

Health letter



যখন আপনি এই প্রতীকটি দেখবেন, তখন metroplusrewards.org-এ যান এবং দেখুন কিভাবে আপনি সদস্য পুরস্কার অর্জন করতে পারেন।

আপনার সন্তানের পরবর্তী টিকা নেওয়ার সময় কি এসেছে?

আপনার সন্তানকে যথাসময়ে টিকা প্রদান করা তাদের সুস্থ থাকতে সাহায্য করার অন্যতম একটি সেবা উপায়। শৈশবে টিকা গ্রহণের ফলে সহজেই সংক্রমিত হতে পারে এমন গুরুতর রোগ প্রতিরোধ করা যায়।

সময়সূচি মেনে চলা কেন গুরুত্বপূর্ণ

সঠিক বয়সে টিকা দেওয়া হলে তা সবচেয়ে ভালো কাজ করে। আপনার শিশু যখন সবচেয়ে বেশি ঝুঁকির মুখে থাকে তখন সময়সূচি মেনে চলা হলে তা তাকে রক্ষা করতে সাহায্য করে এবং অন্যদেরও নিরাপদ রাখে। CDC-এর টিকাদানের সময়সূচির জন্য, [এখানে](#) ক্লিক করুন।

আপ টু ডেট থাকলে, তা:

- সংস্পর্শে আসার আগেই আপনার শিশুকে রক্ষা করে
- স্কুল, ডে কেয়ার ও খেলার তারিখে অসুস্থতার বিস্তার কমায়
- স্কুল ও কার্যকলাপের জন্য আপনার শিশুকে সুস্থ রাখে

পিছিয়ে পড়ছেন? আপনি একা নন

অ্যাপয়েন্টমেন্ট মিস হওয়ার ঘটনা ঘটে থাকে। তবে আপনি আবার সঠিক রাস্তায় ফিরে আসতে পারেন। আপনার সন্তানের এখনও কোন কোন টিকা প্রয়োজন সে বিষয়ে যদি আপনি নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। তারা আপনাকে মিস হওয়া টিকাগুলো ধরিয়ে দিতে সাহায্য করতে পারে।



ওয়েল-চাইল্ডে ভিজিট করার জন্য পুরস্কার নিন



নিয়মিত চেকআপের মাধ্যমে আপনার সন্তানকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করুন। প্রথম ১৫ মাসে ৬ বার ওয়েল-চাইল্ড ভিজিট করার জন্য \$60 অথবা ১৬ থেকে ৩০ মাসের মধ্যে দুইবার ভিজিট করার জন্য \$20 আয় করুন। পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, [এখানে](#) ক্লিক 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) কর্মী আছেন। অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নির্দিষ্ট করার জন্য সাহায্য প্রয়োজন? **800.303.9626 (TTY: 711)** নম্বরে সদস্যসেবা বিভাগে কল করুন।

এই বসন্তে হাঁপানি কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন



বসন্তকালে নিউ ইয়র্কের দিনগুলো মোটামুটি উষ্ণ হয়ে থাকে। কিন্তু হাঁপানিতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য, এটি আরও কিছু লক্ষণও নিয়ে আসতে পারে। ঋতু পরিবর্তনের সাথে সাথে, এটি এক ধাপ এগিয়ে থাকতে সাহায্য করে। আপনার যা জানা উচিত তা এখানে দেওয়া হলো।

গাছে ফুল ফোটা শুরু হওয়ার সাথে সাথে পরাগরেণুর পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। উষ্ণ, ভেজা আবহাওয়া ছত্রাক বৃদ্ধি করতে পারে। বসন্তকালে ডাস্ট মাইটের উপস্থিতিও বেশি দেখা যায়। এই ট্রিগারগুলো শ্বাস নেওয়া কষ্টকর করে তুলতে পারে।

