

শীতকাল 2026

# Health letter



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

## আজই ধূমপান পরিত্যাগ করুন, আগামীকাল আরো ভালো অনুভব করুন

ধূমপান আপনার শরীরের প্রায় প্রতিটি অঙ্গের ক্ষতি করে। তবে আপনি যখন ধূমপান ছেড়ে দেন, তখন তা ক্ষতি নিরাময়ের কাজ শুরু করে। সময়ের সাথে সাথে কীভাবে নিরাময় হয় তা এখানে দেওয়া হলো:

- **কয়েক মিনিট পরে:** হৃদস্পন্দনের হার ও রক্তচাপ কমতে শুরু করে।
- **24 ঘণ্টা পরে:** আপনার রক্তে নিকোটিনের মাত্রা 0-এ নেমে যায়।
- **কয়েক দিন পরে:** আপনার মুখগহ্বর আরো বেশি পরিচ্ছন্ন মনে হয়। আপনার হাসি আরো উজ্জ্বল দেখায়।
- **কয়েক সপ্তাহ পরে:** শ্বাসকষ্টের উন্নতি হয়। কাজকর্ম করা আরো সহজ মনে হতে পারে।
- **1-2 বছর পরে:** আপনার হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেক কমে যায়।

ধূমপান ছেড়ে দেওয়া সহজ নয়। তবে সিগারেট-বিহীন প্রতিটি দিন আরো ভালো স্বাস্থ্যের দিকে একটি পদক্ষেপ।

### ভেপিং সম্পর্কে কী বলবেন?

যদিও অধিকাংশ ক্ষেত্রে ভেপে তুলনামূলক কম বিষাক্ত রাসায়নিক পদার্থ থাকে, তবে সেগুলো ঝুঁকিমুক্ত নয়। একমাত্র নিরাপদ উপায় হলো পরিত্যাগ করা।



আমরা আপনাকে ধূমপান ছেড়ে দিতে সাহায্য করতে পারি

ধূমপান বন্ধ করার কর্মসূচী ও সংস্থান সম্পর্কে জানতে **এখানে** ক্লিক করুন। বিনামূল্যে নিকোটিন প্যাচ ও লজেসের জন্য, **866.NY.QUITS (866.697.8487)** নম্বরে কল করুন।

[METROPLUS.ORG](https://metroplus.org) এ আমাদেরকে ভিজিট করুন।

আপনি কি ইংরেজি ছাড়া অন্য কোনো ভাষায় কথা বলেন? MetroPlusHealth-এ আপনার ভাষায় কথা বলে এমন সদস্যসেবা (Member Services) কর্মীরা রয়েছেন। সাক্ষাতের সময় নির্দিষ্ট করার জন্য সাহায্য প্রয়োজন? **800.303.9626 (TTY: 711)** নম্বরে সদস্যসেবা বিভাগে কল করুন।

# অতিরিক্ত ক্যালোরি ছাড়া স্বচ্ছন্দের খাবার



আবহাওয়া যখন শীতল হয়ে আসে, তখন আপনি উষ্ণ ও ভালো অনুভূতি দেয় এমন খাবার খোঁজ করতে পারেন। স্বচ্ছন্দের খাবার আমাদের মন ভালো করতে পারে, বিশেষ করে যখন আমরা মানসিক চাপের মধ্যে থাকি। কিন্তু খুব সহজেই আমরা অতিরিক্ত খেয়ে ফেলতে পারি— এমনকি ক্ষিধে না থাকলেও।

স্বচ্ছন্দের খাবার অধিকাংশ সময় আমাদেরকে পরিবার বা ছুটির দিনের কথা মনে করিয়ে দেয়। এর স্বাদ দারুণ, আর সুন্দর স্মৃতিগুলো ফিরে আসে। কিন্তু এই ধরনের অনেক খাবারে চর্বি, চিনি ও লবণের মাত্রা বেশি থাকে। কোনো সুসংবাদ আছে? ছোটখাটো কিছু পরিবর্তন করলেই আপনি আপনার পছন্দের খাবারগুলো উপভোগ করতে পারবেন।

## সহজেই ক্যালরি কমানোর উপায়।

এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হলো, যেগুলো আপনার খাবারকে একটু হালকা করতে পারে:

- ক্যাসেরোল বা ম্যাশড পটেটোতে হেভি ক্রিমের বদলে লো-ফ্যাট প্লেইন ইয়োগার্ট ব্যবহার করুন। **ম্যাকারনি ও চিজ**-এর এই স্বাস্থ্যকর সংস্করণটি খেয়ে দেখুন।
- সুপে বিন এবং গাজর বা পালংশাকের মতো শাকসবজি যোগ করুন। এই **টার্কি চিলি** রেসিপিতে গরুর মাংসের বদলে গ্রাউন্ড টার্কি ব্যবহার করুন।
- মাফিন ও ব্রেড তৈরিতে মাখন বা তেলের পরিবর্তে, মিষ্টি যোগ না করা অ্যাপেলসস ব্যবহার করুন। **ওটমিল অ্যাপেলসস ব্রেড**-এর এই রেসিপিটি চেষ্টা করে দেখুন।

এই স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলো সহজ, আর স্বাদও দারুণ!

