

Ivè 2026

# Health letter



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

## Kite fimen jodi a, amelyore sante w demen

Fimen fè prèske tout pati nan kò w mal. Men, lè ou kite fimen, li kòmanse travay pou repare domaj yo. Men kijan gerizon an ogmante sou tan:

- **Aprè kèk minit:** Rit kè ak tansyon kòmanse desann.
- **Aprè 24 èdtan:** Nivo nikotin nan san ou desann a 0.
- **Aprè kèk jou:** Bouch ou santi l pi pwòp. Souris ou parèt pi klere.
- **Aprè kèk semèn:** pwoblèm Souf kout la amelyore. W ap santi aktivite yo pi fasil.
- **Aprè 1-2 zan:** Risk pou kriz kadyak pi ba anpil.

Kite fimen pa fasil. Men, chak jou san sigarèt se yon pa nan direksyon yon pi bon sante.

### E pou vapotaj?

Menm si vapotaj yo souvan gen mwens pwodui chimik toksik, yo pa san risk. Sèl chwa ki an sekirite a se kite fimen.



### Nou ka ede w kite fimen

Pou aprann sou pwogram ak resous pou kite fimen, klike **isit la**. Pou jwenn patch nikotin ak pastiy gratis, rele **866.NY.QUITS (866.697.8487)**.

VIZITE NOU NAN METROPLUS.ORG.

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

# Manje rekonfòtan san kalori anplis yo



Lè tan an fè frèt, ou ka vle manje cho, ki fè w santi w byen. Manje rekonfòtan ka remonte moral nou, sitou si nou strese. Men, li fasil pou nou manje twòp, menm si ou pa grangou.

Manje rekonfòtan yo souvan fè nou sonje fanmi ak jou ferye yo. Li gen bon gou epi li fè nou sonje bon souvni yo. Men, anpil ladan yo gen anpil grès, sik ak sèl. Bon nouvèl la? Ou ka toujou jwi manje ou pi renmen yo lè w fè kèk ti chanjman sa yo.

## Fason fasil pou diminye kalori yo

Men kèk konsèy pou fè repa ou yo yon ti jan pi lejè:

- Sèvi ak yogout natirèl ki pa gen anpil grès olye de krèm lou nan pla kaswòl oswa pòm detè fen yo. Tcheke vèsyon **makawoni ak fwomaj** sa a ki pi bon pou sante.
- Ajoute pwa ak legim tankou kawòt oswa epina nan soup. Sèvi ak kodenn moulen olye de vyann bèf nan resèt **tchili ak kodenn** sa a.
- Sèvi ak sòs pòm san sik olye de bè oswa lwil nan pomkèt ak pen yo. Eseye resèt sa a pou **Pen Avwàn ak sòs Pòm**.

Ranplasman ki bon pou sante sa yo fasil epi yo toujou bay bon gou!

## Jwenn soulajman pou estrès sezon fèt yo

Sezon fèt yo fè moun okipe ak pote strès. Jwenn ti fason pou soulaje presyon an ka ede.

Eseye youn nan konsèy sa yo:

- Pran kèk souf pwofon pou detann ou.
- Ekri panse ou yo nan yon kaye.
- Pran ti poz sou rezò sosyal yo.
- Kenbe woutin nòmal ou otank posib.
- Pase tan ak moun ki sipòte ou.
- Ale fè yon ti mache nan yon pak lokal.
- Fikse yon bidjè ou ka swiv.

Estrès la twòp pou ou? Pale ak doktè w la pou jwenn èd. Pou enfòmasyon sou sèvis sante konpòtman MetroPlusHealth yo, klike **la a**.



**Èske ou te pran yon vaksen grip ak COVID-19?** Vaksen sa yo ka ede w rete an sante sezon fredi sa a. Anplis, ou ka resevwa yon rekonpans manm si w pran yon vaksen grip. Pou w enskri pou rekonpans manm, klike **la a**.

# Kenbe pitit ou an sante ak vaksen

**Vaksen** ede pwoteje pitit ou kont maladi grav yo. Yo ede tou kenbe pitit ou an sante pou lekòl, gadri, ak lè jwèt ak zanmi. Anpil lekòl ak gadri egzije vaksen pou kenbe tout timoun an sekirite.

Doktè pitit ou a ap ba li vaksen ki apwopriye yo selon laj li. Si pitit ou a rate yon dòz, pa gen pwoblèm — ou pa bezwen rekòmanse. Doktè a ka ede l ratrape. Yo ka ajiste orè a tou si pitit ou a gen yon pwoblèm sante oswa lòt risk.



