

# Health letter



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

## আপনার ফ্লু এবং COVID-19 এর টিকাগুলি নিতে ভুলে যাবেন না

আপনি কি এর মধ্যে আপনার ফ্লু এবং COVID-19-এর 2024 সালের টিকাগুলি নিয়েছেন? শীতের সাথে আসে শীতল আবহাওয়া, ছুটির দিন, এবং দুর্ভাগ্যবশত ফ্লু এবং COVID-19 উভয়ের ঘটনাতেই বৃদ্ধি ঘটে। ভাল খবর হল, আপনার টিকাগুলি নেবার জন্য এখনও খুব বেশি দেরি হয়ে যায়নি।

টিকা এই দুই রোগের বিরুদ্ধেই সবচেয়ে ভাল প্রতিরোধ ব্যবস্থা। আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন, তাহলে এই টিকা আপনার রোগ-লক্ষণগুলির তীব্রতাকে কম করতে পারে।

ফ্লু-এর টিকা নেওয়া আপনার প্রিয়জনদের সুরক্ষিত রাখারও একটি ভাল উপায়। আপনার ফ্লু না হলে আপনি তা অন্যদের মধ্যে ছড়াতেও পারবেন না।

ফ্লু-এর টিকা 6 মাস এবং তার বেশি বয়সী বেশিরভাগ লোকের জন্য সুপারিশ করা হয়। এর মধ্যে গর্ভবতী মহিলারাও রয়েছেন। আপনার প্রয়োজনীয় টিকাগুলি পাওয়া নিশ্চিত করার জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

### ফ্লু প্রতিরোধে পদক্ষেপ নিন

- ঘন-ঘন সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। জল না পাওয়া গেলে, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করবেন না।
- এছাড়াও, অসুস্থ ব্যক্তিদের থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন।



### \$10 পুরস্কার জিতে নিন

আপনার ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার জন্য আপনি \$10 পুরস্কার পেতে পারেন। পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন। আপনি যদি ফ্লু-এর টিকার জন্য একটি সাইট সন্ধান করেন, তাহলে **এখানে** ক্লিক করুন।



METROPLUS.ORG এ আমাদেরকে ডিজিট 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।

# শিশুদের জন্য টিকাকরণের যাচাই-তালিকা

টিকা আপনার শিশুকে গুরুতর বা এমনকি প্রাণসংশয়কারী রোগ থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। এটি তাদের স্কুল এবং সামাজিক কার্যকলাপের জন্য সুস্থ রাখতে পারে। সেই সঙ্গে, অনেক স্কুল এবং শিশুপরিচর্যা কেন্দ্রে হালনাগাদ টিকাকরণ প্রয়োজন হয়।

আপনার সন্তানের বয়সের উপর ভিত্তি করে টিকা দেওয়া হয়। আপনার সন্তানের ডাক্তার তাদের সঠিক সময়ে সঠিক শট পাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করতে পারেন। আপনার সন্তানের প্রয়োজন পূরণ করার জন্য ডাক্তার টিকা দেওয়ার সময়সূচি পরিবর্তনও করতে পারেন। এটি স্বাস্থ্যের অবস্থা, ঝুঁকির কারণ বা কোনো বাদ পড়া ডোজ নিতে হওয়ার কারণেও হতে পারে।



## একটি সুস্থ-শিশু সাক্ষাতের সময়সূচি নির্ধারণ করুন

আপনার শিশুর টিকা ও অন্যান্য পরিচর্যার ব্যাপারে সময়ানুবর্তী হোন। আপনি একটি সুস্থ-শিশু সাক্ষাৎ সম্পূর্ণ করার জন্য একটি পুরস্কারও পেতে পারেন। পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।



