

Health letter



যখন আপনি এই প্রতীকটি দেখবেন, তখন metroplusrewards.org-এ গিয়ে দেখুন আপনি কিভাবে সদস্য পুরস্কার অর্জন করতে পারবেন।

এই শরতে আপনার মন ভালো করার 5টি উপায়

শরৎ আসার সাথে সাথে দিন ছোট হয়ে আসে। কিছু কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এটি তাদের মেজাজ ও শক্তির উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

কম সূর্যালোক এক্ষেত্রে একটি ভূমিকা পালন করতে পারে। কিছু কিছু মানুষ লক্ষ্য করেন যে তারা শরৎ ও শীতকালে বেশি ক্লান্ত বা বিষণ্ণ বোধ করেন।

ভালো বোধ করার জন্য আপনাকে বসন্ত পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে না।

এই পাঁচটি সহজ পদক্ষেপ চেষ্টা করে দেখুন:

1. সূর্যালোক গ্রহণ করুন।

দিনের বেলা বাইরে যান বা একটি আলোকোজ্জ্বল জানালার পাশে বসুন।

2. আরও বেশি নড়াচড়া করুন।

অল্প কিছুক্ষণ হাঁটুন বা আপনার পছন্দের অন্য কোনো কাজ করুন। শারীরিক কার্যকলাপ আপনাকে ভালো বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

3. পর্যাপ্ত ঘুমান।

প্রতি রাতে সাত থেকে নয় ঘণ্টা ঘুমানোর লক্ষ্য রাখুন। প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠা সাহায্য করতে পারে।

4. যোগাযোগ রক্ষা করে চলুন।

পরিবার ও বন্ধুদের সাথে পরিকল্পনা করুন। এটি আপনাকে সমর্থিত বোধ করতে সাহায্য করতে পারে।

5. ভালোভাবে খাওয়া দাওয়া করুন।

প্রচুর পরিমাণে শাকসবজি, ফলমূল ও শস্যদানা গ্রহণ করুন। নতুন রেসিপি খুঁজুন।

ঋতু পরিবর্তনের সময় মন খারাপ হওয়া স্বাভাবিক। কিন্তু যদি আপনি দুই সপ্তাহ বা তার বেশি সময় ধরে দুঃখ, শূন্যতা বা হতাশা বোধ করেন, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনার বিষণ্ণতা থাকতে পারে। চিকিৎসায় সাহায্য হতে পারে।



সহায়তা পাওয়া যায়

800.303.9626 নম্বরে সদস্যসেবায় কল করুন। আপনি **NYC 988** এ প্রশিক্ষিত কাউন্সেলরদের সাথে কল, টেক্সট বা চ্যাটও করতে পারেন। এটি বিনামূল্যে ও গোপনীয়।

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

আপনি কি ইংরেজি ছাড়া অন্য কোনো ভাষায় কথা বলেন? MetroPlusHealth-এ এমন সদস্যসেবা কর্মী রয়েছেন যারা আপনার ভাষায় কথা বলেন। অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য সাহায্য প্রয়োজন? **800.303.9626 (TTY: 711)** নম্বরে সদস্যসেবা বিভাগে কল করুন।

ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার জন্য সময় বের করুন

প্রতি বছরই ফ্লুর মৌসুম আসে। এর ফলে সর্দি, জ্বর ও আরও অনেক কিছু হতে পারে।

প্রতি বছর ফ্লু-এর টিকা আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনার স্কুল, কর্মক্ষেত্র ও ছুটির দিনের আনন্দ থেকে বঞ্চিত হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। আপনার হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সম্ভাবনাও কমে যায়।

6 মাসের বেশি বয়সী প্রত্যেকেরই প্রতি

বছর ফ্লুর টিকা নেওয়া উচিত, এমনকি তারা সুস্থ থাকলেও। এটি নিম্নলিখিত ব্যক্তিদের জন্য অতিরিক্ত গুরুত্বপূর্ণ:

- শিশু
- বয়স্ক ব্যক্তি
- দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত ব্যক্তি

ফ্লু হলে এই ধরনের লোকজনের খুব অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।



অপেক্ষা করবেন না!



অক্টোবরের শেষের দিকে আপনার ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার চেষ্টা করুন। আপনি আপনার ডাক্তারের চেম্বারে বা স্থানীয় ফার্মেসিতে এটি নিতে পারেন। ফ্লুর টিকা নেওয়ার জন্য আপনি **সদস্য পুরস্কারও** পেতে পারেন। সেখানে থাকাকালীন, নিউমোকোকাল টিকা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। এটি মূলত 5 বছরের কম বয়সী শিশু এবং 50 বছরের বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সুপারিশ করা হয়, তবে অন্য মানুষেরও এটির প্রয়োজন হতে পারে।