আপনি সবসময় সূচনাকারী বিষয়গুলো এড়িয়ে চলতে পারবেন না। এজন্যই প্রতিদিন হাঁপানির ওষুধ এত বেশি গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনার শ্বাসনালীকে শান্ত করে এবং ফোলাভাব কমায়। এটি উপসর্গের তীব্রতা বাড়ার আগেই তা প্রতিরোধে সহায়তা করে।

সঠিক পথে থাকার জন্য:

- প্রতিদিন আপনার ওষুধ গ্রহণ করুন, এমনকি আপনি ভালো বোধ করলেও।
- এটি একই জায়গায় রাখুন, যেমন আপনার টুথব্রাশের পাশে।
- একটি অ্যালার্ম সেট করুন যাতে আপনি সর্বদা সময়মতো এটি গ্রহণ করতে পারেন।

রিমাইন্ডার: দ্রুত উপশমকারী ইনহেলার হাঁপানির আক্রমণের সময় দ্রুত সহায়তা করে, তবে এটি উপসর্গ প্রতিরোধ করে না। প্রতিদিনের ওষুধ সেই কাজ করে।

আপনি যদি সপ্তাহে দুবারের বেশি আপনার দ্রুত-উপশমকারী ইনহেলার ব্যবহার করেন, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। এটি একটি লক্ষণ হতে পারে যে আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে নেই।

হাঁপানির ওষুধ রিফিলের জন্য পুরস্কার নিন



আপনার হাঁপানির ওষুধ নিয়মিত গ্রহণের ধারাবাহিকতা বজায় রাখা ফলপ্রসূ হতে পারে। প্রতিটি ৩০-দিনের রিফিলে \$5 এবং প্রতিটি ৯০-দিনের রিফিলে \$30 নিন। আপনি প্রতি বছর \$120 পর্যন্ত আয় করতে পারবেন। পুরস্কারের জন্য নিবন্ধন করতে, **এখানে** ক্লিক করুন। হাঁপানির কর্মপরিকল্পনা তৈরি করতে সাহায্যের প্রয়োজন হলে **এখানে** ক্লিক করুন।

ক্লিনিক্যাল অনুশীলনের নির্দেশিকা: আপনার স্বাস্থ্যের জন্য সহজ সহায়তা

MetroPlusHealth আপনাকে নিজের চিকিৎসা সম্পর্কে বুঝতে সহায়তার জন্য ক্লিনিক্যাল অনুশীলনের নির্দেশিকা প্রদান করে। নির্দেশিকাগুলো সাধারণ স্বাস্থ্যগত অবস্থার চিকিৎসা ও যত্ন নেওয়ার সেরা উপায়গুলো ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করে।

এই নির্দেশিকাগুলো আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- আপনার কোন ধরনের যত্নের প্রয়োজন হতে পারে তা জানতে
- চিকিৎসার বিকল্পগুলো সম্পর্কে জানতে
- সুস্থ থাকার উপায়গুলো খুঁজে পেতে
- আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে

আপনি metroplus.org/members/ ওয়েবসাইটে এই নির্দেশিকাগুলো পেতে পারেন।

"আরও সংস্থান"-এ যান এবং "ক্লিনিক্যাল অনুশীলন নির্দেশিকা"-তে ক্লিক করুন।

আমরা আপনাকে সহায়তা করতে চাই এবং আপনার স্বাস্থ্যের দায়িত্ব নিতে সাহায্য করতে চাই।



শিশুদের জন্য স্বাস্থ্যকর যত্ন, EPSDT-এর মাধ্যমে নিয়মিত চেকআপ ও যত্ন শিশুদের সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। এই পরিষেবাগুলো শিশু ও কিশোরদের জন্য প্রযোজ্য। আরও জানতে, **এখানে** ক্লিক করুন।

সক্রিয় থাকলে তা রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

ডায়াবেটিস নিয়ে বেঁচে থাকার অর্থ হলো প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর সিদ্ধান্ত নেওয়া। একটি ভালো পছন্দ হলো সক্রিয় থাকা। এমনকি সামান্য নড়াচড়াও আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা ও সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলবে।

