

# Health letter



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

## টিকাকরণকে হ্যাঁ বলুন

টিকাকরণ আপনার শিশুর শরীরকে জীবাণুর বিরুদ্ধে কীভাবে নিজেকে রক্ষা করতে হয় তা শেখায়। এর অর্থ হল তারা এখন এবং ভবিষ্যতে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সক্ষম হবে। শিশু, বাচ্চা এবং কিশোর-কিশোরীদের বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষা করার জন্য টিকার প্রয়োজন। এই টিকাগুলি না দিলে, এই রোগগুলিকে থেকে এগুলি হতে পারে:

- হাসপাতালে থাকা
- গুরুতর অসুস্থতা
- মৃত্যু

একটি উদাহরণ হল ছপিং কাশি (পেরটুসিস)। এই রোগে কাশি হয় এবং শ্বাস নিতে কষ্ট হয়। যে কোনও ব্যক্তির ছপিং কাশি হতে পারে। কিন্তু 1 বছরের কম বয়সী শিশুদের খুব অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেশি। এদের মধ্যে প্রায় অর্ধেককে শেষপর্যন্ত হাসপাতালে নিয়ে যেতে হয়। এটি প্রতিরোধ করার জন্য, এই রোগের টিকা 2 মাস বয়স থেকে শুরু করা উচিত।

আপনার সন্তানের কোন টিকা প্রয়োজন, তার মধ্যে যেকোন নির্ণয়মূলক পরীক্ষা এবং সীসা টেস্ট সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের কাছে জিজ্ঞাসা করুন।



### একটি সুস্থ-শিশুর সাক্ষাতের সময়সূচি নির্ধারণ করুন!



নিয়মিত সুস্থ-শিশুর সাক্ষাতে গিয়ে আপনার শিশুকে সুস্থ রাখুন। আপনি \$60 বা \$20 পুরস্কারও জিত নিতে পারেন। প্রথম 15 মাসে আপনাকে 6টি সুস্থ-শিশুর সাক্ষাৎ অথবা 16 থেকে 30 মাস বয়সের মধ্যে 2টি সাক্ষাৎ সম্পন্ন করতে হবে। আপনি কি পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করেছেন? [এখানে](#) ক্লিক করুন।

[METROPLUS.ORG](https://metroplus.org)-এ আমাদের দেখুন।

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

# স্বাস্থ্যকর জীবনের জন্য ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণ করুন

গ্লুকোজ আপনার শরীরকে শক্তি দেয়। এটি আপনার পেশী, মস্তিষ্ক এবং হৃদয়কে শক্তি দেয়। কিন্তু যদি আপনার **ডায়াবিটিস** থাকে, তাহলে অতিরিক্ত গ্লুকোজ আপনার শরীরের ক্ষতি করতে পারে। রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করলে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

## ডায়াবিটিস হলে কী হয়

আপনার শরীর খাদ্যকে গ্লুকোজে রূপান্তরিত করে এবং শক্তির জন্য এটি আপনার কোষে স্থানান্তরিত করার জন্য ইনসুলিন ব্যবহার করে।

- টাইপ 1 ডায়াবিটিস: আপনার শরীর ইনসুলিন তৈরি করে না।
- টাইপ 2 ডায়াবিটিস: আপনার শরীর পর্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরি করে না, অথবা এটি ভালভাবে ব্যবহার করতে পারে না।



রক্তে অতিরিক্ত শর্করা রক্তনালী আটকে দিতে পারে এবং স্নায়ুর ক্ষতি করতে পারে। এর ফলে হতে পারে:

- আপনার পায়ের পাতা বা পায়ে অসাড়তা, ব্যথা, বা ঝিনঝিন করা
- দৃষ্টিশক্তি হ্রাস বা অক্ষত
- কিডনির ক্ষতি
- হৃদরোগ বা স্ট্রোক
- ত্বকের সংক্রমণ

## রক্তে শর্করার মাত্রা কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

ডায়াবিটিস নিয়েও সুস্থভাবে বেঁচে থাকা সম্ভব।

এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:

- **নিয়মিত আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।** আপনার ডাক্তার ইনসুলিন বা অন্য কোনও ওষুধ লিখে দিতে পারেন। সবসময় যেমন নির্দেশ দেওয়া হয় সেই অনুযায়ী এটি গ্রহণ করুন।
- **স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করুন।** ফল, শাকসবজি, চর্বিহীন প্রোটিন এবং গোটা শস্যদানা বেছে নিন। প্রক্রিয়াজাত খাবার, চিনিযুক্ত পানীয় এবং অ্যালকোহল খাওয়া কমান।
- **কাজে-কর্মে ব্যস্ত থাকুন।** প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে 2.5 ঘণ্টা ব্যায়াম করুন। এটি হাঁটা, নাচ করা, সাঁতারকাটা এমনকি ঘরের কাজও হতে পারে।
- **আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করুন।** ঘরে বসে রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করার বিষয়ে ভিডিও দেখতে, **এখানে ক্লিক করুন।** সাহায্যের প্রয়োজন হলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- **চিত্ত শান্ত করার সহজ উপায় খুঁজে বের করুন।** শান্ত বোধ করার জন্য কয়েকবার ধীরে ধীরে শ্বাস নিন। আপনার শরীরের যেকোন টান ধরা অংশকে শিথিল করার দিকে মন দিন। আপনি সাহায্যের জন্য বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের সাথেও কথা বলতে পারেন।

আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করলে আপনি ভালো বোধ করতে পারবেন এবং আপনার স্বাস্থ্য রক্ষা করতে পারবেন।

## পুষ্টি বিষয়ক পরামর্শ



আপনি কি এই বছর স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার পরিবর্তন আনতে প্রস্তুত? অংশ নিয়ন্ত্রণ এবং পরিবেশনের আকার সম্পর্কে আরও জানতে, **এখানে ক্লিক করুন।** আপনি **এখানে ক্লিক** করে আমাদের Good4YOU Health Library-তে তথ্য অনুসন্ধান করতে পারেন।



**অনুস্মারক: ফু এবং COVID-19 টিকা নিন।** এই টিকাগুলি আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে। আপনার ফু-এর টিকা নেওয়ার জন্য আপনি \$10 পুরস্কার পেতে পারেন। আপনি কি পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করেছেন? **এখানে ক্লিক করুন।**

# এই হাঁপানি সংক্রান্ত পরামর্শগুলিকে কাজে লাগিয়ে সহজে শ্বাস নিন

যদি আপনার হাঁপানি থাকে, তাহলে আপনার শ্বাসনালী পরাগরেণু এবং ছত্রাকে প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে। এর ফলে শ্বাস নিতে কষ্ট হতে পারে। পরাগরেণু এবং ছত্রাকের অ্যালার্জিকারক কণাগুলি হাঁপানির আক্রমণের সাধারণ কারণ।

## পরাগরেণু এবং ছত্রাক কী?

পরাগরেণু আসে আগাছা, ঘাস এবং গাছের মতো উদ্ভিদ থেকে আসে। সাধারণত বসন্ত, গ্রীষ্ম এবং শরৎকালে গাছপালা থেকে পরাগরেণু নির্গত করে।

## এগুলো আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করে?

পরাগরেণু বা ছত্রাকে অ্যালার্জি হয় এমন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দিতে পারে, যার মধ্যে রয়েছে:

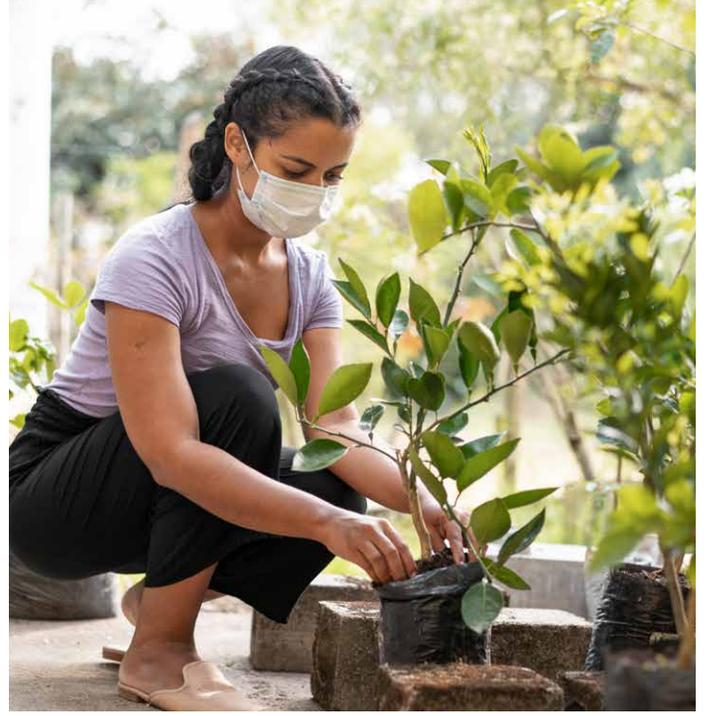
- হাঁচা
- নাক বন্ধ হওয়া বা নাক দিয়ে জল পড়া
- চোখে চুলকানি, লালচে, অথবা চোখ জলে ভরে যাওয়া
- নাক, মুখ, বা গলা চুলকানো

হাঁপানিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে, এই অ্যালার্জিকারকগুলি শ্বাসনালীতে ফোলাভাব সৃষ্টি করতে পারে এবং হাঁপানির আক্রমণের কারণ হতে পারে।

## অ্যালার্জিকারকগুলিকে সামাল দেবার জন্য পরামর্শ

আপনি এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করে পরাগরেণু এবং ছত্রাকের সংস্পর্শ এড়াতে বা কমাতে সাহায্য করতে পারেন:

- **প্রতিদিন পরাগরেণু এবং ছত্রাকের সংখ্যা পরীক্ষা করুন।** যখন সংখ্যা বেশি থাকে, বিশেষ করে গরম, শুষ্ক বা বাতাসের দিনে, ঘরের ভিতরে থাকুন অথবা বাইরের কার্যকলাপ সীমিত করুন।



- **ধোঁয়া থেকে দূরে থাকুন।** এছাড়াও, আপনার বাড়িতে বা গাড়িতে কাউকে ধূমপান করতে দেবেন না।
- **মাস্ক পরুন।** ইয়ার্ডে কাজ বা বাগান করার সময় একটি ব্যবহার করুন।
- **তীব্র সুগন্ধি এড়িয়ে চলুন।** পরিষ্কারক দ্রব্য এবং তাজা রঙও কারক হতে পারে।
- **বাইরে থাকার পর ধুয়ে পরিষ্কার হয়ে নিন।** অ্যালার্জিকারক দূর করতে আপনার ত্বক এবং চুল পরিষ্কার করুন।
- **এয়ার কন্ডিশনিং ব্যবহার করুন।** ঘরের ভেতরে অ্যালার্জিকারক কমাতে জানালা এবং দরজা বন্ধ রাখুন।

## আপনার ওষুধটি আবার নিতে হবে?

আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণের ওষুধ আবার নেবার জন্য আপনি একটি পুরস্কার অর্জন করতে পারেন। \$5 পুরস্কার 30 দিনের ওষুধের জন্য এবং 90 দিনের ওষুধের জন্য 30 ডলার পুরস্কার জিতে নিন। সর্বোচ্চ পুরস্কার হল \$120। পুরস্কারগুলির জন্য নিবন্ধন করতে **এখানে** ক্লিক করুন। হাঁপানি (অ্যাস্থমা) সম্পর্কে আরও জানতে একটি ছোট প্রশ্নতোর পর্বে অংশ নিন, **এখানে** ক্লিক করুন।



## ব্যায়াম কি আপনার হাঁপানির কারণ?

হাঁপানিতে আক্রান্ত অনেক ব্যক্তির জন্য ব্যায়াম একটি সাধারণ ট্রিগার। কিন্তু এর অর্থ এই নয় যে আপনার ব্যায়াম বন্ধ করে দেওয়া উচিত। আসলে, হাঁপানিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য ব্যায়াম খুবই সহায়ক। এটি আপনার ফুসফুস এবং পেশী শক্তিশালী রাখতে সাহায্য করে।

কিছু কার্যকলাপের ফলে লক্ষণগুলি দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা কম হতে পারে। আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো ব্যায়ামের ধরণ এবং পরিমাণ সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

**আপনি কি MyChart-এ সাইন-আপ করেছেন?** দেখানোর সময় নির্ধারণ করতে, ওষুধ আবার নিতে, পরীক্ষার ফলাফল পরীক্ষা করতে, অথবা আপনার ডাক্তারের অফিসে মেসেজ পাঠাতে MyChart ব্যবহার করুন। সাইন-আপ করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।

# আপনার কিশোর/কিশোরী সন্তানেরা কি মাদক সেবন করছে?

আপনার কিশোর-কিশোরী মাদক সেবন করছে কিনা তা জানাকঠিন হতে পারে, তবে এখানে কিছু লক্ষণ রয়েছে যা লক্ষ্য রাখতে হবে:

- মেজাজের পরিবর্তন
  - স্কুলে না যাওয়া অথবা কম গ্রেড পাওয়া
  - নতুন বন্ধু বা তাদের সামাজিক গোষ্ঠী সম্পর্কে গোপনীয়তা বজায় রাখা
  - বাড়ি থেকে টাকা বা জিনিসপত্র হারিয়ে যাওয়া
  - কার্যকলাপে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা
- এই পরিবর্তনগুলির মধ্যে কিছু বেড়ে ওঠার



