

Ete 2025

Health letter



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

Founisè swen prensipal ou a (PCP) ap ede w rete an sante

Founisè swen prensipal ou a (PCP) se doktè prensipal ou e l ap ede w rete an sante. Li se premye moun ou wè pou majorite pwoblèm sante.

Doktè prensipal ou a aprann konnen w ak istwa sante w. Li ede nan pwoblèm sante, li bay konsèy medikal e li ede nan desizyon ki konsène sante w. Si w bezwen yon espesyalis, l ap ede w jwenn youn. L ap asire l ou gen egzamen medikal, vaksen ak tès pou w ret an sante. Doktè Prensipal ou a ap kenbe w okouran konsènan vaksen Kovid-19.

Si w gen pwoblèm sante k ap dire tankou **dyabèt**, **tansyon wo**, oswa **opresyon**, doktè prensipal ou a ap ede w jere yo grasa yon plan swen.

Vizit regilye kay Doktè Prensipal ou a ka ede w detekte pwoblèm sante yo bonè avan yo vin grav. Vizit sa yo ba w okazyon pou w poze kesyon e jwenn konsè k ap ede w ret an sante.

Lè w byen chwazi Doktè Prensipal ou a, sa rann li pi fasil pou w pran swen sante w. Chache yon moun k ap koute w e k ap fè w santi w alèz.



Mete yon randevou tchèkòp chak ane

Al fè tchèkòp pou w ka jwenn piki ak depistaj ou bezwen, sa ki gen ladan l tout **vaksen Kovid-19**. Si w gen yon pwoblèm sante, ou ka bezwen al wè doktè w pi souvan. Pa egzanp, li enpòtan pou w fè plis vizit si w fè maladi sik oswa kè.

VIZITE NOU NAN METROPLUS.ORG.

Èske w pale yon lòt lang aprè anglè? MetroPlusHealth gen anplwaye Sèvis pou 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)**.

Ede pitit ou a ki soufri TDHA viv pi byen

Timoun ki soufri **Twoub Defisi Atansyon/Ipèyaktivite** (TDAH) ka gen difikilte pou yo konsantre, ret chita oswa panse avan yo aji. Sepandan, gen plizyè bagay ou ka fè pou w ede yo jere sentom yo ak pi byen reyisi nan sa y ap fè. Eseye konsè sa yo:

Antre nan yon woutin

Timoun ki soufri TDAH pi byen travay lè yo konn sa k ap tann yo. Men, li ka difisil pandan mwa sezon chalè yo lè lekòl fèmen. Pou ede w, kreye yon estrikti bazik pou jounen w. Reveye e al kouche ak menm lè a. Fè yon lis tout règ ak tout orè.

Fokis sou sante w

Jwenn mwayen ki amizan pou timoun ou ka ret aktif nan sezon chalè a. Eseye kou natasyon oswa kandete. Fè ti mache nan yon pak nan zòn ou. Egzèsis pa sèlman ka ede pitit ou a santi l pi byen men sa ap ede l pi byen dòmi tou.

Vizit woutin pou timoun pou pèmèt timoun yo rete an bon sante

Se tchèkòp jeneral vizit woutin pou timoun yo ye. Yo ka kenbe timoun yo sou yon bon wout la e detekte nenpòt pwoblèm bonè.

Men kèk bagay doktè pitit ou a pral fè nan vizit la:

- Suiv jan pitit ou a ap grandi e devlope
- Asire yo li ajou ak vaksen
- Egzamine pitit ou a soti nan tèt rive nan zòtèy
- Detekte epi trete tout pwoblèm sante
- Reponn kesyon w ak enkyetid ou.

Mennen pitit ou yo al fè yon tchèkòp medikal omwen yon fwa pa ane si

yo gen 3 zan oswa plis. Timoun piti yo bezwen yo kontwòle yo pi souvan. Mande doktè w la kilè ou ta dwe pran yon randevou.

Asire w pitit ou a resevwa bon vaksen yo pou lekòl li. Pou orè vaksen nan Eta New York la, **klike la a**.

Pwograme yon vizit pou timoun ki an sante

Jwenn yon rekonpans \$60 oswa \$20 si ou fè 6 konsiltasyon pou byenèt timoun nan 15 premye mwa yo oswa 2 vizit ant laj 16 ak 30 mwa. Pou w enskri pou rekonpans manm, **klike la**.

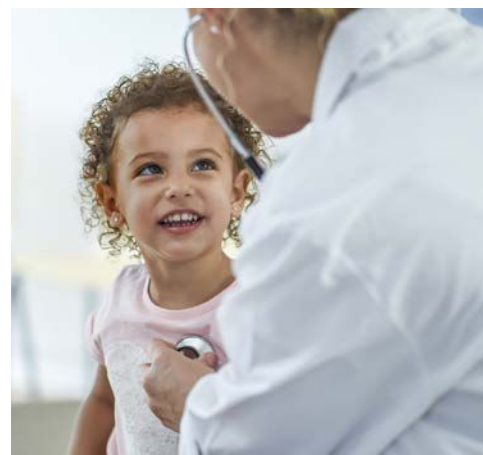


Entèraksyon pozitif

Fason w kominike enpòtan. Se pou w pozitif, dirèk ak espesifik. Epi rekonpanse pitit ou ak lwanj lè yo suiv sa w mande yo.

Suivi medikaman pou TDAH

Pwograme yon vizit pou swivi nan 30 jou apre w kòmanse pran yon **medikaman pou TDAH**. Doktè pitit ou a ap bezwen wè si medikaman an mache.



Rapèl: Pran vaksen kont grip ou. Li ka ede w ret an sante. Ou ka touche yon rekonpans \$10 paske w pran vaksen kont grip la. Pou w enskri pou rekonpans manm, **klike la a**.

