

Prentan 2025

Health letter



Lè w wè senbòl sa a, ale sou **metroplusrewards.org** pou w aprann fason w kapab jwenn yon rekonpans pou manm.

Di wi ak vaksinasyon

Vaksen yo ap ede kò pitit ou a defann tèt li kont mikwòb. Sa vle di y ap ka konbat enfeksyon ni kounye a ni alavni. Tibebe yo, timoun yo ak adolesan yo bezwen pran vaksen pou pwoteje tèt yo kont anpil maladi. San vaksen sa yo, maladi sa yo ka mennen nan:

- Entèn lopital
- Maladi grav
- Lanmò

Tous koklich se yon egzanj (koklich). Maladi sa a lakoz tous epi li ka rann li disifil pou moun respire. Nenpòt moun ka pran koklich. Sepandan, timoun ki gen pi piti pase yon (1) ane gen plis chans pou yo tonbe malad grav. Anviwon mwatye nan yo entèn lopital. Pou anpeche sa, yo bay vaksen kont maladi sa a depi lè yo gen de (2) ane.

Mande doktè w ki vaksen timoun ou an bezwen, sa gen ladan l egzamen li dwe fè ak tès plon.



Pwograme yon vizit kontwòl sante kounye a!



Ede timoun ou an ret an sante lè w mennen l nan vizit kontwòl sante regilyèman. Epitou, ou ka jwenn yon rekonpans \$60 oswa \$20. W ap bezwen fè sis (6) vizit kontwòl sante nan kenz (15) premye mwa yo oswa 2 vizit ant laj sèz (16) ak trant (30) mwa. Èske w enskri pou w jwenn rekonpans? Klike **la**.

VIZITE NOU NAN METROPLUS.ORG.

Èske w pale yon lòt lang aprè Anglè? MetroPlusHealth gen yon ekip ki la pou sèvi Manm ki pale lang ou an. Ou bezwen èd pou w pran yon randevou? Rele Depatman Sèvis pou Manm yo nan **800.303.9626 (TTY: 711)**.

Jere maladi sik (dyabèt) la pou n ka gen yon pi bon sante

Glikoz bay kò w enèji. Li ranfòse mis ou yo, sèvo w ak kè w. Men si w fè **sik**, twòp glikoz ka pa bon pou kò w. Kontwòle sik la ap ede w ret an sante.

Ki sa k rive ak sik la

Kò w transforme manje yo an glikoz epi li itilize ensilin pou l fè l antre nan selil yo pou l ka jwenn enèji.

- Dyabèt tip 1: Kò w pa pwodui ensilin.
- Dyabèt tip 2: Kò w pa pwodui ase ensilin oswa li pa ka itilize l byen.

Twòp sik nan san w ka bouche veso sangen yo epi bay nè yo pwoblèm. Sa ka lakoz:

- Pati a vin ensansib, doulè oswa pikotman nan pye oswa nan janm
- Ou pa wè byen oswa w avèg
- Pwoblèm ren
- Maladi kè oswa stwòk
- Enfeksyon po

Kòman pou w kontwòle sik la

Li posib pou w gen yon pi bon sante ak sik la. Men kèk konsèy:

- **Al wè doktè w regilyèman.** Doktè w ka preskri w ensilin oswa yon lòt medikaman. Toujou pran l jan yo di w la.
- **Suiv yon bon rejim alimantè.** Pran fwi, legim, pwoteyin ki pa gen twòp grès ak kalori ak sereyal konplè. Diminye nan konsomasyon manje yo transforme yo, bwason sikre ak alkòl.
- **Ret aktif.** Fè egzèsis pou pi piti pandan 2èd tan 50 minit pa semèn. Se kapab mache, danse, naje oswa menm fè travay nan kay.
- **Kontwòle sik ou.** Pou w gade yon videyo sou fason w ka kontwòle sik la lakay, klike **la**. Si w bezwen èd, mande doktè w.
- **Jwenn mwayen ki senp pou w detann ou.** Respire tou dousman pou w ka santi kalm. Pran tan pou detire nenpòt pati w santi ki rèd nan kò w. Epi tou, ou ka mande yon zanmi w oswa yon fanmi w èd.

