

Otòn 2025

Health letter



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

Fè tès depistaj pou kansè nan tete

Kansè nan tete ka fè w pè epi an deyò kontwòl ou. Men pi bonè ou dekouvri li, se pi bon. Kòmanse tretman an bonè ogmante chans ou pou geri. Anplis, tès depistaj regilye yo ka sove lavi ou.

Ou ka fè yon tès senp yo rele mamografi pou wè si w gen kansè nan tete.

Fòs Travay Sèvis Prevansyon Etazini an rekòmande pou tout fanm ki gen laj 40 a 74 ane fè yon mamografi chak dezan. Si w dwe fè yon mamografi, asire w ou pran yon randevou pou li byento.

Gen kèk moun ki ka bezwen plis tès oswa tès diferan ki ka kòmanse a laj jèn. Sa ka rive si ou gen yon manm fanmi ou ki gen kansè nan tete oswa lòt **faktè risk yo**.

Pale ak doktè w pou konsèy. Ansanm, nou ka fè yon plan swen ki bon pou ou.



Jwenn yon rekonpans



Ou ka genyen yon rekonpans manm lè ou fè mamografi w la. Pou w enskri pou rekonpans manm, klike **la**. Ou bezwen yon woulib pou ale nan yon randevou? Rele Sèvis Kliyan MetroPlusHealth nan nimewo **800.303.9626** pou plis enfòmasyon.

VIZITE NOU NAN METROPLUS.ORG.

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

Rete an sante — Pran yon vaksen kont grip

Pèsonn pa ta vle rete lakay malad pandan plizyè jou ak **grip**. Men gen bon nouvèl. Si ou menm ak fanmi ou pran vaksen kont grip yo:

- Ou gen mwens chans pou w pran grip la
- Si ou fè sa, li p ap osi grav
- Ou pa ka rate travay oswa lekòl

Tout moun ki gen laj 6 mwa oswa plis ta dwe pran vaksen kont grip chak ane. Poukisa souvan konsa? Chak sezon, diferan viris grip yo gaye. Vaksen yo fèt pou lite kont diferans sa yo.

Vaksen kont grip yo patikilyèman enpòtan pou:

- Moun ki gen maladi kè, opresyon, oswa dyabèt
- Moun ansent
- Granmoun ki nan laj ak timoun piti

Mande doktè w si ou ta dwe pran yon vaksen kont nemokòk tou. Sa ka baze sou laj ou oswa lòt pwoblèm sante ou genyen.



Pran vaksen grip ou otòn sa a



Ou ka touche yon rekonpans \$10 paske w pran vaksen kont grip la. Pou w enskri pou rekonpans manm, klike [la](#).

Sa w ta dwe konnen sou antibyotik

Lè w malad, ou ka panse antibyotik se yon remèd rapid. Men, yo pa toujou repons lan.

Lè yo mache, lè yo pa mache

Antibiyotik ka ede sispann enfeksyon ki koze pa bakteri. Sa gen ladan l bagay tankou enfeksyon malgò ak enfeksyon nan pasaj irinè yo. Men, yo pa mache sou viris. Sa vle di yo pa ka ede ak rim, grip, oswa COVID-19.

Kijan yo ka fè mal

Ou ta dwe pran antibyotik sèlman lè doktè w di ou bezwen yo. Pran yo twò souvan oswa pou move rezon ka:

- Lakòz efè segondè tankou vant fè mal ak dyare
- Fè kèk pwoblèm sante vin pi mal
- Anpeche antibyotik yo fonksyone byen nan lavni

Pafwa repo, sirèt pou tous, ak likid sifi pou ede ou santi ou pi byen. Pale ak doktè w la pou konsèy.

Pran sondaj CAHPS la. Gade kourye lapòs ou pou sondaj Evalyasyon Konsomatè Founisè Swen Sante ak Sistèm yo (CAHPS). Fè nou konnen si MetroPlusHealth ak doktè w yo byen reponn a bezwen w yo.

Èske li lè pou yon tchèkòp pou kansè kolorektal?

Pèsonn pa vle panse ak kansè kolorektal. Men, pran kèk etap senp ka ede jwenn epi trete li bonè.



Pifò ka **kansè kolorektal** yo kòmanse ak kwasans anòmal nan entesten an. Tès yo ka ede jwenn epi retire yo anvan yo transfòme an kansè. Li kapab tou detekte kansè nan entesten bonè lè yo ka trete li pi fasil.

Tès depistaj yo

Mande doktè w ki tès ki bon pou ou:

- Yon tès poupou ki fèt lakay ou. Avèk yon pakè, ou pran yon echantiyon epi ou voye l nan yon laboratwa pa lapòs.
- Yon **tès depistaj kolonoskopi**. Doktè yo sèvi ak yon tib pou jwenn ak retire kwasans an menm tan.
- Yon kolonoskopi vityèl. Sa a sèvi ak radyografi pou wè entesten an apati deyò.