যখন আপনি আপনার শরীর নড়াচড়া করেন, তখন আপনার পেশিগুলো শক্তির জন্য গ্লুকোজ (চিনি) ব্যবহার করে। এটি রক্তে শর্করার মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। এটি আপনার শরীরকে আরও ভালোভাবে ইনসুলিন ব্যবহার করতেও সাহায্য করে।

ব্যায়ামের আরও অনেক উপকারিতা রয়েছে। এটা যা করতে পারে:

- কোলেস্টেরলের মাত্রা উন্নত করা
- উচ্চ রক্তচাপ কমানো
- হৃদরোগের ঝুঁকি কমানো
- ওজন কমানো
- ঘুমের উন্নতি করা
- আপনাকে আরও সুখী বোধ করতে সাহায্য করা

আরও সক্রিয় হওয়ার কিছু সহজ উপায় এখানে দেওয়া হলো:

- ফোনে কথা বলার সময় হাঁটুন।
- যখনই সম্ভব সিঁড়ি দিয়ে উঠুন।
- বসন্তকালীন পরিচ্ছন্নতার কিছু কাজ করুন।

আবহাওয়া গরম হওয়ার সাথে সাথে বাইরে যাওয়ার চেষ্টা করুন। যদি আপনি খুব বেশি সক্রিয় না থাকেন, তাহলে শুরু করার জন্য হালকা হাঁটাঘাঁটি করা একটি ভালো উপায়। এমনকি ১০ মিনিট ব্লকের চারপাশে হাঁটাও একটি পার্থক্য তৈরি করতে পারে।

কোন কার্যকলাপগুলো আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো এবং যা আপনার কোনোকিছু এড়িয়ে চলা উচিত কিনা, তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।



ডায়াবেটিস পরিচর্যার ধারাবাহিকতা বজায় রাখুন



নিয়মিত চিকিৎসকের কাছে যাওয়া ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে এবং যেকোনো সমস্যা প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্ত করতে সাহায্য করে। ডাক্তার খুঁজছেন? শুরু করতে **এখানে** ক্লিক করুন।

দৈনন্দিন প্রয়োজনে সাহায্য নিন

সোশ্যাল কেয়ার নেটওয়ার্ক (SCN) সদস্যদেরকে তাদের কমিউনিটিতে সহায়তা পেতে সাহায্য করে।

SCN পরিষেবাগুলো বাসস্থান, খাদ্য, চাইল্ড কেয়ার, চাকরি ও পরিবহনের ক্ষেত্রে সহায়তা করতে পারে।

SCN পরিষেবা সম্পর্কে আরও জানতে, **এখানে** ক্লিক করুন। আপনি **এখানে** নিউ ইয়র্ক স্টেট ডিপার্টমেন্ট অফ হেলথ-এর ওয়েবসাইটটিও দেখতে পারেন।

আপনার দাঁত সুস্থ রাখুন

আপনার দাঁতের যত্ন নেওয়া সুস্থ থাকার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রতি ছয় মাস অন্তর চেকআপ ও পরিষ্কার করার জন্য আপনার ডেন্টিস্টের সাথে দেখা করুন। যদি আপনার দাঁতে ব্যথা থাকে, মাড়ি থেকে রক্তপাত হয়, ঘা না সারে, অথবা দাঁত আলগা হয়ে যায়, তাহলে অপেক্ষা করবেন না। আপনার ডেন্টিস্টকে কল করুন যাতে আপনি অবিলম্বে চিকিৎসা পেতে পারেন। ডেন্টিস্ট খুঁজে পেতে, **এখানে** ক্লিক করুন।



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

মানসিক স্বাস্থ্য হাসপাতালে থাকার পর নিজের যত্ন নিন

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পর আপনার কেমন লাগছে? অনেক মানুষেরই ভালো দিন ও খারাপ দিন আসে। এটা স্বাভাবিক ব্যাপার। আরোগ্য লাভে সময় লাগে।

