

HEALTH letter®

Avèk nou ou se #1 !

PRAN SWEN TIMOUN

Elve timoun se yon travay ki di. Doktè ak plan sante w kapab ede.

Metroplus genyen avantaj ki pou sipòte paran. Epitou, nou kouvri vak-sen ak vizit konsiltasyon nòmral pitit ou. MetroPlus kapab ede w:

- Chache yon doktè pou pitit ou yo.
- Fè randevou kay doktè.
- Enfòmè w sou vaksen ak depistaj kap pwoteje lavi nou.

Doktè pitit ou an ap gide ou ansanm ak fanmi w. Li pral eksplike w etap enpòtan yo nan devlopman pitit ou. Doktè a ka bay konsèy sou kijan pou manje byen, fè egzèsis ak lòt pwoblèm sante.

Ou vle pou timoun ou yo grandi an-sante ak dyanm. Nou menm tou. Rele MetroPlus jodi a pou konnen kijan nou ka ede.



Ale sou sitwèb nou nan metroplus.org

Chèche MetroPlus Health nann



metroplus.org

Phone: 1.800.303.9626
New York, NY 10038
160 Water St., 3rd Floor

PRSRST STD
U.S. Postage Paid
MHP Inc

DEPISTAJ POU EPATIT C

Viris epatit C (HCV) se yon enfeksyon fwa grav. Ou ka gen HCV epi ou pa konn sa. Se paske anpil moun ki gen viris la pa gen sentòm.

Sèl fason pou konnen si ou genyen HCV se fè yon tès san. Doktè rekòmande pou fè tès si ou fèt ant lane 1945 ak 1965.

Men kèk nan sentòm yo:

- Doulè oswa balònman nan lestomak
- Je ak po koulè jòn.
- Noze
- Apeti bese

Aprann plis sou HCV ak ki kote pou al fè tès. Ale sou nyc.gov epi chache "hep c." Oswa rele **311**.



CHACHE YON DOKTÈ

Katalòg Founisè MetroPlus la se yon lis doktè, dantis ak famasi nou travay ak yo. Ale sou metroplus.org/member-services/provider-directories. Oswa Rele Sèvis Manm yo. Nou ka konekte w ak bon doktè a.



→ Kijan nou kapab ede ou jodi a?

- Nou kapab ede w fè randevou. Nan sèten ka, nou kapab ede ou ale nan randevou a. Rele nan **1.800.303.9626**.
- Pa rate enfòmasyon enpòtan. Si ou demenaje oswa chanje nimewo telefòn, fè nou konnen. Rele nan **1.800.303.9626**.
- Si w pral gen 65 lane nan yon ti tan, chache konnen sou Medicare. Rele nan **1.866.986.0356**.

TYEKOP POU NOUVO MANMAN

W ale wè doktè lè pou ale pandan gwosès ou. Li enpòtan pou doktè a tyeke tibebe ki poko fèt la. Menm jan li enpòtan pou l tyeke sante w--menm lè ou fin akouche. Pwo-grame yon tyekòp ak doktè a pandan sis semèn apre ou fin akouche.

Tyekòp la se bon moman pou diskite sou jan ou santi w ak kijan ou pral jere antanke manman. Eske ou santi w tris? Eske ou gen moun pou ede w nan kay la? Kijan kò w ap refè?



Fè nou tande w

Eske w te konnen Metroplus genyen yon Komite Konsiltatif Manm yo (Member Advisory Committee, MAC)? Manm ki patisipe nan reyinyon ak anplwaye Metroplus pandan lench pou pale sou kijan nou ka amelyore plan sante nou an. Aprann plis ak kijan pou patisipe nan metroplus.org/mac.

Kesyon ak repons: Konesans debaz sou bay timoun tete

Aprann plis sou mòd alimantasyon bebe sa a ki bon mache ak bon pou sante.

Eske li difisil pou bay timoun tete?

Sa mande pratik pou manman ansanm ak pou bebe a. Men w ap jwenn èd. Mande lòt fanm konsèy. Pale ak yon enfimyè spesyalize nan zafè alètman apre ou fin akouche.

Yon enfimyè kapab bay konsèy pou kòmanse. Li kapab ede ou jwenn pi bon teknik lan pou bay tete a kap bon pou w ou ak bebe a.

Eske sa fè mal?