Pwoteje bèl souri pitit ou a

Plis pase mwatye nan timoun yo gen omwen yon twou nan dan nan laj 8 an. Dan pouri [sa ki lakoz kari (twou nan dan)] ka lakòz doulè ak difikilte pou manje. Erezman, gen mezi ou ka pran pou kenbe dan pitit ou a an sante. Men sa pou w fè:

Tibebe (0-1 ane)

Siye jansiv tibebe w la de fwa pa jou ak yon twal mou pwòp. Yon fwa premye dan yo parèt, bwose yo ak dlo klè ak bwòs dan mou pou timoun.

Kòmanse **tchèkòp dantè** **regilye** a laj 1 an. Poze dantis pitit ou a kesyon sou tretman fliyò.

Timoun piti (2-5 ane)

Kontinye bwose dan pitit ou a de fwa pa jou. Lè pitit ou a gen 2 oswa 3 ane, kòmanse ajoute yon kantite dantifris fliyò ki grosè yon grenn pwa nan bwòs la. **Pase fil dantè** nan dan pitit ou a yon fwa pa jou.

Timoun ki pi gran (6 ane ak plis)

Pale ak dantis pitit ou a sou sele dan - yon kouch mens aplike sou sifas moulen dan dèyè yo. Sele dan ofri plis pwoteksyon kont dan gate.

Nan laj 7 oswa 8 an, anpil timoun ka bwose ak pase fil dantè poukont yo. Men, gen kèk timoun ki bezwen èd ak fil dantè pou kèk ane ankò.



Poukisa tès plon enpòtan

Timoun yo ka **pran nan apwazònman plon** lè yo manje penti dekalè oswa rache ki gen plon ladan l, lè yo bwè dlo oswa pran manje ki gen plon, osinon lè yo respire pousyè ki gen plon. Gen plis risk pou timoun ki gen mwens pase 6 lane.

Anpwazònman plon kapab lakoz gwo pwoblèm sante. Sa yo gen ladan l:

- Reta nan devlopman
- Pwoblèm tande
- Difikilte pou aprann
- Pwoblèm konpòtman
- Reta nan kwasans (jan l ap grandi)

Yo dwe teste timoun ki gen risk pou yo ekspozè ak plon. Mande doktè w lan si pitit ou a bezwen fè tès.

Si yo jwenn plon, doktè w ap pale avè w sou pwochen etap yo.



Mete yon randevou tchèkòp pou dan



Èske pitit ou a gen yon randevou tchèkòp pou dan? Ou ka touche yon rekonpans \$20 paske w ale kay dantis la. Pou w enskri pou w jwenn rekonpans pou manm yo, **klike la**.

Sa ka rive nenpòt moun adikte ak opyoyid men gen èd ki disponib. Pale ak doktè w konsènan tretman ak resous kont **adiksyon ak opyoyid**. Si w jwenn bonjan èd, ou ka refè.

Sa w ta dwe konnen konsènan klamidya

Klamidya se yon maladi seksyèlman transmisib (MST) ki komen. Sa vle di li transmèt soti nan yon moun al nan yon lòt pandan sèks. Li ka enfekte bouch la, kòl matris la, irèt la ak mis dèyè a.

Sentom

Jeneralman klamidya pa lakòz okenn sentom. Sa vle di ou ka genyen l ou pa konnen.

Sentom lakay fanm:

- Likid jòn
 - Doule oswa boule lè w ap pipi
 - Bay san lè w pa gen règ
 - Senyen ak doule nan mis dèyè w
- Sentom lakay gason:*
- Likid k ap sot nan koulout ou
 - Boule lè w ap pipi

Egzamen ak tretman

Se yon egzamen k ap di w si w gen klamidya. Mande doktè w si w ta dwe fè yon tè.

Se ak antibiyotik yo trete klamidya. Asire w ou pran tout medikaman sa a — e pa fè sèks jiskaske w fini tretman an.

Prevansyon

Sèl fason pou w pa pran klamidya se pa fè sèks.

Si w fè sèks, gen fason pou w diminye risk la.

- Se pou w nan yon relasyon ki dire avèk yon grenn moun ki pa gen klamidya.
- Mete kapòt chak lè w ap fè sèks.



Vizite Bibliyotèk sou Lasante Good4YOU a

W ap chache konsèy sou lasante, videyo ki itil ak resèt manje ki bon? Bibliyotèk Sante Good4YOU a gen tout sa w bezwen yon sèl kote! **Klike la** pou w dekouvri l.



Rete an sante pandan gwosès la gras a tchèkòp

Lè wè doktè pou w fè **tchèkòp regilye pandan gwosès** la, sa ap ede bebe w lan vin gen fòs ak bon sante. Pran yon randevou le pli vit ke ou panse ou ansent.

Men konbyen fwa ou ta dwe wè doktè w la:

- **Semèn 4–28:** Yon fwa pa mwa a
- **Semèn 28–36:** De fwa pa mwa a
- **Semèn 36 pou rive nan akouchman:** Chak semèn

Konsèy pou yon gwosès an sante

- **Pa fimen.** Si w bezwen èd pou w kite fimen, pale avèk doktè w.
- **Pa itilize alkòl oswa dwòg.** Yo ka nuizib pou kwasans bebe w la.
- **Pran manje ki bon pou sante.** Yon alimantasyon ekilibre ap ede bebe w la grandi.
- **Pran vitamin prenatal yo.** Doktè w la ka ede w chwazi sa k bon yo.
- **Poze kesyon konsènan pran pwa w.** Doktè w la ap di w ki kantite k ap bon pou sante w.

Pou aprann sou pwogram ak sèvis matènite MetroPlusHealth ofri, **klike la**.