<b>জন্ম</b>
• HepB
<b>1 মাসে</b>
• HepB (1-2 মাসে)
<b>2 মাসে</b>
• RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • IPV
<b>4 মাসে</b>
• RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • IPV
<b>6 মাসে</b>
• HepB (6-18 মাসে) • DTaP
• RV (যদি তৃতীয় ডোজের দরকার হয়) • PCV15, PCV20
• Hib (যদি তৃতীয় ডোজের দরকার হয়) • IPV (6-18 মাসে)
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (যদি প্রয়োজন হয়, 4 সপ্তাহ পরে দ্বিতীয় ডোজ)
<b>12 মাসে</b>
• Hib (বুস্টার ডোজ 12-15 মাসে)
• PCV15, PCV20 (12-15 মাসে)
• MMR (12-15 মাসে)
• VAR (12-15 মাসে)
• HepA (12-23 মাসে; 6 মাসের ব্যবধানে 2টি ডোজ)
<b>15 মাসে</b>
• DTaP (15-18 মাসে)
<b>18 মাসে</b>
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (যদি প্রয়োজন হয়, 4 সপ্তাহ পরে দ্বিতীয় ডোজ)
<b>2-3 বছরে</b>
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (প্রতি বছর, 1 থেকে 2টি ডোজ)
<b>4-6 বছরে</b>
• DTaP • IPV • MMR • VAR
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (প্রতি বছর, 1 থেকে 2টি ডোজ)
<b>7-10 বছরে</b>
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (প্রতি বছর, 1 থেকে 2টি ডোজ)
<b>11-12 বছরে</b>
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (প্রতি বছর) • Tdap
• HPV • MenACWY
<b>13-15 বছরে</b>
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (প্রতি বছর)
<b>16 বছরে</b>
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (প্রতি বছর)
• MenACWY (দ্বিতীয় ডোজ)
<b>17-20 বছরে</b>
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (প্রতি বছর)
<b>21 বছরে</b>
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (প্রতি বছর)
• Tdap বা Td (আগের Tdap-এর ভিত্তিতে)

**ধূমপান চিরকালের জন্য ছেড়ে দিন।** ধূমপান কীভাবে ছেড়ে দেওয়া যায় সে ব্যাপারে MetroPlusHealth তথ্য প্রদান করে। আরও জানতে, **এখানে** ক্লিক করুন। এছাড়াও আপনি **800.697.8487** নম্বরে নিউ ইয়র্ক স্টেট কুইটলাইন-এ কল করতে পারেন।

# প্রসবপূর্ব ও প্রসবোত্তর পরিচর্যা গুরুত্বপূর্ণ কেন



আপনার শিশুর ভাল যত্ন নেওয়া শুরু হয় নিজের ভালভাবে যত্ন নেওয়ার সাথে। আর আপনার সন্তানের জন্মের আগে ও পরে নিয়মিত চেকআপের জন্য আপনার ডাক্তারকে দেখালে তা আপনাকে এটা করতে সাহায্য করতে পারে। প্রসবপূর্ব এবং প্রসবোত্তর পরিচর্যা আপনাকে এবং আপনার শিশুকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

## আপনার শিশুর জন্মের আগে

আপনি গর্ভবতী থাকাকালীন, আপনার শিশুর বেড়ে ওঠার সাথে-সাথে আপনার শরীর অনেক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যাবে। প্রসবপূর্ব পরিচর্যা এই সময়ে সহায়তা প্রদান করে, এমনকি যদি আপনার আগে একটি সন্তান থাকে তাহলেও।

আপনার প্রথম প্রসবপূর্ব সাক্ষাৎটি প্রায়শই সবচেয়ে দীর্ঘ হয়। এই সাক্ষাতের সময় আপনার ডাক্তার:

- একটি প্যাপ পরীক্ষা সহ, একটি শারীরিক পরীক্ষা করবেন
- আপনার রক্তচাপ এবং ওজন পরীক্ষা করবেন
- আপনার সামগ্রিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে জিজ্ঞাসা করবেন
- আপনার পরীক্ষাগুলির ব্যাপারে আপনার সাথে কথা বলবেন

## একটি প্রসবোত্তর সাক্ষাতের সময়সূচি নির্ধারণ করুন

আপনার সন্তানের জন্মের পর আপনার ডাক্তারকে দেখান। আপনি আপনার প্রসবোত্তর সাক্ষাৎ সম্পূর্ণ করার জন্য \$20 পুরস্কার পেতে পারেন। পুরস্কারগুলির জন্য নিবন্ধন করতে **এখানে** ক্লিক করুন।