সর্দি ও ফ্লু-এর জন্য অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন নেই

আপনার নাক বন্ধ হয়ে যাচ্ছে, কাশি হচ্ছে ও গলা জ্বালা করছে। তাই, আপনি ডাক্তারকে ফোন করেন। আপনি আশা করছেন যে সুস্থ বোধ করার জন্য **অ্যান্টিবায়োটিক** পাবেন।

কিন্তু ডাক্তার আপনাকে বলেন যে আপনার সর্দি বা ফ্লু হয়েছে। এর মানে হল আপনি ভাইরাস নামক জীবাণুর কারণে অসুস্থ।

অ্যান্টিবায়োটিক শুধুমাত্র ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে কাজ করে। ভাইরাসের জন্য এগুলো গ্রহণ করলে:

- আপনি সুস্থ হবেন না
- আপনি ভালো বোধ করবেন না
- আপনি দ্রুত কাজে বা স্কুলে ফিরতে পারবেন না

যখন আপনার প্রয়োজন নেই তখন যদি আপনি এই ওষুধগুলো গ্রহণ করেন, তাহলে ব্যাকটেরিয়া আরও শক্তিশালী হয়ে উঠতে পারে। এর ফলে এমন সংক্রমণ হতে পারে যার সাথে অ্যান্টিবায়োটিক লড়াই করতে পারবে না।

এছাড়াও, আপনার রুশাশ ও বমি বমি ভাবের মতো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে।

এর পরিবর্তে, আপনার সর্দি বা ফ্লু হলে ভালো বোধ করার জন্য:

- বাড়িতে থাকুন
- বিশ্রাম নিন
- প্রচুর পরিমাণে তরল পান করুন

কোনো প্রশ্ন থাকলে বা খুব অসুস্থ বোধ করলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

ব্যাকটেরিয়াজনিত অসুস্থতার জন্য অ্যান্টিবায়োটিক বাঁচিয়ে রাখুন, যেমন:

- স্ট্রেপ থ্রোট
- হুপিং কাশি
- মূত্রনালীর সংক্রমণ

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

স্ক্রিনিং কোলোরেক্টাল ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে

পলিপ নিয়ে তেমন কথাবার্তা হয় না। কিন্তু কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের ক্ষেত্রে এগুলোর একটি বড় ভূমিকা রয়েছে। এই বৃদ্ধিগুলো কোলন বা রেকটামে তৈরি হতে পারে এবং এর মধ্যে কয়েকটি ক্যান্সারে পরিণত হয়।

কোলোরেক্টাল ক্যান্সার স্ক্রিনিং ডাক্তারদেরকে প্রাথমিক পর্যায়ে হস্তক্ষেপ করার সুযোগ দেয়। পলিপগুলো ক্যান্সারে পরিণত হওয়ার আগেই পরীক্ষার মাধ্যমে সেগুলোকে শনাক্ত করা যায়। উপসর্গ দেখা দেওয়ার আগেই এগুলো কোলোরেক্টাল ক্যান্সার শনাক্ত করতেও সাহায্য করতে পারে।

এখানে স্ক্রিনিংয়ের বিভিন্ন বিকল্প দেওয়া হলো:

- **মল পরীক্ষা:** পরীক্ষার ধরনের উপর সময় নির্ভর করে
- **CT কোলনোগ্রাফি:** প্রতি 5 বছর অন্তর
- **ফ্লেক্সিবল সিগময়ডোস্কোপি:** প্রতি 5 থেকে 10 বছর অন্তর
- **কোলনোস্কোপি:** প্রতি 10 বছর অন্তর

বেশিরভাগ মানুষের 45 বছর বয়স থেকে স্ক্রিনিং শুরু করা উচিত। কখন শুরু করবেন এবং কোন পরীক্ষাটি আপনার জন্য সঠিক হতে পারে, সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।



আপনার স্ক্রিনিংয়ের সময়সূচি নির্ধারণ করুন



কোলোরেক্টাল ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের সময় হয়েছে? আজই আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচি নির্ধারণ করুন। স্ক্রিনিং করানোর জন্য আপনি কীভাবে **সদস্য পুরস্কার** অর্জন করতে পারেন তা জানুন।

আমরা কী কারণে জাতি ও জাতিসত্তা সম্পর্কে তথ্য জানতে চাই

MetroPlusHealth সদস্যদের তাদের জাতি ও জাতিসত্তা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারে। আমরা আপনাকে জানাতে চাই যে উত্তর দেওয়া নিরাপদ এবং আমরা আপনার উত্তরগুলো গোপন রাখব। আপনাকে আরো ভালো যত্ন ও সেবা প্রদান করার জন্য আমরা এই ডেটা ব্যবহার করে থাকি।

দৈনন্দিন প্রয়োজনে সাহায্য নিন

সোশ্যাল কেয়ার নেটওয়ার্ক
(SCN) সদস্যদের বাসস্থান,
খাদ্য, শিশুর যত্ন, চাকরি ও
পরিবহনের জন্য স্থানীয় সহায়তা
খুঁজে পেতে সাহায্য করে।