## Èske se lè pou yon vizit sante pou timoun?



Kenbe pitit ou an sante ak ajou nan vaksen l yo ak tchèkòp li yo. Anplis, ou ka jwenn yon rekonsans paske ou ale nan vizit la! Pou w enskri pou rekonsans manm, klike [la a](#).

| Nesans                                                    |
|-----------------------------------------------------------|
| • HepB                                                    |
| 1 mwa                                                     |
| • HepB (nan laj 1–2 mwa)                                  |
| 2 Mwa                                                     |
| • RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • IPV                    |
| 4 Mwa                                                     |
| • RV • DTaP • Hib • PCV15, PCV20 • IPV                    |
| 6 Mwa                                                     |
| • HepB (nan laj 6–18 mwa) • DTaP                          |
| • RV (si twazyèm dòz la nesèsè) • PCV15, PCV20            |
| • Hib (si twazyèm dòz la nesèsè) • IPV (nan laj 6–18 mwa) |
| • Grip (dezyèm dòz 4 semèn apre, si sa nesèsè)            |
| 12 Mwa                                                    |
| • Hib (rapèl nan laj 12–15 mwa)                           |
| • PCV15, PCV20 (nan 12-15 mwa)                            |
| • MMR (nan laj 12–15 mwa)                                 |
| • VAR (nan laj 12–15 mwa)                                 |
| • HepA (nan laj 12–23 mwa, 2 dòz nan entèval 6 mwa)       |
| 15 Mwa                                                    |
| • DTaP (nan laj 15–18 mwa)                                |
| 18 Mwa                                                    |
| • Grip (dezyèm dòz 4 semèn apre, si sa nesèsè)            |
| 2–3 lane                                                  |
| • Grip (chak ane, 1 jiska 2 dòz)                          |
| 4–6 lane                                                  |
| • DTaP • IPV • MMR • VAR                                  |
| • Grip (chak ane, 1 jiska 2 dòz)                          |
| 7–10 lane                                                 |
| • Grip (chak ane, 1 jiska 2 dòz)                          |
| 11–12 lane                                                |
| • Grip (chak ane) • Tdap                                  |
| • HPV • MenACWY                                           |
| 13–15 lane                                                |
| • Grip (chak ane)                                         |
| 16 lane                                                   |
| • Grip (chak ane)                                         |
| • MenACWY (dezyèm dòz)                                    |
| 17–20 lane                                                |
| • Grip (chak ane)                                         |
| 21 lane                                                   |
| • Grip (chak ane)                                         |
| • Tdap oswa Td (tou depann de Tdap anvan an)              |

**Patisipe nan yon sondaj.** Swiv sondaj Evalyasyon Konsomatè Founisè ak Sistèm Swen Sante (CAHPS). Tanpri fè nou konnen si MetroPlusHealth ak doktè w yo byen reponn a bezwen w yo.



## Pran swen ou menm ak bebe w la

Lè w ansent, nouvo bebe w la se pwen santral mond ou. Men, pa bliye pran swen tèt ou. Ale nan tout randevou doktè w yo anvan ak apre bebe a fèt se yon bon fason pou w rete sou bon liy. Men sa ou dwe atann.

### Anvan bebe a

Tchèkòp pandan gwosès la ka jwenn pwoblèm bonè, kenbe ou menm ak bebe w la an sante, epi ba w yon chans pou w poze kesyon. Pandan chak vizit, doktè w la ap:

- Koute batman kè bebe w la
- Tcheke pwa w ak tansyon w
- Mezire kwasans bebe w la
- Bay konsèy sou **manje ki bon pou sante** ak **rete aktif**
- Rekòmande vitamin prenatal yo

Okòmansman, w ap wè doktè w la yon fwa pa mwa. Pita nan gwosès la, w ap ale pi souvan.

### Après akouchman

Apre bebe w la fin fèt, li enpòtan tou pou w wè doktè w la. Vizit sa yo ede w rete an sante pou w ka pran swen bebe ki fèk fèt la. W ap wè doktè w la:

- **Nan 3 premye semèn apre akouchman an.** Doktè w la ap tcheke w pa telefòn oswa nan yon vizit nan biwo pou wè kijan ou menm ak bebe w la ye.
- **Ant 4 ak 12 semèn apre akouchman an.** Doktè w la ap fè yon chèkòp konplè. Y ap mande w si w gen nenpòt pwoblèm, pale sou rejim alimantè ak egzèsis, epi ba w tèl si w bezwen yo.

## Jwenn swen apre akouchman



Ou ka touche yon rekonpans \$20 pou ale nan yon chèkòp apre akouchman. Pou w enskri pou rekonpans manm, klike **la a**.

## Pran swen dan w yo

Sante oral ou se yon pati enpòtan nan sante jeneral ou. Asire w ou wè dantis ou chak 6 mwa pou yon chèkòp ak netwayaj. Èske w bezwen èd pou jwenn yon dantis? Klike **la**.

## Pwoteje bebe w la kont sifilis

Sifilis se yon enfeksyon seksyèlman transmisib. San tretman, li ka lakòz pwoblèm sante grav. Sifilis konjenital rive lè yon manman pase sifilis bay bebe li pandan gwosès la. Sifilis konjenital vin pi komen nan tan sa. Plis bebe ap fèt avèk li kounya ke ane pase yo. Aprann kijan pou pwoteje tèt ou ak bebe w la **isit la**.

## Jwenn sipò lokal

Tout moun bezwen sipò pafwa. Kit se manje, swen sante, oswa yon kote ki an sekirite pou rete, nou ka mete ou an kontak ak sèvis lokal yo. Pou èd, ale sou **findhelp.org**.

