

# 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.

## Pa bliye vaksen kont grip ak COVID-19 ou

Èske w te pran vaksen 2024 kont grip ak COVID-19 ou deja? Sezon ivè a pote tan ki pi frèt, sezon fèt, ak - malerezman - alafwa yon ogmantasyon kantite ka grip ak COVID-19. Bon nouvèl la se ke li pa twò ta pou pran vaksen ou yo.

Vaksen yo se pi bon pwoteksyon kont tou de maladi yo. Si w vin malad, vaksen an ka fè sentom ou yo mwen grav.

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 bay lòt moun li.

Yo rekòmande vaksen kont grip pou pifò moun ki gen laj 6 mwa oswa plis. San konte fanm ansent yo. Pale ak doktè ou pou asire w ke w ap resevwa vaksen ou bezwen yo.

### Pran mezi pou anpeche grip

- Lave men w souvan ak savon epi dlo. Si pa genyen dlo, itilize alkòl jèl.
- Pa manyen zye w, nen w oswa bouch ou.
- Epitou, eseye rete lwen moun ki malad.



### Resevwa yon rekonpans \$10

Ou ka touche yon rekonpans \$10 paske w pran vaksen kont grip la. Pou w enskri pou rekonpans, klike **la**. Si w ap chèche yon sit pou pran vaksen kont grip la, klike **isit 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)**.

# Lis verifikasyon vaksen pou timoun

Vaksen yo ede pwoteje pitit ou kont maladi grav oswa menm ki ka touye moun. Sa ka kenbe l an sante pou lekòl ak aktivite sosyal. Anplis de sa, anpil lekòl ak sant gadri bezwen vaksinasyon ki ajou.

Vaksen yo baze sou laj pitit ou a. Doktè pitit ou a ka asire ke li pran bon vaksen nan bon moman. Doktè a kapab tou chanje orè vaksinasyon an pou satisfè bezwen pitit ou a. Sa a ka lakòz kondisyon sante, faktè risk, oswa ratrape nenpòt dòz ki rate.



## Pwograme yon vizit pou timoun ki an sante

Rete ajou ak vaksen pitit ou a ak lòt swen yo. Ou ka jwenn yon rekonpans tou paske w fè yon vizit pou timoun ki an sante. Pou w enskri pou rekonpans, klike **la**.



<b>Nesans</b>
• HepB
<b>1 mwa</b>
• HepB (nan laj 1–2 mwa)
<b>2 Mwa</b>
• RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • IPV
<b>4 Mwa</b>
• RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • IPV
<b>6 Mwa</b>
• HepB (nan laj 6–18 mwa) • DTaP • RV (si twazyèm dòz la nesèsè) • PCV15, PCV20 • Hib (si twazyèm dòz la nesèsè) • IPV (nan laj 6–18 mwa)
• Grip (dezyèm dòz 4 semèn apre, si sa nesèsè)
<b>12 Mwa</b>
• Hib (rapèl nan laj 12–15 mwa)
• PCV15, PCV20 (nan 12–15 mwa) • MMR (nan laj 12–15 mwa) • VAR (nan laj 12–15 mwa)
• HepA (nan laj 12–23 mwa, 2 dòz nan entèval 6 mwa)
<b>15 Mwa</b>
• DTaP (nan laj 15–18 mwa)
<b>18 Mwa</b>
• Grip (dezyèm dòz 4 semèn apre, si sa nesèsè)
<b>2–3 lane</b>
• Grip (chak ane, 1 jiska 2 dòz)
<b>4–6 lane</b>
• DTaP • IPV • MMR • VAR
• Grip (chak ane, 1 jiska 2 dòz)
<b>7–10 lane</b>
• Grip (chak ane, 1 jiska 2 dòz)
<b>11–12 lane</b>
• Grip (chak ane) • Tdap
• HPV • MenACWY
<b>13–15 lane</b>
• Grip (chak ane)
<b>16 Lane</b>
• Grip (chak ane)
• MenACWY (dezyèm dòz)
<b>17–20 lane</b>
• Grip (chak ane)
<b>21 lane</b>
• Grip (chak ane)
• Tdap oswa Td (tou depann de Tdap anvan an)

**Sispann fimèn toutbon.** MetroPlusHealth ofri enfòmasyon sou fason pou kite fimèn. Pou aprann plis, klike **isit la**. Ou ka rele Liy pou kite fimèn Eta New York la tou nan **800.697.8487**.

# Poukisa swen anvan ak apre akouchman enpòtan



Pran bon swen tibebe w la kòmanse ak byen pran swen tèt ou. Epi si w wè doktè w pou fè tchèkòp regilye - anvan ak apre tibebe w la fèt - ka ede w fè sa. Swen anvan ak apre akouchman ede kenbe ou menm ak tibebe w la an sante.

## Anvan tibebe w la fèt

Lè w ansent, kò w ap sibi anpil chanjman pandan tibebe w la ap grandi. Swen anvan akouchman bay sipò pandan tan sa a, menm si ou te fè yon tibebe anvan.

Se premye vizit anvan akouchman ou ki souvan pi long.