টিকাগুলি আপনার প্রসবপূর্ব পরিচর্যার অংশ হওয়া উচিত। আপনি গর্ভবতী থাকাকালীন টিকাগুলি আপনাকে ও আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে। গর্ভাবস্থার তৃতীয় ত্রৈমাসিক চলাকালীন আপনার একটি Tdap টিকা প্রয়োজন হবে। এটি আপনাকে ও আপনার শিশুকে পাটাসিস (ছপিং কাশি) থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে।

এছাড়াও আপনার ডাক্তার ফ্লু, COVID-19, RSV এবং হেপাটাইটিসের জন্য টিকাকরণের পরামর্শ দিতে পারেন। টিকাগুলি সম্পর্কে [cdc.gov/vaccines/pregnancy](https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy) এ আরও জানুন।

## আপনার শিশুর জন্মের পর

প্রসবের কয়েক সপ্তাহ পরে, আপনাকে প্রসবোত্তর সাক্ষাতে যেতে হবে। এই চেক-আপে, আপনার ডাক্তার একটি পরীক্ষা করবেন এবং আপনাকে নিম্নোক্তের মতো বিষয়গুলি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবেন:

- আপনার ঘুম
- ব্যায়াম
- মানসিক স্বাস্থ্য
- জন্মনিয়ন্ত্রণ

কিছু মানুষ জন্ম দেওয়ার পর বিষণ্ণ বোধ করেন। এটা স্বাভাবিক ব্যাপার। আপনি যদি দুই সপ্তাহ পরেও বিষণ্ণ বোধ করেন, তাহলে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে দেখান। আপনার **প্রসবোত্তর মানসিক অবসাদ** নামের একটি অবস্থা হয়ে থাকতে পারে। প্রসবোত্তর মানসিক অবসাদ থাকাটা কোন লজ্জাজনক ব্যাপার নয়। এর জন্য অনেক চিকিৎসা উপলভ্য রয়েছে। সহায়তার জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

**CAHPS সমীক্ষাটি পূরণ করুন।** স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ও ব্যবস্থাগুলির উপভোক্তাদের মূল্যায়ন (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS) সমীক্ষার জন্য আপনার চিঠিপত্র দেখুন। MetroPlusHealth এবং আপনার ডাক্তাররা কতটা ভালভাবে আপনার প্রয়োজনগুলি পূরণ করছে তা বলার জন্য এটাই আপনার সুযোগ। CAHPS হল *এজেন্সি ফর হেলথকেয়ার রিসার্চ অ্যান্ড কোয়ালিটি* -এর একটি নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক।

# ছুটিতে মাত্রাহীন খাওয়াদাওয়া সম্পর্কে তথ্য পান

ছুটির দিনগুলি আপনার ভালোবাসার মানুষদের সাথে থাকার সময়। আপনার একসাথে মিলিত হন, গল্প-গাছা, হাসি-ঠাট্টা করেন, এবং, দুর্ভাগ্যবশত অনেক লোকেই যা করেন, অস্বাস্থ্যকর খাবার-দাবার খান।

বছরের এই সময় স্বাস্থ্যকর খাওয়ার বিষয়ে আপনার কিছু প্রশ্ন থাকতে পারে। এখানে আপনার প্রশ্নগুলির উত্তর পান।

**প্রশ্ন: ছুটির দিনগুলিতে খাবার রান্না করার সময় আমি কীভাবে ফ্যাটের পরিমাণ কমাতে পারি?**

**উত্তর:** রন্ধনপ্রণালীতে ফ্যাট কমানোর চেষ্টা করুন অথবা আপনি কম ফ্যাটযুক্ত উপাদানগুলি বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন।

**প্রশ্ন: কিন্তু আমি কীভাবে আমার রন্ধনপ্রণালীতে ফ্যাটের পরিমাণ কমাতে পারি?**

**উত্তর:** নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করে দেখুন:

- মাখন বা তেলের পরিমাণ অর্ধেক করে দিন এবং মিষ্টি যোগ করা হয়নি এমন অ্যাপেলসস ব্যবহার করুন।

