

Prentan 2026

# Health letter



Lè ou wè senbòl sa a, vizite [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) pou wè kijan ou ka genyen rekonpans manm yo.

## Èske li lè pou pwochen vaksen pitit ou a?

Rete ajou ak vaksen pitit ou a se youn nan pi bon fason pou ede l rete an sante. Vaksen pou timoun yo ede anpeche maladi grav ki ka gaye fasilman bay lòt moun.

### Poukisa suiv kalandriye vaksen an enpòtan

Vaksen yo pi efikas lè yo bay yo nan bon laj yo. Suiv kalandriye vaksen an ede pwoteje pitit ou a lè li pi an risk epi li kenbe lòt moun an sekirite tou. Pou kalandriye vaksinasyon CDC a, klike [isit la](#).

### Rete ajou ka:

- Pwoteje pitit ou anvan ekspozisyon rive
- Diminye pwopagasyon maladi nan lekòl, gadri, ak randevou fè jwèt yo
- Kenbe pitit ou a an sante pou lekòl ak aktivite yo

### W ap pran reta? Ou pa poukont ou

Sa ka rive ou rate randevou. Men, ou ka retounen sou liy lan. Si ou pa sèten ki vaksen pitit ou a toujou bezwen, mande doktè ou. Yo ka ede ou ratrape nenpòt vaksen ki te rate.



### Jwenn rekonpans pou vizit byennèt timoun yo



Ede kenbe pitit ou an sante ak tchèkòp regilye yo. Benefisyè \$60 pou 6 vizit byennèt timoun nan premye 15 mwa yo, oswa \$20 pou de vizit ant laj 16 ak 30 mwa yo. Pou enskri pou rekonpans, klike [isit la](#).

VIZITE NOU NAN [METROPLUS.ORG](https://metroplus.org).

Èske w pale yon lòt lang ki pa Anglè? MetroPlusHealth gen Manm anplwaye Sèvis 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)**.

# Kijan pou jere azmatik nan prentan sa a



Prentan nan New York pote jou ak plis chalè. Men, pou moun ki azmatik, li kapab pote plis sentòm tou. Ofiramezi sezon an ap chanje, li ede pou w rete an prevansyon. Men sa ou ta dwe konnen.

Ofiramezi plant yo kòmanse fleri, nivo polèn yo monte. Tan cho, tan fredri ka ogmante mwazi (limon). Akaryèn pousyè yo pi komen tou nan sezon prentan. Deklanchè sa yo ka fè li pi difisil pou w respire.

Ou pa ka evite deklanchè yo tout tan. Se poutèt sa medikaman pou azmatik chak jou enpòtan anpil. Li kalme pasaj lè w yo epi li diminye anflamasyon. Sa ede anpeche kriz yo anvan yo kòmanse.

Pou rete sou bon liy lan:

- Pran medikaman w chak jou, menm lè w santi w byen.
- Kenbe l nan menm plas la, tankou bò bwòs dan w lan.
- Mete yon alam pou w toujou pran l alè.

**Rapèl:** Inalatè soulajman rapid yo ede vit pandan yon kriz azmatik, men yo pa anpeche sentòm yo. Medikaman chak jou fè travay sa a.

Si w ap itilize inalatè rapid ou a plis pase de fwa pa semèn, pale ak doktè w. Sa ka yon siy ke opresyon azmatik ou an pa anba kontwòl.

## Jwenn rekonpans pou chak renouvèlman medikaman azmatik yo



Rete sou bon liy ak medikaman azmatik ou an ka pote bon rezilta. Jwenn \$5 pou chak renouvèlman 30 jou ak \$30 pou chak renouvèlman 90 jou. Ou ka touche jiska \$120 chak ane. Pou w enskri pou rekonpans, klike [la](#). Si w bezwen èd pou w fè yon plan daksyon pou maladi azmatik, klike [isit la](#).

## Gid pratik klinik yo: Èd fasil pou sante w

MetroPlusHealth ofri Gid Pratik Klinik yo pou ede w konprann swen w lan. Gid yo ede eksplike pi bon fason pou trete ak pran swen pwoblèm sante komen yo.

Gid sa yo ka ede w:

- Konnen ki swen ou ka bezwen
- Aprann sou opsyon tretman yo
- Jwenn fason pou rete an sante
- Pale ak medsen w

Ou ka jwenn gid sa yo nan [metroplus.org/members/](https://metroplus.org/members/).

Ale nan "Plis resous yo" epi klike sou "Gid Pratik Klinik yo."

Nou vle sipòte w epi ede w pran sante w an chaj.



**Swen sante pou tchekòp** Regilye timoun yo ak swen atravè EPSDT ede kenbe timoun yo an sante. Sèvis sa yo kouvri pou timoun ak adolesan yo. Pou aprann plis, klike [isit la](#).

# Lè w aktif sa ede kontwole sik nan san an

Viv ak dyabèt vle di fè chwa ki bon pou sante chak jou. Yon bon chwa se lè w aktif. Menm mouvman senp ede sik nan san w ak sante w an jeneral.