Pandan vizit sa a, doktè ou a pral:

- Fè yon egzamen fizik, ki gen ladan yon Pap tès
- Tcheke tansyon ak pwa ou
- Mande sou sante jeneral ou
- Pale avèk ou sou tès yo

## Pwogramme yon vizit apre akouchman

Wè doktè w aprè w fin fè yon tibebe.

Ou ka touche yon rekonpans \$20 paske w konplete vizit apre akouchman an. Pou w enskri pou rekonpans, klike **isit la**.



Vaksen yo ta dwe fè pati swen anvan akouchman w. Lè w ansent, vaksen yo ede pwoteje ou menm ak tibebe w la. Pandan twazyèm trimès gwosès la, w ap bezwen yon vaksen Tdap. Sa ap ede pwoteje ou menm ak tibebe w la kont koklich (grip).

Doktè w la ka rekòmande tou vaksen kont grip, COVID-19, RSV, ak epatit. Aprann plis sou vaksen yo nan [cdc.gov/vaccines/pregnancy](https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy).

## Apre tibebe w la fèt

Kèk semèn apre akouchman, w ap fè yon vizit apre akouchman. Nan tchèkòp sa a, doktè w la ap fè yon egzamen epi mande w sou bagay tankou:

- Dòm w
- Egzèsis
- Sante mantal
- Kontwòl nesans

Gen kèk moun ki santi yo tris apre akouchman. Sa a nòmal. Si ou toujou santi ou tris apre de semèn, wè doktè ou touswit. Ou ka gen yon kondisyon ki rele **depresyon apre akouchman**. Pa gen okenn wont nan gen depresyon apre akouchman. Gen anpil tretman ki disponib. Pale ak doktè w la pou jwenn èd.

**Ranpli sondaj CAHPS la.** Gade mesaj pa lapòs ou pou sondaj Evalyasyon Konsomatè Founisè Swen Sante yo ak Sistèm (CAHPS). Sa a se chans pou w di kijan MetroPlusHealth ak doktè w yo byen satisfè bezwen w yo. *CAHPS se yon mak komèsyal ki anrejistre Ajans pou Rechèch ak Kalite Swen Sante.*

# Jwenn reyalite sou foli pandan sezon fèt la

Jou ferye yo se yon tan pou ou ak moun ou renmen yo. Nou rasanble ansanm, rakonte istwa, ri, epi, malerezman pou anpil moun, manje manje ki pa bon pou lasante.

Ou ka gen kèk kesyon sou manje ki bon pou sante nan moman sa a nan ane a. Jwenn repons ou yo isit la.

**K: Ki jan mwen ka diminye grès pandan m ap kwit manje sezon fèt la?**

**A:** Eseye diminye grès la nan resèt oswa ou ka ranplase engredyan ki gen anpil grès.

**K: Men, ki jan mwen ka diminye grès nan resèt mwen yo?**

**A:** Eseye metòd sa yo:

- Diminye kantite bè oswa lwil oliv a mwaye epi ranplase ak sòs pòm san sik.
- Sèvi ak yon esprey ki pa kole olye bè pou grese chodyè yo.

- Evite fri oswa fri anpil manje. Eseye kwit oswa griye.

**K: Ki kèk ranplasan ki pa gen anpil grès mwen ka fè?**

**A:** Men kèk egzanp:

- Yogout ki pa gen anpil grès olye de mayonèz oswa krèm si
- Ti kawòt ak lòt legim kri olye de tchips
- Salsa oswa yogout grèk olye pou ou tranpe ki fèt sou krèm

**K: E lè mwen jis manje epi mwen pa kwit manje? Kouman mwen ka evite foli pou manje bagay ki gen anpil grès lè sa a?**

**A:** Anvan ou deplase pou yon fèt sezon fèt la, pran yon ti goutte ki bon pou sante. Sa ap ede asire ou pa twò grangou lè ou rive. Nan fèt la, eseye kontwole pòsyon ou yo. Chwazi yon pla ki pi piti. Epi sispann manje lè w santi vant ou plen.



## Sèvis sipò nan kominote a

Nou vle ede w gen yon lavi ki pi an sante, pi kontan.

Kit ou bezwen èd pou fè makèt, swen medikal, oswa transpò, **FindHelp.org** la pou ede w.

Sèvis lokal yo disponib pou ede ak bagay sa yo:

- Gadri
- Andikap
- Vyolans domestik
- Episri
- Alfabetizasyon sou sante
- Lojman
- Imigran/moun k ap chèche azil
- Asistans jiridik
- Depans medikal
- Sante mantal
- Gwosès
- Sispann fimèn
- Transpò
- Bòdwo sèvis piblik yo

Bezwen èd? Ale nan **FindHelp.org** epi antre kòd postal ou.

## Fè yon desè ki bon pou sante

Pare pou boukannen pou sezon fèt la? Pou jwenn yon resèt pou Bonbon Chokola mant Meringue, klike **isit la**.

Antite ki responsab pwogram sa a pa fè diskriminasyon sou baz ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, laj, oswa andikap nan pwogram li yo ak aktivite sou lasante yo.

Editè: Kathryn Soman

Se Krames ki devlope l, yon solisyon WebMD Ignite © 2024 11085D