- মাখন দিয়ে রান্নার পাত্রটিকে তৈলাক্ত করার বদলে একটি নন-স্টিক স্প্রে ব্যবহার করুন।
- ভাজা বা ডুবো তেলে ভাজা খাবার এড়িয়ে চলুন। বেক করে বা গ্রিল করে খেতে চেষ্টা করুন।

**প্রশ্ন: আমি পরিবর্তে কোন কোন কম ফ্যাটযুক্ত খাদ্য ব্যবহার করতে পারি?**

**উত্তর:** এখানে কিছু উদাহরণ দেওয়া হল:

- মেয়োনিজ বা টক ক্রিমের পরিবর্তে কম ফ্যাটযুক্ত দই
- চিপসের বদলে খুব ছোট গাজর এবং অন্যান্য কাঁচা সব্জি
- ক্রিম-ভিত্তিক ডিপের বদলে সালসা বা গ্রীক ইয়োগার্ট

**প্রশ্ন: আমি যখন নিজে রান্না করি না, শুধুই খাই, সে ক্ষেত্রে কী করা যেতে পারে? তখন আমি কীভাবে উচ্চ পরিমাণে ফ্যাটের বাড়াবাড়ি এড়াতে পারি?**

**উত্তর:** ছুটির দিনের পাটিতে যাবার আগে, স্বাস্থ্যকর ম্যাক্স খেয়ে নিন। এটি নিশ্চিত করবে যে আপনি পাটিতে পৌঁছানোর সময় খুব বেশি ক্ষুধার্ত থাকবেন না। পাটিতে কতটা পরিমাণ খাচ্ছেন তার উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে চেষ্টা করুন। ছোট প্লেটে খাবার নিন। আর পেট ভরে গেছে মনে হলে খাওয়া বন্ধ করুন।



## একটি স্বাস্থ্যকর ডেজার্ট বানান

ছুটির দিনগুলির জন্য বেক করতে প্রস্তুত? চকলেট পেপারমিন্ট মার্যাং কুকি তৈরির রন্ধনপ্রণালী পেতে এখানে ক্লিক করুন।



## জনসমাজে সহায়তা পরিষেবাসমূহ

আমরা আপনাকে আরও সুস্থ, আনন্দদায়ক জীবন পেতে সাহায্য করতে চাই।

আপনার মুদিখানা দ্রব্য, চিকিৎসা পরিচর্যা বা পরিবহন যার জন্যই সাহায্যের দরকার হোক না কেন, **FindHelp.org** আপনাকে সাহায্য করার জন্যই এখানে আছে।

নিম্নলিখিত বিষয়ে সাহায্য করার জন্য স্থানীয় পরিষেবাগুলি উপলভ্য রয়েছে:

- শিশুপরিচর্যা
- প্রতিবন্ধিতা
- গার্সহু হিংসা
- মুদিখানা
- স্বাস্থ্যজ্ঞান
- আবাসন
- অভিবাসী/আশ্রয়প্রার্থী
- আইনি সহায়তা
- চিকিৎসাজনিত খরচ
- মানসিক স্বাস্থ্য
- গর্ভাবস্থা
- ধূমপান বন্ধ করা
- পরিবহন
- ইউটিলিটি বিল

সাহায্য প্রয়োজন? **FindHelp.org**-এ যান এবং আপনার জিপ কোড দিন।

অন্তর্ভুক্ত প্রতিষ্ঠানটি তার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কর্মসূচি ও কার্যকলাপে জাতি, বর্ণ, জাতিগত উৎপত্তি, লিঙ্গ, বয়স বা বিকলাঙ্গতার ভিত্তিতে বৈষম্য করে না।

সম্পাদক: ক্যাথরিন সোমান (Kathryn Soman)

Krames কর্তৃক প্রস্তুতকৃত, একটি WebMD Ignite সলিউশন। © 2024 110858