

# Health letter



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

## আপনার প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারী আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করেন

আপনার প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারী (PCP) হলেন আপনার প্রধান ডাক্তার এবং তিনি আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করেন। বেশিরভাগ স্বাস্থ্যগত সমস্যার জন্য আপনি তাকেই প্রথম দেখান।

আপনার PCP আপনাকে এবং আপনার স্বাস্থ্যের ইতিহাস সম্পর্কে জানতে পারবেন। তিনি স্বাস্থ্যের সমস্যা সমাধানে সাহায্য করে, চিকিৎসার পরামর্শ দেন এবং স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সহায়তা করেন। আপনার যদি একজন বিশেষজ্ঞের প্রয়োজন হয়, তাহলে তিনি আপনাকে একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সন্ধান পেতে সাহায্য করবেন। আপনার সুস্থ থাকার জন্য চেক-আপ, টিকা এবং পরীক্ষা করানোর বিষয়ে তিনি নিশ্চিত করবেন। আপনার PCP আপনাকে COVID-19 টিকা সম্পর্কে হালনাগাদ তথ্যও দেবেন।

যদি আপনার **ডায়াবিটিস**, **উচ্চ রক্তচাপ**, বা **হাঁপানির** মতো দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকে, তাহলে আপনার PCP আপনাকে একটি পরিচর্যা পরিকল্পনার মাধ্যমে সেগুলি সামাল দেবার জন্য সাহায্য করবে।

আপনার PCP-কে নিয়মিতভাবে দেখালে তা আপনার স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলি আরও গুরুতর হওয়ার আগেই তা খুঁজে পাবার ক্ষেত্রে সহায়ক হতে পারে। এই সাক্ষাৎগুলি আপনাকে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার এবং সুস্থ থাকার বিষয়ে পরামর্শ পাওয়ার সুযোগ দেয়।

সঠিক PCP নির্বাচন করলে আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া সহজ হয়। এমন কাউকে খুঁজুন যে আপনার কথা শোনে এবং আপনি তার কাছে স্বচ্ছন্দ্যবোধ করেন।



## প্রতি বছর একটি চেক-আপের সময়সূচি নির্ধারণ করুন

আপনার প্রয়োজনীয় ইনজেকশন এবং নির্ণয়মূলক পরীক্ষা পেতে আপনার চেক-আপ করান, যার মধ্যে যেকোন **COVID-19 টিকাও** অন্তর্ভুক্ত। আপনার যদি কোনও স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকে, তাহলে আপনার আরও ঘন ঘন ডাক্তারের সাথে দেখা করার প্রয়োজন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার ডায়াবিটিস বা হৃদরোগ থাকে তবে বাড়তি সাক্ষাৎগুলি গুরুত্বপূর্ণ।

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

# আপনার সন্তানকে ADHD-এর ক্ষেত্রে আরও ভালভাবে বাঁচতে সাহায্য করুন

## মনোযোগের ঘাটতি/অতিসক্রিয়তা জনিত ব্যাধি (ADHD)

আক্রান্ত শিশুদের মনো সংযোগ করতে, স্থির হয়ে বসে থাকতে বা কাজ করার আগে চিন্তা করতে সমস্যা হতে পারে। তবে, তাদের লক্ষণগুলিকে সামাল দিতে এবং তাদের কাজে আরও সফল হতে সাহায্য করার জন্য আপনি অনেক কিছু করতে পারেন। এই পরামর্শ অনুযায়ী কাজ করে দেখুন:

### একটি রুটিনে চলুন

ADHD আক্রান্ত শিশুরা যখন জানে কী আশা করা হচ্ছে তখন তারা আরও ভাল করে। কিন্তু গ্রীষ্মের মাসগুলিতে স্কুল ছুটি থাকাকালীন এটি করা কঠিন হতে পারে। আপনার সুবিধার জন্য, আপনার দিনগুলির জন্য একটি প্রাথমিক কার্টামো তৈরি করুন। একই সময়ে ঘুম থেকে উঠুন এবং ঘুমাতে যান। যেকোন নিয়ম বা সময়সূচির একটি তালিকা তৈরি করুন।

### স্বাস্থ্যের দিকে নজর দিন

এই গ্রীষ্মে আপনার সন্তানের সক্রিয় থাকার জন্য মজাদার উপায়গুলি খুঁজুন। সাঁতার শেখান বা সামার ক্যাম্পে দিন। স্থানীয় পার্কে হাঁটতে নিয়ে যান। ব্যায়াম আপনার শিশুকে কেবল ভাল বোধই করতে সাহায্য করে না, বরং এতে ভাল ঘুমও হয়।