Li pa menm jan pou tout fanm. Li ka fè mal lè w kòmanse. Mande doktè a poma pou soulaje doulè nan pwent tete. Konprès yon jan cho ak douch cho ka soulaje tou. Masaj tete yo ka ede pou yo pa bouche ak enfekte.

Poukisa yo rekòmande pou bay tete?

Kèk manm pito bay tete paske li koute mwens kòb pase lèt nan bwat. Li pi bon tou pou anviwònman.

Oganizasyon lasante rekòmande lèt manman pou kèk rezon:

- Bebe yo dijere lèt manman fasil.
- Lèt manman pwoteje bebe kont enfeksyon.
- Lèt manman bese chans pou yon bebe gen pwa depase lè li pi gran.
- Bay timoun tete ka ede ak sante jeneral manman.

Eske m ka tonbe asant pandan m ap bay tete?

Wi. Men chans yo bese si w ap bay tete regilyèman epi règ ou poko tounen.



Pandan konbyen tan mwen dwe bay tete?

Bay timoun tete pandan sis premye mwa yo gen anpil avantaj pou w ou ak bebe a.

Aprann plis sou nyc.gov. Chache "breastfeeding." Enskri w nan **Mobile Milk**, yon pwogram kap voye tèks pou ede nouvo manman. Pou kòmanse, tape **MILK** epi voye l bay **877877**.

➔ Ou pa dwe soufri

Strès lè yo vin paran twòp pou sèten koup. Sa ka lakòz vyolans.

Sonje: Li pa bon pou frape ni jouse. Rete ansanm poutèt timoun yo pa bon pou sekirite w--sitou si w ap pran kou. Soufrans ou pa bon pou pitit ou yo.

Ou pa poukont ou. Epi se pa fèt ou. Ou kapab rele **911** si ou gen yon ijans. Oswa rele Domestic Violence Hotline (Liy Sekou pou Vyolans nan Kay) nan **1.800.621.HOPE (1.800.621.4673)**.

KÈK SIY ADIKSYON

➔ Enfòmasyon sou UTI

KISA LI YE? UTI vle di enfeksyon kanal pipi. Sa rive lè mikwòb enfekte yon pati nan kanal pipi, tankou vesi ou.

KI SIY AVÈTISMAN YO?

- Doulè oswa boule lè w ap pipi
- Pipi souvan
- Anvi fè pipi epi pipi pa vle soti lè w ale fè l
- Ti lafyèv
- Pipi twoub oswa ak san
- Presyon anba ti vant

KIJAN W TRETE L? Pi fò UTI trete ak antibyotik. Men UTI ka lakòz enfeksyon grav si li pa trete. Rele doktè w si ou panse ou gen yon UTI.

Li nòmal pou jwenn soulajman lè w ap goumen ak doulè. Men fè atansyon ak medikaman doulè yo preskri ou. Li fasil pou vin twò abitye ak medikaman fò anpil sa yo. Adiksyon kapab rive nenpòt moun.

Opyòm se medikaman kont doulè ki bay plis pwoblèm. Ladan gen mòfin, oksikodòn ak fentanyl.

Siveye siy adiksyon si ou menm oswa yon moun ou konnen ap pran medikaman kont doulè. Men kèk siy:

- Pwoblèm lajan toudenkou
- Chanje tanperaman sanzatann
- Ale kay plizyè doktè pou jwenn medikaman kont doulè
- Rele lwen zanmi oswa fanmi
- Sanble toudi oswa andòmi

ESKE OU BEZWEN ÈD? Pa rete tann. Pale ak doktè w. Oswa ale nan LifeNet. LifeNet se yon sant pou sitiyasyon kriz pou Nouyòkè. Li ofri èd nan anpil lang. Rele **1.800.LIFENET** oswa ale sou lifenet.nyc.

3 FASON GASON KAPAB EDE KÈ YO

Maladi kè se prensipal kòz lanmò kay kason. Men ou ka fè prevansyon. Kòmanse pa swiv twa konsèy sa yo:

- 1 Ale kay doktè w regilyèman.** Doktè a ap konsilte ou pou siy maladi kè yo.
- 2 Pran medikaman jan yo di w la.** Medikaman mache sèlman lè ou pran yo jan doktè a di ou pou pran yo.
- 3 Manje plis legim ak fwi.** Chak jou, pran yon fwi alapas yon snak ki gen grès. Kè ou va di w mèsì.