Pran yon randevou pou yon tès depistaj kansè kolorektal



Ou ka genyen yon rekonpans lè ou fè yon tès depistaj kansè kolorektal. Pou w enskri pou rekonpans manm, klike [la](#).

Poukisa nou mande enfòmasyon sou ras ak etnisite

Kòm yon manm nan MetroPlusHealth, yo ka mande w sou ras ak etnisite w. Nou vle w konnen ke li sekirize pou reponn, epi n ap kenbe repons ou prive. Nou itilize done sa yo pou nou ka ba w pi bon swen ak sèvis. Men kèk bagay nou ka fè ak enfòmasyon w yo:

- Voye dokiman ba ou pa lapòs sou benefis sante yo
- Voye mesaj ba w nan lang ou pito
- Matche w ak doktè ki pale lang ou



Vaksen HPV a ede anpeche kansè

HPV (papilomavirus imen) se yon viris komen. Li gaye fasilman atravè kontak sere avèk po. Pifò moun pran li nan yon nivo. HPV pa toujou lakòz sentom. Men, gen kèk kalite ki ka lakoz kansè, tankou kansè nan kòl matris ak nan gòj.

Komite Konsiltatif sou Pratik Vaksinasyon (ACIP) rekòmande pou moun pran vaksen kont HPV a nan laj 11 oswa 12 ane. Nan kèk ka, yo ka kòmanse li a laj 9 ane.

ACIP rekòmande tou vaksen an pou tout moun jiska laj 26 ane si yo pa t pran l lè yo te pi jèn.

Si ou gen ant 27 a 45 an, pale ak doktè ou pou wè si vaksen kont HPV a ta ka bon pou ou.

Ou ka kite fimen. Pou chèche pwogram ak resous pou kite fimen, [klike la](#). Pou jwenn patch ak pastiy nikotin gratis, rele **866.NY.QUITS (866.697.8487)**.

Ou santi w dekouraje? Ou pa poukont ou

Tout moun santi yo tris pafwa. Men, si santiman an dire plis pase 2 semèn, li ta ka depresyon. Depresyon se yon bagay komen e li tretab. Ou pa poukont ou, epi gen èd ki disponib.

Men kèk siy avètisman pou veye:

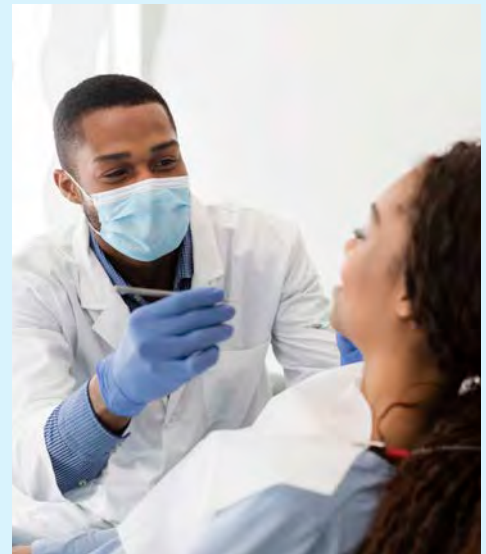
- Santi tris oswa "dekouraje"
- Ou fatrige prèske tout tan
- Ou pa pran plezi nan bagay ou te konn renmen anvan yo
- Dòmi twòp oswa twò piti
- Gen pwoblèm pou konsantre
- Santi w san espwa oswa san valè

Si ou gen youn oubyen plizyè nan siy sa yo, al wè doktè w.

Yo ka sijere:

- Terapi (pale ak yon pwofesyonèl sante mantal)
- Medikaman pou ede ak atitid

Mande èd se yon siy fòs, pa feblès. Lavi ka santi l pi byen ankò avèk bon sipò a. Doktè w la ap ede w jwenn yon tretman ki bon pou ou. Pou aprann plis bagay sou sante mantal, **klike la**.



Pa rate benefis dantè ou yo!

Tcheke dan ak netwayaj regilye kenbe dan ou an bon eta. Yo kapab ede tou pou anpeche pwoblèm douloure ak gwo depans pi devan.

MetroPlusHealth asosye avèk DentaQuest pou ba ou aksè a dantis kalifye ak swen kalite siperyè toupri lakay ou.

Benefis ou yo ka gen ladan yo:

- Swen woutin ak prevansyon
- Swen ijans
- Imajri dyagnostik
- Travay restorasyon

Avantaj yo varye selon plan an. Pou plis detay, vizite **metroplus.org/members/health-information/dental-health**.

Pwofite avantaj ou yo otan posib — pran yon randevou jodi a!

Klike **isit la** pou jwenn yon dantis.



Jwenn èd touswit

Si w ap panse fè tèt ou oswa lòt moun mal, rele oswa voye mesaj bay **988** oswa **800.273.TALK (8255)**. Ou kapab pale ak konseye w yo tou nan **988lifeline.org**. Lifeline gratis epi disponib 24/7.