Kontwòle sik la ka fè w santi w anfòm anpil epi ede w pwoteje sante w.

Konsèy sou Nitrisyon



Èske w pare pou w chanje fason w ap viv pou w ka gen yon pi bon sante ane sa a? Pou w aprann plis sou kontwòl pèsyon yo ak kantite moun ka pran, klike **la**. Epi tou, ou ka chèche enfòmasyon nan Good4YOU, Bibliyotèk Sante nou an lè w klike **la**.



Rapèl: Pran vaksen kont grip ak COVID-19. Vaksen sa yo ka ede w ret an sante. Ou ka touche yon rekonpans \$10 paske w pran vaksen kont grip la. Èske w enskri pou w jwenn rekonpans? Klike **la**.

Respire pi fasil ak konsèy sa yo sou asmatik

Si w fè asmatik, kanal respiratwa w yo ka reyaji ak polenn ak mwazisi. Sa ka fè l difisil pou w respire. Se polenn yo ak alèjèn ki nan mwazisi yo ki souvan deklannche atak asmatik yo.

Ki sa polenn ak mwazisi yo ye?

Polenn soti nan plant tankou move zèb yo, zèb yo ak pyebwa yo. Plant yo gen abitud lage polenn pandan prentan, ete ak otòn.

Kòman yo ka afekte w?

Moun ki alèji ak polenn oswa mwazisi ka gen tout kalte sentòm tankou:

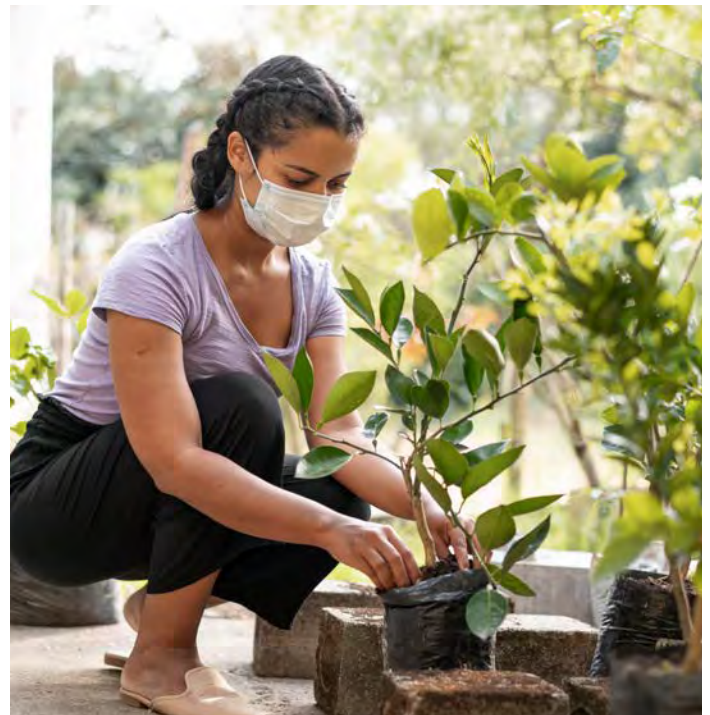
- Estènen
- Nen bouche oswa nen k ap koule
- Je wouj, je k ap grate oswa je k ap fè dlo
- Nen grate, bouch grate oswa gòj grate

Pou moun ki asmatik, alèjèn sa yo ka lakoz kanal respiratwa yo anfle epi deklannche atak asmatik.

Konsèy pou n kontwòle deklannchè yo

Ou ka ede evite oswa redui ekspozisyon ak polenn ak mwazisi lè w suiv konsèy sa yo:

- **Chak jou kontwòle nivo polenn ak mwazisi yo.** Ret anndan oswa limite aktivite w ap fè deyò yo lè nivo a wo, espesyalman lè l fè cho, lè gen sechrès oswa lè gen van.
- **Rete lwen kote moun ap fimen.** Epitou, pa kite moun fimen lakay ou oswa nan machin ou.



- **Mete yon mask.** Itilize youn lè w ap fè travay nan lakou oswa nan jaden.
- **Evite pafen ki fò yo.** Pwodui netwayaj ak penti ki fre ka tankou deklannchè tou.
- **Benyen lè w sot nan lari.** Netwaye po w ak cheve w pou retire alèjèn yo.
- **Itilize klimatizè.** Kite pòt yo ak fenèt yo fèmen pou w diminye alèjèn ki anndan an.

