn, rele doktè w.

## Ou gendwa pa bezwen yon antibiyotik

Èske w malad ak yon rim oswa grip? Pran yon antibiyotik pa pral ede. Si w pran antibiyotik lè w pa bezwen li, li ka fè bakteri yo vin pi fò. Bakteri kapab vin resistan. Sa vle di antibiyotik yo pa p fonksyone ankò. Pale ak doktè w la pou konsèyè.