Lè w deplase kò w, misk ou yo itilize glikoz (sik) pou enèji. Sa ede bese sik nan san an. Li ede kò w tou pi byen sèvi ak ensilin.

Egzèsis gen anpil lòt benefis tou. Li kapab:

- Amelyore nivo kolestewòl yo
- Diminye tansyon wo
- Diminye risk pou w gen maladi kè
- Ede w pèdi pwa
- Amelyore dòmi
- Ede w santi w pi kontan

Men kèk fason senp pou w pi aktif:

- Mache pandan w ap pale nan telefòn.
- Monte eskalye yo lè w kapab.
- Fè kèk travay netwayaj prentan.

Pandan tan an cho, eseye soti deyò. Ti mache kout se yon bon fason pou kòmanse si ou pa te twò aktif. Menm yon 10 minit mache toutoutou katye a ka fè yon diferans.

Mande doktè w ki aktivite ki pi bon pou ou epi si gen nenpòt bagay ou ta dwe evite.



## Rete sou liy pou swen dyabèt la



Vizit regilye doktè a ede ou jere dyabèt epi detekte nenpòt pwoblèm bonè. Ap chèche yon doktè? Klike **isit la** pou kòmanse.

## Jwenn èd pou bezwen chak jou yo

Rezo Swen Sosyal (SCN) ede manm yo jwenn sipò nan kominote yo a.

Sèvis SCN yo ka ede w ak lojman, manje, gadri, travay ak transpò.

Pou w jwenn plis enfòmasyon sou sèvis SCN yo, klike **isit la**. Ou kapab vizite sitwèb Depatman Sante Eta Nouyòk la tou **isit la**.

## Kenbe dan w an sante

Pran swen dan ou se yon pati enpòtan pou rete an sante. Al kay dantis ou chak sis mwa pou yon tchèkòp ak yon netwayaj. Si ou gen doulè dan, jansiv k ap senyen, maleng ki pa geri, oswa dan ki lach, pa tann. Rele dantis ou pou ou ka jwenn swen touswit. Pou jwenn yon dantis, klike **isit la**.



**Rapèl grip ak COVID-19** Vaksen sa yo ka ede w rete an sante. Anplis, ou ka touche yon rekonpans paske w pran vaksen kont grip la. Pou w enskri pou rekonpans manm, klike **isit la**.

# Pran swen tèt ou apre yon sejou nan lopital pou pwoblèm sante mantal

Ki jan ou santi ou apre ou fin kite lopital la? Anpil moun pase bon jou ak move jou. Sa a nòmal. Gerizon pran tan.

Bon sante mantal enpòtan menm jan ak bon sante fizik. Estrès, pwoblèm sante, ak chanjman nan lavi ka afekte jan ou santi ou, menm apre ou fin kite lopital la. Poze ti aksyon ka ede ou santi ou pi byen.

- Eseye leve, manje, epi al dòmi nan menm lè a chak jou. Konnen sa k ap vini apre ka ba ou rekoufò.
- Rete an kontak ak fanmi epi zanmi. Menm yon ti apèl telefòn

oswa yon mesaj tèks ka ede ou santi ou pi konekte ak lòt moun.

- Fè yon bagay ou renmen chak jou. Koute mizik, li yon liv, oswa jwe ak yon bèt kay.
- Fè yon ti mache pou fè egzèsis. Rete aktif ka amelyore atitud ou.
- Asire w ou dòmi ase. Repoze ka ede lespri ou geri.

Pran pasyans avèk tèt ou. Gen kèk jou ki pral santi yo pi fasil pase lòt. Fè ti pa chak jou ka ede ou rete an sante epi kontinye avanse.



## Sipò disponib

Rele Sèvis Manm yo nan **800.303.9626**. Epitou, ou ka rele, ekri oswa tchat avèk konseye kalifye sou **NYC 988**. Li gratis epi konfidansyèl.



## Ede adolesan ou rete an sekirite kont dwòg

Pandan lwa sou dwòg yo ap chanje, anpil adolesan wè itilizasyon dwòg kòm mwens riske. Men, dwòg ka toujou afekte aprantisaj ak bòn reyisit lekòl. Paran yo ka jwe yon wòl enpòtan. Pale ak adolesan ou, koute san jije, epi fikse règ klè. Siveye siy avètisman yo, tankou nouvo zanmi, chanjman atitud, pwoblèm lekòl, oswa lè w ap kite fanmi w. Pale ak doktè pitit ou a pou konsèy.

## Sipò sante ou ka konte sou li

MetroPlusHealth pa sèlman ede w refè — nou ede w rete an fòm! Ale nan **Bibliyotèk Sante Good4You** nou an pou li sou sijè sante, chèche resèt, epi gade videyo. Ou kapab aprann tou kijan **Pwogram Jesyon Kalite** nou an sipòte aksè a bon swen sante.

## Tanpri ranpli sondaj nou an

Èske ou te resevwa sondaj Evalyasyon Konsomatè Founisè Swen Sante ak Sistèm yo? Fè nou konnen si MetroPlusHealth ak doktè w yo byen reponn a bezwen w yo.