## ছুটির দিনের মানসিক চাপ থেকে মুক্ত হওয়ার উপায় খুঁজে নিন

ছুটির সময়টা ব্যস্ত ও মানসিক চাপে পূর্ণ হতে পারে। চাপ কমানোর ছোট ছোট উপায় খুঁজে পাওয়া সহায়ক হতে পারে।

এই পরামর্শগুলোর একটি ব্যবহার করে দেখুন:

- চাপমুক্ত হতে গভীর শ্বাস নিন।
- নোটবুকে আপনার চিন্তাভাবনাগুলো লিখে রাখুন।
- সামাজিক মাধ্যম থেকে সংক্ষিপ্ত বিরতি নিন।
- যথাসম্ভব আপনার স্বাভাবিক রুটিন মেনে চলুন।
- আপনাকে সহায়তা করেন এমন লোকজনের সাথে সময় কাটান।
- স্থানীয় পার্কে কিছুক্ষণ হেঁটে আসুন।
- এমন একটি বাজেট বরাদ্দ করুন যা আপনি মেনে চলতে পারবেন।

মানসিক চাপে বিপর্যস্ত হয়ে আছেন? সাহায্যের জন্য আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। MetroPlusHealth-এর ‘আচরণগত স্বাস্থ্য’ পরিষেবা সম্পর্কে তথ্য পেতে, **এখানে** ক্লিক করুন।



**আপনি কি ফ্লু ও কোভিড-19-এর টিকা নিয়েছেন?** এই টিকাগুলো আপনাকে এই শীতে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও, ফ্লুর টিকা নেওয়ার কারণে আপনি একটি সদস্য পুরস্কারও পেতে পারেন। সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন।



# ভ্যাকসিন দিয়ে আপনার শিশুকে সুস্থ রাখুন

**ভ্যাকসিন** গুরুতর রোগ থেকে আপনার শিশুকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। এগুলো আপনার শিশুকে স্কুল, ডে কেয়ার ও বন্ধুদের সঙ্গে খেলাধুলার সময়ও সুস্থ থাকতে সাহায্য করে। সকল শিশুকে নিরাপদ রাখতে অনেক স্কুল ও চাইল্ডকেয়ার সেন্টারে শিশুদের ভ্যাকসিন দেওয়া বাধ্যতামূলক।

আপনার শিশুর বয়সের উপর ভিত্তি করে, আপনার শিশুর ডাক্তার সঠিক ভ্যাকসিন দেবেন। আপনার শিশুর কোনো ডোজ বাদ গিয়ে থাকলে সমস্যা নেই — আপনাকে আবার প্রথম থেকে শুরু করতে হবে না। ডাক্তার সেগুলো পূরণ করে নিতে সাহায্য করতে পারবেন। আপনার শিশুর স্বাস্থ্যগত কোনো সমস্যা বা অন্য কোনো ঝুঁকি থাকলে, তারা সময়সূচীটিও সমন্বয় করে নিতে পারবেন।



## শিশুর নিয়মিত স্বাস্থ্যপরীক্ষার সময় হয়েছে?



আপনার শিশুকে সুস্থ রাখুন এবং সময়মতো ভ্যাকসিন দিন ও চেকআপ করান। এছাড়াও, ভিজিটে যাওয়ার কারণে একটি পুরস্কার আয় করুন! সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, [এখানে](#) ক্লিক করুন।

জন্ম
• HepB
1 মাস
• HepB (1–2 মাসে)
2 মাস
• RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • IPV
4 মাস
• RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • IPV
6 মাস
• HepB (6–18 মাসে) • DTaP • RV (তৃতীয় ডোজের প্রয়োজন হলে) • PCV15, PCV20 • Hib (তৃতীয় ডোজের প্রয়োজন হলে) • IPV (6–18 মাসে) • ইনফ্লুয়েঞ্জা (দ্বিতীয় ডোজ 4 সপ্তাহ পরে, প্রয়োজন হলে)
12 মাস
• Hib (12–15 মাসে বুস্টার) • PCV15, PCV20 (12–15 মাসে) • MMR (12–15 মাসে) • VAR (12–15 মাসে) • HepA (12–23 মাসে; 6 মাস পরপর 2 ডোজ)
15 মাস
• DTaP (15–18 মাসে)
18 মাস
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (দ্বিতীয় ডোজ 4 সপ্তাহ পরে, প্রয়োজন হলে)
2–3 বছর
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (বাৎসরিক, 1 থেকে 2টি ডোজ)
4–6 বছর
• DTaP • IPV • MMR • VAR • ইনফ্লুয়েঞ্জা (বাৎসরিক, 1 থেকে 2টি ডোজ)
7–10 বছর
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (বাৎসরিক, 1 থেকে 2টি ডোজ)
11–12 বছর
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (বাৎসরিক) • Tdap • HPV • MenACWY
13–15 বছর
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (বাৎসরিক)
16 বছর
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (বাৎসরিক) • MenACWY (দ্বিতীয় ডোজ)
17–20 বছর
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (বাৎসরিক)
21 বছর
• ইনফ্লুয়েঞ্জা (বাৎসরিক) • Tdap বা Td (আগের Tdap-এর উপর ভিত্তি করে)