আপনার পরিচর্যা সম্পর্কে উত্তর খুঁজুন

আপনার পরিচর্যা সম্পর্কে জানতে সাহায্য করার জন্য MetroPlusHealth-এর চিকিৎসা অনুশীলনের নির্দেশিকা রয়েছে। এই নির্দেশিকাগুলোতে সাধারণ স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর চিকিৎসা কীভাবে করা হয় তা ব্যাখ্যা করা হয়েছে।
নির্দেশিকাগুলো দেখুন।

আপনি ধূমপান ছেড়ে দিতে পারেন। ধূমপান বন্ধ করার কর্মসূচি এবং রিসোর্স-এর সাথে আজই শুরু করুন।
বিনামূল্যে নিকোটিন প্যাচ ও লজেসের জন্য **866.NY.QUITS (866.697.8487)**-এ কল করুন।

আপনার বার্ষিক ম্যামোগ্রাম করার সময় হয়েছে

আপনার সন্তানকে ক্যান্সার থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করুন

কিছু কিছু ক্যান্সার প্রতিরোধ করা সম্ভব। **HPV-র টিকা** এমন একটি ভাইরাসের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দিতে সাহায্য করে যার কারণে পরবর্তী জীবনে ক্যান্সার হতে পারে। 9 থেকে 12 বছর বয়সী শিশুদের এই টিকা দিলে এটি সবচেয়ে ভালোভাবে কাজ করে। আপনার সন্তানের বয়স এর চেয়ে বেশি হলেও, এখনও খুব বেশি দেরি হয়নি। HPV টিকা সম্পর্কে আপনার সন্তানের ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। এটি HPV দ্বারা সৃষ্ট 90% পর্যন্ত ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে।



সুস্থ পিঠ নিয়ে ঘুম থেকে উঠুন

রাতের বেলায় ভালো ঘুম সঠিক সহায়তা দিয়ে শুরু হয়। একটি শক্ত ম্যাট্রেস আপনার পিঠকে আরামদায়ক রাখতে সাহায্য করতে পারে। আপনি যদি পাশ ফিরে ঘুমান, তাহলে হাঁটু ভাঁজ করুন এবং আরও ভালো সাপোর্টের জন্য দুই হাঁটুর মাঝে একটি বালিশ রাখুন। আপনি যদি চিত হয়ে ঘুমান, তাহলে হাঁটুর নিচে একটি বালিশ রাখুন। আপনি যদি উপড় হয়ে ঘুমান, তাহলে কোমরের নিচে একটি বালিশ রাখুন।



শুরুর দিকে স্তন ক্যান্সার শনাক্ত করা গেলে এর চিকিৎসা করা বেশি সহজ হতে পারে। স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত কিছু মানুষের মধ্যে পিণ্ডের মতো লক্ষণ দেখা যায়। কিন্তু অনেকেরই তা হয় না।

তাই, ক্যান্সার দ্রুত শনাক্ত করার জন্য ডাক্তাররা **ম্যামোগ্রাম** নামক পরীক্ষার পরামর্শ দেন। প্রাথমিক পর্যায়ে, অর্থাৎ কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করার আগেই, স্তন ক্যান্সার খুঁজে পেতে ম্যামোগ্রাম সাহায্য করতে পারে।

গড়পড়তা ঝুঁকিতে থাকা মহিলাদের জন্য, স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা ম্যামোগ্রাম করার পরামর্শ দেন:

- 40 থেকে 44 বছর বয়স পর্যন্ত প্রতি বছর, যদি আপনি চান

- 45 থেকে 54 বছর বয়স পর্যন্ত প্রতি বছর
- 55 বছর ও তার বেশি বয়স থেকে প্রতি বছর বা এক বছর পরপর

যদি আপনার পরিবারে স্তন ক্যান্সারের ইতিহাস থাকে বা অন্য কোনো ঝুঁকির কারণ থাকে, তাহলে আপনার কত ঘন ঘন ম্যামোগ্রাম করানো উচিত তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

ম্যামোগ্রাম করানোর জন্য কীভাবে **সদস্য পুরস্কার** অর্জন করবেন তা জানুন। অ্যাপয়েন্টমেন্টে যেতে যানবাহন প্রয়োজন? **800.303.9626** নম্বরে MetroPlusHealth গ্রাহক সেবায় কল করুন।

যেকোনো জায়গা থেকে চিকিৎসার সাথে যুক্ত হন

ডাক্তারের কাছে না গিয়েই চিকিৎসা প্রয়োজন? MetroPlusHealth এক্সপ্রেসকেয়ার (ExpressCare), মার্বেল (Marble), ওফেলিয়া (Ophelia), এবং ব্রেভ (Brave)-এর মাধ্যমে টেলিহেলথ পরিষেবা প্রদান করে। **টেলিহেলথ** সম্পর্কে আরও জানুন।