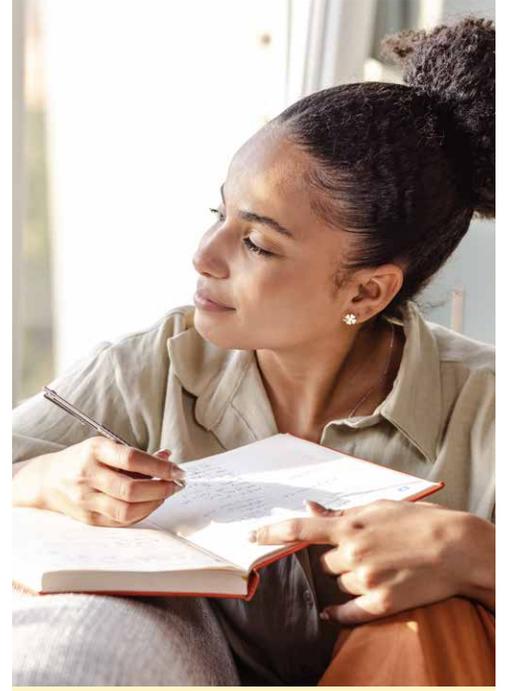
অংশ হতে পারে, তবে হঠাৎ করে যদি তা ঘটে তবে তা লক্ষ্য করা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনি এই লক্ষণগুলির কোনটি দেখতে পান, তাহলে আপনার কিশোর-কিশোরী সন্তানের সাথে কথা বলুন। তাদের অনুভূতি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন এবং তারা কীভাবে মানসিক চাপ মোকাবিলা করে। আপনি এটিও করতে পারেন:

- মাদক ব্যবহারের নির্ণয়মূলক পরীক্ষার সম্পর্কে একজন স্কুল কাউন্সেলর বা সমাজকর্মীর সাথে কথা বলুন।
- আপনার কিশোর-কিশোরী সন্তানের স্বাস্থ্য সমস্যা আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।

সদস্য সেবা বিভাগের সাথে যোগাযোগ করতে, **800.303.9626** নম্বরে কল করুন। আপনি **NYC 988** নম্বরে প্রশিক্ষিত কাউন্সেলরদের সাথে কল, টেক্সট বা চ্যাট করতে পারেন। এটি বিনামূল্যে এবং গোপনীয়।

আপনার কিশোর-কিশোরী সন্তানের সাথে মাদকের ব্যবহার সম্পর্কে কথা বলার পরামর্শের জন্য, **এখানে** ক্লিক করুন।



## মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত হাসপাতালে থাকার পরবর্তীতে ভাল থাকা

হাসপাতাল থেকে বের হওয়ার পর নিজের যত্ন নেওয়া সবসময় সহজ হয় না। আপনি যদি হতাশা বা অন্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার মধ্য দিয়ে যান তবে এটি কঠিন হতে পারে। ঘরে বসে ভাল বোধ করার কয়েকটি সহজ উপায় এখানে দেওয়া হল:

- **সাময়িক পত্রিকায় লিখুন।** আপনার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি কাগজে লিখুন।
- **ধ্যান করুন।** চোখ বন্ধ করে নিজেকে এমন একটি জায়গায় কল্পনা করুন যেখানে আপনি খুশি বোধ করেন।
- **গভীরভাবে শ্বাস নিন।** চিত্ত শান্ত করার জন্য ধীরে, গভীর শ্বাস নিন।
- **হালকা ব্যায়াম করে দেখুন।** যোগব্যায়াম বা হাঁটার মতো হালকা কার্যকলাপ করুন। মাত্র 5 মিনিটের গতিবিধি আপনার মনকে শান্ত করতে সাহায্য করতে পারে।

## জীবনের উৎকর্ষতা ব্যবস্থাপনা কার্যক্রম

MetroPlusHealth চায় যে সমস্ত নিউ ইয়র্কবাসীর কাছে উপযুক্ত স্বাস্থ্যসেবার সুযোগ থাকুক। আমাদের লক্ষ্য হল আমরা যে জনসমাজগুলিতে পরিষেবা দিই তাদের জন্য সর্বোত্তম স্বাস্থ্য পরিকল্পনা রাখা। জীবনের উৎকর্ষতা ব্যবস্থাপনা কার্যক্রম সম্পর্কে আরও জানতে, **এখানে** ক্লিক করুন।



## EPSDT আপনার শিশুকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে

দ্রুত এবং পর্যায়কালীন নির্ণয়মূলক পরীক্ষা, রোগনির্ণয় ও চিকিৎসা (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) বেনিফিট 21 বছর বয়সী এবং তার কম বয়সী বাচ্চাদের সুস্থ থাকার জন্য পরিষেবা প্রদান করে। EPSDT সম্পর্কে আরও জানতে, **এখানে** ক্লিক করুন।