Èske fè egzèsis konn deklannche asmatik ou a?

Fè egzèsis se yon deklannchè ki komen lakay anpil moun ki asmatik. Men sa pa vle di w dwe sispann fè egzèsis. Anreyalite, fè egzèsis vrèman bon pou moun ki asmatik. Li ede w kenbe poumon w ak mis ou yo djanm.

Gen kèk aktivite ki gen mwens chans deklannche sentòm yo. Pale ak doktè w sou tip ak kantite egzèsis k ap pi bon pou ou.

Èske w bezwen renouvle medikaman w?



Ou ka jwenn yon rekonpans pou renouvèlman medikaman kontwòl asmatik ou a. Resevwa yon rekonpans \$5 pou yon renouvèlman 30 jou epi \$30 pou yon renouvèlman 90 jou. Pi gwo rekonpans lan se \$120. Pou w enskri pou rekonpans, klike **la**. Pou w aprann plis sou asmatik, reponn ak yon ti kesyonè tou kout, klike **la**.

Èske w enskri sou aplikasyon MyChart la? Sèvi ak MyChart pou w pran yon randevou, resevwa yon renouvèlman medikaman, tcheke rezilta tès yo, oswa voye yon mesaj bay biwo doktè w la. Pou w enskri, klike **la**.

Èske adolesan w lan konn pran dwòg?

Sa ka difisil pou w konnen si adolesan w lan konn pran dwòg.

Men kèk siy ki ka ede w kontwole sa:

- Chanjman imè sanzatann
- L ap sote jou lekòl oswa nòt li ap bese
- Nouvo zanmi oswa fè sekrè sou gwoup moun l ap frekante
- Lajan oswa byen materyèl ap pèdi nan kay la
- Li pa enterese nan aktivite yo



Kèk nan chanjman sa yo ka fè pati devlopman an, men li enpòtan pou n veye si sa rive bridsoukou.

Si w wè nenpòt nan siy sa yo, pale ak adolesan w lan. Mande l kòman l santi l ak fason l ap fè fas ak strès. Epitou, ou ka:

- Pale ak yon konseye akademik oswa yon travayè sosyal sou tèssou konsomasyon dwòg.
- Mennen adolesan w lan kay doktè pou w kontwole si l pa gen pwoblèm sante.

Pou kontakte Sèvis Manm yo, rele **800.303.9626**. Epitou, ou ka rele, ekri oswa tchat avèk konseye kalifye nou yo sou **NYC 988**. Li gratis epi li konfidansyèl.

Pou konsèy sou fason pou w pale ak adolesan w lan sou konsomasyon dwòg, klike **la**.



Santi w pi byen aprè yon sejou nan yon lopital sikyatrik

Li pa toujou fasil pou w pran swen tèt ou lè w fin kite lopital la. Sa ka difisil si w te soufri depresyon oswa yon lòt pwoblèm sante mantal. Men kèk mwayen ki tou senp pou w ka santi w pi byen lakay ou:

- **Ekri nan yon jounal.** Mete panse w ak santiman w yo sou papye.
- **Medite.** Fèmen je w epi imajine tèt ou yon kote ki fè w santi w kontan.
- **Respire afon.** Respire dousman epi yon fason ki pwofon pou w rilaks ou.
- **Eseye fè egzèsis lejè.** Pratiye aktivite ki poze tankou yoga oswa mache. 5 minit mouvman sèlman ka ede w pou santi lespri w pi kalm.

Pwogram jesyon kalite

MetroPlusHealth vle pou tout New Yorkers gen aksè ak bon swen sante. Objektif nou se pou nou vin pi bon plan sante pou kominote n ap sèvi yo. Pou w aprann plis sou Pwogram Jesyon Kalite a, klike **la**.



EPSDT ap Ede Timoun Ou an Ret an Sante

Pwogram Tès Debaz ak peryodik, Dyagnostik ak Tretman an (The Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment, EPSDT) bay sèvis pou timoun ki gen 21 an oswa mwens pou ede yo ret an sante. Pou w aprann plis sou EPSDT, klike **la**.