## ওয়েল-চাইল্ড সাক্ষাৎগুলি শিশুদের সুস্থ রাখে

**ওয়েল-চাইল্ড সাক্ষাৎ** হল সাধারণ চেক-আপ। তারা বাচ্চাদের সুস্থ রাখতে পারে এবং যেকোন সমস্যা আগেই ধরতে পারে।

আপনার সন্তানের ডাক্তার সাক্ষাতের সময় কিছু করবেন, যেগুলি হল:

- আপনার সন্তান কীভাবে বেড়ে উঠছে এবং বিকাশ হচ্ছে তার উপর নজর রাখা
- নিশ্চিত করবেন যে তার টিকাকালি হালনাগাদ আছে
- আপনার সন্তানের মাথা থেকে পা পর্যন্ত পরীক্ষা করবেন
- যেকোন স্বাস্থ্যের সমস্যা চিহ্নিত করে চিকিৎসা করবেন
- আপনার প্রশ্ন এবং উদ্বেগের উত্তর দেবেন।

আপনার বাচ্চা যদি 3 বছর বা তার বেশি বয়সী হয়, তাহলে বছরে অন্তত একবার তাদের ওয়েল-

চাইল্ড সাক্ষাতে নিয়ে যান। ছোটদের আরও ঘন ঘন পরীক্ষা করানো প্রয়োজন। আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন কখন আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করবেন।

আপনার সন্তান স্কুলের জন্য সঠিক টিকা পাচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। নিউ ইয়র্ক নগর প্রশাসনের টিকাকরণের সময়সূচির জন্য [এখানে](#) ক্লিক করুন।

### একটি ওয়েল-চাইল্ড সাক্ষাতের সময়সূচি নির্ধারণ করুন

প্রথম 15 মাসে 6টি ওয়েল-চাইল্ড সাক্ষাৎ বা 16 থেকে 30 মাস বয়সের মধ্যে 2টি সাক্ষাৎ সম্পন্ন করার ভিত্তিতে \$60 বা \$20-এর পুরস্কার অর্জন করুন। সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, [এখানে](#) ক্লিক করুন।

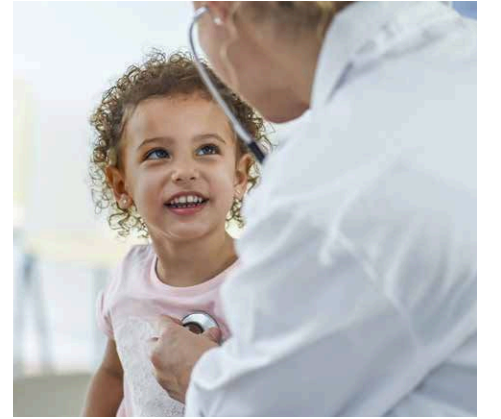


### ইতিবাচক ভাববিনিময়

আপনি কীভাবে কথাবার্তা বলেন তা গুরুত্বপূর্ণ। ইতিবাচক, সোজাসাপ্টা এবং সুনির্দিষ্ট হোন। এবং যখন আপনার সন্তান নির্দেশনা অনুসরণ করে তখন তাকে প্রশংসাসহ পুরস্কৃত করুন।

### ADHD ওষুধের ফলো-আপ

**ADHD ওষুধ** শুরু করার 30 দিনের মধ্যে একটি ফলো-আপ সাক্ষাতের সময় নির্ধারণ করুন। ওষুধটি কাজ করছে কিনা তা আপনার সন্তানের ডাক্তার দেখতে চাইবেন।



**অনুস্মারক: আপনার ফ্লু-র টিকা নিন।** এটি আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে। আপনার ফ্লু-র টিকা নেওয়ার জন্য আপনি \$10 পুরস্কার পেতে পারেন। সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, [এখানে](#) ক্লিক করুন।



# আপনার শিশুর হাসিকে সুরক্ষিত করুন

৪ বছর হওয়া পর্যন্ত অর্ধেকের বেশি শিশুর কমপক্ষে একবার ক্যাভিটি হয়ে থাকে। দাঁতের ক্ষয়ের (দাঁতে ক্যাভিটি হওয়ার) কারণে ব্যথা এবং খেতে অসুবিধার হতে পারে। আপনার শিশুর দাঁত সুস্থ রাখার জন্য আপনি কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারেন। যা করবেন তা হল:

## শিশু (০-১ বছর)

একটি পরিষ্কার নরম কাপড় দিয়ে দিনে দু'বার আপনার শিশুর মাড়ি মুছে দিন। প্রথম দাঁত উঠার পর, শুধু পানি বা জল ও শিশুর নরম টুথব্রাশ দিয়ে দাঁত মাজুন।

১ বছর বয়স থেকে **নিয়মিতভাবে**

**দাঁতের চেক-আপ** করান। আপনার শিশুর দন্তচিকিৎসককে ফ্লুরাইডের চিকিৎসা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।

## ছোট শিশু (২-৫ বছর)

দিনে দু'বার আপনার শিশুর দাঁত-মাজা অব্যাহত রাখুন। আপনার শিশুর বয়স যখন ২ বা ৩ হবে তখন ব্রাশে মটরদানার আকৃতির পরিমাণ ফ্লুরাইড টুথপেস্ট যোগ করা শুরু করুন। **দিনে একবার আপনার শিশুর দাঁত ফ্লস** করুন।

## বড় শিশু (৬ বছর বা তার বেশি)

আপনার সন্তানের দাঁতের ডাক্তারের সাথে সিল্যান্ট সম্পর্কে কথা বলুন - এটি পিছনের দাঁতে লাগানো একটি পাতলা প্রলেপ। সিল্যান্ট দাঁতের ক্ষয়ের বিরুদ্ধে একটি অতিরিক্ত সুরক্ষা দিয়ে থাকে।

৭ বা ৮ বছরের দিকে, অনেক শিশুই নিজে নিজে দাঁত মাজতে ও ফ্লস করতে পারে। তবে কিছু শিশুর ক্ষেত্রে, ফ্লস করার জন্য আরও কয়েক বছর সাহায্যের প্রয়োজন হয়।



## সীসার উপস্থিতি পরীক্ষা কেন গুরুত্বপূর্ণ

শিশুরা সীসাসম্বলিত রংয়ের চল্টা ওঠানো বা কাটা, সীসায়ুক্ত জল পান করলে বা খাবার খেলে, অথবা সীসার ধুলো শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে **সীসার বিষক্রিয়ায়** আক্রান্ত হতে পারে। ৬ বছরের কমবয়সী শিশুরা সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকে।

সীসার বিষক্রিয়া মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- বিকাশগত বিলম্ব
- শ্রবণজনিত সমস্যা
- শেখায় সমস্যা
- আচরণগত সমস্যা
- বৃদ্ধিতে বিলম্ব

সীসার সংস্পর্শে আসার ঝুঁকিতে থাকা শিশুদের পরীক্ষা করানো উচিত। আপনার সন্তানের পরীক্ষার প্রয়োজন আছে কিনা তা আপনার ডাক্তারের কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

**যদি সীসা পাওয়া যায়**, তাহলে আপনার ডাক্তারপরবর্তী পদক্ষেপ সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন।



## একটি দাঁতের চেক-আপের সময়সূচি নির্ধারণ করুন



আপনার সন্তানের কি দাঁতের চেক-আপ করাতে হবে?  
দন্তচিকিৎসকের কাছে যাওয়ার জন্য \$20 পুরস্কার পেতে পারেন।  
সদস্য পুরস্কারের জন্য সাইন-আপ করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।

**আফিমে আসক্তি যে কারোরই হতে পারে, তবে সাহায্য পাওয়া যায়। আফিমে আসক্তির** চিকিৎসা এবং সংস্থান সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। সঠিক সহায়তা পেলে আরোগ্য সম্ভব।

# ক্ল্যামিডিয়া সম্পর্কে আপনার যা জানা প্রয়োজন

ক্ল্যামিডিয়া একটি সাধারণ যৌনবাহিত সংক্রমণ (sexually transmitted infection, STI)। এর অর্থ হল যৌনসংসর্গ করার সময় এটি এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। এটি মুখ, জরায়ু, মূত্রনালী এবং মলদ্বারে সংক্রামিত হতে পারে।

## লক্ষণসমূহ

ক্ল্যামিডিয়ায় সাধারণত কোনও লক্ষণ দেখা যায় না। এর মানে হল আপনার এটা হয়ে থাকতে পারে কিন্তু আপনি জানেন না।

মহিলাদের মধ্যে লক্ষণ:

- হলদে স্রাব
- প্রস্রাব করার সময় ব্যথা বা জ্বালা বোধ
- মাসিকের মধ্যেবর্তী সময়ে রক্তপাত
- পুরুষদের ক্ষেত্রে মলদ্বার থেকে রক্তপাত বা ব্যথা হওয়ার লক্ষণ:
- আপনার লিঙ্গ থেকে স্রাব হওয়া
- প্রস্রাব করার সময় জ্বালা বোধ

## পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং চিকিৎসা

একটি পরীক্ষা আপনাকে জানাবে যে আপনার ক্ল্যামিডিয়া আছে কিনা। আপনার পরীক্ষা করানো উচিত কিনা তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

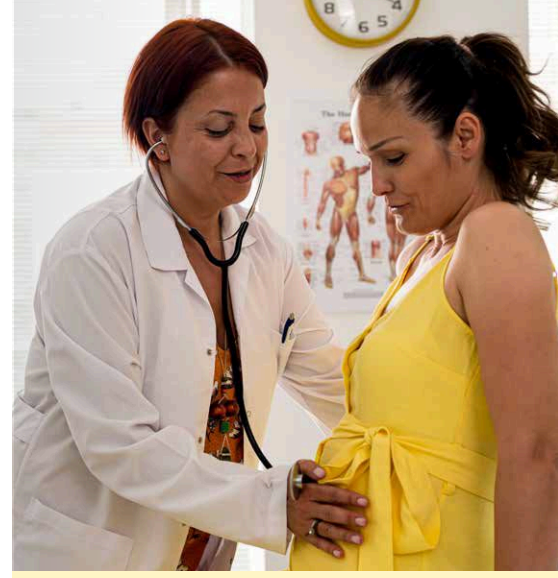
ক্ল্যামিডিয়ার চিকিৎসা অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে করা হয়। এই ওষুধটির সবকটি ডোজ নিতে ভুলবেন না - এবং চিকিৎসা শেষ না হওয়া পর্যন্ত যৌনসংসর্গ করবেন না।

## প্রতিরোধ

ক্ল্যামাইডিয়া সম্পূর্ণরূপে প্রতিরোধের একমাত্র উপায় হল যৌনসংসর্গ না করা।

আপনি যদি যৌনসংসর্গ করেন, তাহলে আপনার ঝুঁকি কমানোর উপায় আছে।

- ক্ল্যামিডিয়া নেই এমন একজন সঙ্গীর সাথে দীর্ঘমেয়াদি সম্পর্কে থাকুন।
- প্রতিবার যৌনমিলনের সময় কন্ডোম ব্যবহার করুন।



## গর্ভাবস্থায় চেক-আপের মাধ্যমে সুস্থ থাকুন

**গর্ভাবস্থায় নিয়মিত চেক-আপের** জন্য ডাক্তারের কাছে যাওয়া আপনার শিশুকে শক্তিশালী এবং সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে সাহায্য করে। আপনি গর্ভবতী হয়েছেন বলে মনে হওয়ার সাথে সাথেই একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।

আপনার কত ঘন ঘন ডাক্তারের সাথে দেখা করা উচিত তা এখানে দেওয়া হল:

- **4-28 সপ্তাহ পূর্বে:** মাসে একবার
- **28-36 সপ্তাহ পূর্বে:** মাসে দুইবার
- **জন্মানোর 36 সপ্তাহ পূর্বে:** প্রতি সপ্তাহে

## সুস্থ গর্ভাবস্থার জন্য পরামর্শ

- **ধূমপান নিষেধ।** যদি আপনার ধূমপান ত্যাগ করতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- **অ্যালকোহল বা মাদকদ্রব্য চলবে না।** এগুলো আপনার শিশুর বৃদ্ধিতে ক্ষতি করতে পারে।
- **স্বাস্থ্যকর খাবার খান।** একটি সুস্বাদু খাদ্য আপনার শিশুর বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।
- **প্রসবপূর্ব ভিটামিন গ্রহণ করুন।** আপনার ডাক্তার আপনাকে সঠিকটি বেছে নিতে সাহায্য করতে পারেন।
- **ওজন বৃদ্ধি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।** আপনার ডাক্তার আপনাকে বলবেন কতটা আপনার জন্য স্বাস্থ্যকর।

MetroPlusHealth প্রদান করে এমন মাতৃত্বকালীন কর্মসূচি ও পরিষেবাসমূহ সম্পর্কে জানতে, **এখানে** ক্লিক করুন।



## Good4YOU হেলথ লাইব্রেরি দেখুন

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ, সহায়ক ভিডিও এবং পুষ্টিকর রন্ধনপ্রণালী খুঁজছেন? Good4YOU হেলথ লাইব্রেরিতে আপনার প্রয়োজনীয় সবকিছু এক জায়গায় পাওয়া যাবে! **এখানে** ক্লিক করে এটি দেখে নিন।