

Otòn 2026

# Health letter



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

## 5 fason pou amelyore atitid ou otòn sa

Pandan otòn rive, jounen yo vin pi kout. Pou kèk moun, sa ka afekte atitid ak enèji.

Mwens limyè solèy la ka jwe yon wòl. Gen kèk moun ki remake yo santi yo pi fatige oswa tris pandan otòn ak ivè.

Ou pa bezwen tann jiskaske prentan pou santi w pi byen. Eseye senk etap senp sa yo:

### 1. Pran limyè solèy la.

Ale deyò pandan jounen an oswa chita bò yon fenèt klere.

### 2. Fè Mouvman plis.

Fè yon ti mache oswa fè yon lòt aktivite ou renmen. Aktivite fizik ka ede w santi w pi byen.

### 3. Dòmi ase.

Vize sèt a nèf èdtan chak swa. Ale nan kabann epi reveye nan menm lè a chak jou ka ede.

### 4. Rete konekte

Fè plan ak fanmi e zanmi yo. Sa ka ede w santi w gen sipò.

### 5. Manje byen.

Manje anpil legim, fwi ak grenn antye. Chèche yon nouvo resèt.

Li nòmal pou w santi w dekouraje lè sezon yo chanje. Men, si w santi w tris, vid oswa sanzespwa pandan de semèn oswa plis, pale ak doktè w. Ou ka gen depresyon. Tretman ka ede w.



## 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.

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

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

# Rezève lè pou pran yon vaksen pou grip!

Sezon grip la vini chak ane. Li ka lakoz nen larim, lafyèv, ak plis ankò.

Yon vaksen grip chak ane ka ede w rete an sante. Li diminye chans pou w rate lekòl, travay ak anmizman jou konje yo. Ou gen mwens chans tou pou w ale lopital.

Tout moun ki gen plis pase

6 mwa ta dwe pran yon vaksen grip chak ane, menm si yo an sante. Sa patikilyèman enpòtan pou:

- Timoun
  - Granmoun aje
  - Moun ki gen maladi kwonik yo
- Gwoup sa yo gen plis chans pou yo vin malad grav si yo pran grip la.



## Pa tann!



Eseye pran vaksen grip ou a nan fen mwa Oktòb. Ou ka jwenn youn nan klinik doktè w la oswa nan yon famasi lokal. Ou ka genhyen yon **prim manb** paske w pran vaksen kont grip la. Pandan w la, mande enfòmasyon sou vaksen nemokoksik la. Li sitou rekòmande pou timoun ki poko gen 5 an ak granmoun ki gen plis pase 50 an, men lòt moun ka bezwen li tou.

## Rim ak grip pa bezwen antibyotik yo

Ou gen nen k ap fè larim, w ap touse, epi gòj ou ap boule. Donk, ou rele doktè a. Ou espere jwenn **antibiyotik** pou fè w santi w pi byen.

Men, doktè a di w ou gen yon rim oswa grip. Sa vle di ou malad akòz mikwòb yo rele viris.

Antibiyotik yo sèlman mache kont bakteri. Pran yo pou yon viris pap:

- Geri w
- Ede w santi w pi byen
- Fè w retounen travay oswa lekòl pi vit

Si w pran medikaman sa yo lè w pa bezwen yo, bakteri yo ka grandi pi fò. Sa ka mennen enfeksyon antibyotik pa ka konbat.

Anplis, ou ka sibi efè segondè, tankou gratèl ak tèt vire.

Pito, pou w santi w pi byen lè w gen yon grip oswa yon rim:

- Rete lakay ou
- Repoze w
- Bwè anpil likid yo

Pale ak doktè w si w gen kesyon oswa si w malad anpil.

Sere antibyotik pou maladi bakteri lakoz, tankou:

- Enfeksyon nan gòj
- Koklich
- Enfeksyon nan pasaj irinè

**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.

# Depistaj ka ede anpeche kansè kolorektal

Polip yo pa resevwa anpil atansyon. Men, yo se yon gwo pati nan istwa kansè kolorektal la. Boul sa yo ka fòme nan kolon lan oswa nan rektòm lan, epi gen kèk ki transfòme an kansè.