**সমীক্ষায় অংশ নিন।** কনজিউমার অ্যাসেসমেন্ট অব হেলথকেয়ার প্রোভাইডারস অ্যান্ড সিস্টেমস (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS) দেখুন। MetroPlusHealth এবং আপনার ডাক্তাররা আপনার চাহিদাগুলো কতটা পূরণ করছে তা আমাদের জানান।



## আপনার দাঁতের যত্ন নিন

আপনার সার্বিক স্বাস্থ্যের জন্য মুখগহ্বরের স্বাস্থ্য একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। নিয়মিত চেকআপ ও দাঁত পরিষ্কারের জন্য প্রতি 6 মাসে আপনার ডেন্টিস্টের কাছে যান। আপনার কি ডেন্টিস্ট খুঁজে পেতে সাহায্য প্রয়োজন? [এখানে](#) ক্লিক করুন।

## সিফিলিস থেকে আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখুন

সিফিলিস একটি যৌন-বাহিত সংক্রমণ। চিকিৎসা করা না হলে তা গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। যখন কোনো মায়ের থেকে গর্ভাবস্থায় তার শিশুর দেহে সিফিলিসের সংক্রমণ হয় তখন তাকে জন্মগত সিফিলিস বলে। জন্মগত সিফিলিস এখন আরো বেশি সাধারণ হয়ে যাচ্ছে। অতীতের তুলনায় এখন আরো বেশি শিশু এই সমস্যা নিয়ে জন্ম নিচ্ছে। কীভাবে নিজেকে ও আপনার শিশুকে রক্ষা করা যায় তা [এখানে](#) শিখুন।

## নিজের এবং আপনার শিশুর যত্ন নিন

যখন আপনি গর্ভবতী থাকেন, তখন আপনার নতুন শিশুটি আপনার জগতের কেন্দ্রে থাকে। তবে, নিজের যত্ন নিতে ভুলবেন না। শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার আগে ও পরে আপনার ডাক্তারের সব অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া সুস্থ থাকার একটি ভালো উপায়। কী প্রত্যাশা করা যায় তা এখানে দেওয়া হলো।

### শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পূর্বে

গর্ভাবস্থায় নিয়মিত চেকআপ সমস্যাগুলো আগেভাগে শনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারে, আপনাকে ও আপনার শিশুকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে এবং আপনাকে প্রশ্ন করার সুযোগ দেয়। প্রতিবার সাক্ষাতের সময়, আপনার ডাক্তার:

- আপনার শিশুর হৃদস্পন্দনের হার শুনবেন
- আপনার ওজন ও রক্তচাপ পরীক্ষা করবেন
- আপনার শিশুর বৃদ্ধি পরিমাপ করবেন
- স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ এবং সক্রিয় থাকার ব্যাপারে উপদেশ দেবেন
- প্রসব-পূর্ব ভিটামিনের সুপারিশ করবেন

প্রথমত, আপনি মাসে একবার ডাক্তার দেখাবেন। গর্ভাবস্থার পরবর্তী পর্যায়ে, আপনি আরো ঘন ঘন যাবেন।

### সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর

আপনার সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার পরও ডাক্তার দেখানো গুরুত্বপূর্ণ। এই সাক্ষাতগুলো আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে, যেন আপনি আপনার নবজাতকের যত্ন নিতে পারেন। আপনি ডাক্তার দেখাবেন:

#### • ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর প্রথম 3 মাসে।

আপনার ডাক্তার ফোনের মাধ্যমে বা অফিস ভিজিটে যাচাই করবেন যে আপনি এবং আপনার শিশু কেমন আছেন।

#### • সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার 4 থেকে 12

সপ্তাহের মধ্যে। আপনার ডাক্তার সম্পূর্ণভাবে চেকআপ করবেন। তিনি জিজ্ঞাসা করবেন যে আপনার কোনো সমস্যা আছে কি না, খাদ্যাভ্যাস ও ব্যায়ামের বিষয়ে আলোচনা করবেন, এবং প্রয়োজন হলে পরীক্ষা করতে বলবেন।

## স্থানীয় সহায়তা খুঁজে নিন

মাঝে মাঝে সকলেরই সাহায্য প্রয়োজন হয়। সেটা খাবার, স্বাস্থ্যসেবা বা বসবাসের জন্য নিরাপদ স্থান যাই হোক না কেন, আমরা আপনাকে স্থানীয় পরিষেবার সাথে সংযুক্ত করে দিতে পারি। সহায়তার জন্য [findhelp.org](http://findhelp.org)-এ যান।



## শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর যত্ন নিন



প্রসব পরবর্তী চেকআপে যাওয়ার জন্য আপনি \$20 পুরস্কার পেতে পারেন। সদস্যদের পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, [এখানে](#) ক্লিক করুন।