ভালো মানসিক স্বাস্থ্য ভালো শারীরিক স্বাস্থ্যের মতোই গুরুত্বপূর্ণ। হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পরেও মানসিক চাপ, স্বাস্থ্য সমস্যা এবং জীবনের বিভিন্ন বিষয়ের পরিবর্তনগুলো আপনার অনুভূতির উপর প্রভাব ফেলতে পারে। ছোট ছোট পদক্ষেপ নিলে আপনি আরও ভালো বোধ করতে পারবেন।

- প্রতিদিন একই সময়ে ঘুম থেকে ওঠা, খাবার খাওয়া ও ঘুমাতে যাওয়ার চেষ্টা করুন। এরপর কী হবে তা জানা থাকলে স্বস্তি বোধ হতে পারে।
- পরিবার ও বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন।

এমনকি দ্রুত একটি ফোন কল বা টেক্সট মেসেজও আপনাকে অন্যদের সাথে আরও সংযুক্ত বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

- প্রতিদিন এমন একটি কাজ করুন যা আপনি উপভোগ করেন। গান শুনুন, বই পড়ুন, বা পোষা প্রাণীর সাথে খেলুন।
- ব্যায়াম করার জন্য একটু হাঁটুন। সক্রিয় থাকা আপনার মেজাজ স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করতে পারে।
- পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন। বিশ্রাম আপনার মনকে সুস্থ করতে সাহায্য করতে পারে।

নিজের ব্যাপারে ধৈর্য ধরুন। কয়েকটি দিন অন্য দিনগুলোর তুলনায় সহজ মনে হবে। প্রতিদিন ছোট ছোট পদক্ষেপ নেওয়া হলে তা আপনাকে সুস্থ থাকতে এবং সামনে এগিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারে।



সহায়তা পাওয়া যায়

800.303.9626 নম্বরে সদস্য পরিষেবাগুলোতে কল করুন। আপনি **NYC 988** নম্বরে প্রশিক্ষিত কাউন্সেলরদের সাথে কল, টেক্সট বা চ্যাট করতে পারেন। এটি বিনামূল্যে ও গোপনীয়।



আপনার কিশোর-কিশোরীকে মাদক থেকে নিরাপদ থাকতে সাহায্য করুন

মাদক আইন পরিবর্তিত হওয়ার সাথে সাথে, অনেক কিশোর-কিশোরী মাদকের ব্যবহারকে কম ঝুঁকিপূর্ণ বলে মনে করে। কিন্তু মাদক এখনও স্কুলে শেখা ও ভালো ফল করার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। অভিভাবকরা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন। আপনার কিশোর-কিশোরীর সাথে কথা বলুন, বিচার করা ছাড়াই শুনুন এবং স্পষ্ট নিয়ম নির্ধারণ করুন। নতুন বন্ধু, মেজাজের পরিবর্তন, স্কুলে ঝামেলা, বা পরিবার থেকে দূরে সরে যাওয়ার মতো সতর্কতামূলক লক্ষণগুলোর জন্য সতর্ক থাকুন। পরামর্শের জন্য আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আপনি যে স্বাস্থ্য সহায়তার পর নির্ভর করতে পারেন

MetroPlusHealth কেবল আপনাকে সুস্থ হতেই সাহায্য করে না - আমরা আপনাকে ভালো থাকতেও সাহায্য করি! স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়গুলো সম্পর্কে পড়তে, রেসিপি দেখতে ও ভিডিও দেখতে আমাদের Good4You Health লাইব্রেরিতে যান। আমাদের কোয়ালিটি ম্যানেজমেন্ট প্রোগ্রাম ভালো স্বাস্থ্যসেবা পেতে কীভাবে সহায়তা করে তাও আপনি জানতে পারবেন।

অনুগ্রহ করে আমাদের জরিপটি সম্পন্ন করুন

আপনি কি স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ও সিস্টেমের ভোক্তা মূল্যায়ন জরিপটি পেয়েছেন? MetroPlusHealth এবং আপনার ডাক্তাররা আপনার চাহিদাগুলো কতটা ভালোভাবে পূরণ করছে তা আমাদের জানান।