**Depistaj kansè kolorektal** bay doktè yo yon chans pou yo entèvni bonè. Tès yo ka dekouvri polip yo anvan yo vin kansè. Yo kapab ede tou detekte kansè kolorektal anvan sentòm yo parèt.

Men opsyon depistaj yo:

- **Tès pou pou:** Lè a depann sou kalite tès la
- **Kolonografi CT:** Chak 5 an yo
- **Sigmoidoskopi fleksib:** Chak 5 a 10 zan yo
- **Kolonoskopi:** Chak 10 zan yo

Pifò moun ta dwe kòmanse tès depistaj nan laj 45 an. Pale ak doktè w sou kilè pou w kòmanse ak ki tès ki ka bon pou ou.



## Pran yon randevou pou tès depistaj ou a



Èske w dwe fè yon depistaj kansè kolorektal? Pran yon randevou jodi a. Chèche konnen kijan ou ka genyen yon **prim manm** pou w fè tès depistaj ou a.

## Poukisa nou mande enfòmasyon sou ras ak etnisite

MetroPlusHealth ka mande manm yo konsènan ras ak etnisite yo. Nou vle w konnen li sekirize pou reponn, epi n ap kenbe repons ou prive. Nou itilize done sa yo pou nou ka ba w pi bon swen ak sèvis.

## Jwenn èd ak bezwen chak jou yo

**Rezo Swen Sosyal** (SCN) ede manm yo jwenn sipò lokal pou lojman, manje, gadri, travay yo ak transpò.



## Jwenn repons sou swen w lan

MetroPlusHealth gen Gid Pratik Klinik pou ede w aprann sou swen w lan. Gid yo eksplike kijan yo trete pwoblèm sante komen yo. **Tcheke machasuiv yo.**

**Ou ka kite fimen.** Kòmanse jodi a ak **pwogram ak resous pou kite fimen.** Pou jwenn patch ak pastiy nikotin gratis, rele **866.NY.QUITS (866.697.8487).**

# Li lè pou mamografi anyèl ou a



Detekte kansè nan tete bonè ka fè li pi fasil pou trete.

Gen kèk moun ki gen kansè nan tete ki gen siy, tankou yon boul. Men anpil pa genyen.

Kidonk, pou jwenn kansè pi vit, doktè yo rekòmande tès yo rele **mamografi yo**. Yon mamografi ka ede jwenn kansè nan tete bonè, anvan ou remake chanjman.

Pou fanm ki gen yon risk mwayèn, ekspè nan sante yo rekòmande yon mamografi:

- Chak ane soti nan laj 40 a 44 an, si ou chwazi

- Chak ane soti nan laj 45 a 54 an
  - Chak ane, oubyen chak dezan, soti nan laj 55 an oubyen plis
- Si ou gen yon istwa kansè nan tete oubyen lòt faktè risk nan fanmi ou, mande doktè ou konbyen fwa ou ta dwe fè yon mamografi.

Chèche konnen kijan pou ou jwenn yon **prim manm** pou fè mamografi ou a.

Ou bezwen yon woulib pou ale nan yon randevou? Rele Sèvis Kliyan MetroPlusHealth nan **800.303.9626**.

## Konekte ak swen nenpòt kote

Bezwen swen san ou pa al nan klinik? MetroPlusHealth ofri opsyon telesante atravè ExpressCare, Marble, Ophelia, ak Brave.

**Aprann plis bagay sou telesante.**

## Ede pwoteje pitit ou kont kansè

Gen kèk kansè yo ka anpeche.

**Vaksen kont HPV a** ede pwoteje kont yon viris ki ka lakòz kansè pita nan lavi. Li mache pi byen lè timoun yo pran l ant laj 9 ak 12 zan. Si pitit ou a pi gran, li pa twò ta. Pale ak doktè pitit ou a sou vaksen kont HPV a. Li ka anpeche jiska 90% kansè HPV lakoz.



## Leve ak yon do anfòm

Yon bon dòmi kòmanse ak yon bon sipò. Yon matla fèm ka ede kenbe do w konfòtab. Si ou dòmi sou bò ou, pliye jenou ou epi mete yon zòrye nan mitan yo pou pi bon sipò. Si ou dòmi sou do, mete yon zòrye anba jenou w yo. Si ou dòmi sou vant, mete yon zòrye anba ranch ou yo.