

HEALTH letter®

Ale vizite sit nou nan www.metroplus.org

Avèk nou ou se #1 !

Pwochen fwa w ale **kay doktè...**

Pran tout avantaj tyekòp ou ap ofri w. Bay doktè a dènye nouvèl sou sante jeneral ou ak stil vi w ap mennen. Poze kesyon. Men de bagay pou w pale ak li.

- 1. Medikaman ou yo.** Di doktè a tout bagay sou medikaman w ap pran. Sa gen ladann vitamin ak tout medikaman ki pa bezwen òdonans, tankou medikaman pou alèji oswa aspirin. Poze kesyon sou efè segondè ak si medikaman sa pa danjere pou wou. Epitou, montre doktè a boutèy grenn yo. Li pral tyeke dozaj ak jan yo di pou pran yo.
- 2. Depistaj.** Èske lè a rive pou fè tès woutin? Si w se yon fanm, poze kesyon sou depistaj kansè tete ak sou Pap tès. Lòt tès pou gason ak fanm gen ladann yo kolestewòl ak tansyon. Tout tès sa yo ka avèti w sou pwoblèm sante byen bonè, kidonk pa trennen pou fè depistaj.



Chèche MetroPlusHealth nan

MetroPlus Health Letter® soti kat fwa pa ane e se MetroPlus Health Plan an kolaborasyon ak McMurry/TMG, LLC ki pibliye l. © 2014 MetroPlus Health Plan. Tout dwa rezève. MetroPlus Health Letter se yon mak anrejistre ki pou New York City Health and Hospitals Corporation. Nou pa vle pèsòn repwodui dokiman sa a ditou san otorizasyon nou. Piga repwodui okenn pati nan livrè sa a san pèmisyon MetroPlus Health Plan. Health Letter pa fè okenn pwomosyon pou okenn tretman medikal, ni li pa ankouraje pèsòn jere okenn pwoblèm medikal poukont yo. Li la kòm sipleman, men pa kòm ranplasan, pou swen pwofesyonèl nan domèn sante bay. **Editè a se : Elizabeth Colombo**



KONSÈY RAPID

- ▶ Nou ofri pwogram espesyal pou moun kap viv ak opresyon, dyabèt ak VIH/SIDA. Rele **1-800-303-9626** oswa TY **1-800-881-2812**
- ▶ Toujou enfòmè w sou asirans maladi w. Si w demenaje oswa chanje nimewo telefòn, enfòmè nou. Rele **1-800-303-9626**.
- ▶ Si w gen pwoblèm pou tande, itilize nimewo TTY/TDD a. Nimewo a se **1-800-881-2812**.
- ▶ Èske w gen 65 lane? MetroPlus ofri pwogram Medicare. Ou gen dwa kapab soti nan asirans maladi ou gen pou kounye a pou pase nan metroPlus Medicare byen fasil. Rele **1-866-986-0356** pou konnen plis sou sa.

Èske w gen **timoun**?

Elve timoun byen pòtan se yon travay difisil. MetroPlus kapab ede w. Nou kapab bawou konsèy ak enfòmasyon. Sa rele “konsèy prevansyon.”

Ale sou **www.metroplus.org** pou jwenn konsèy ak resous pou sante.

Ou kapab tou rele Sèvis Kliyan nan **1-800-303-9626**. Nou kapab ede w:

- Jwenn enfòmasyon sou sante pitit ou.
- Jwenn yon doktè pou timoun ou yo.
- Fè yon randevou.

Twa jan pou w konekte ak nou

MetroPlus Health vle sa ki pi bon pou sante w. Nou kapab ede w si ou gen nenpòt kesyon sou jan pou w jwenn swen, pou w jwenn yon doktè oswa jan pou w itilize avantaj ou yo.

Gen twa mwayen pou aprann plis:

- 1 Pale ak Sèvis Kliyan: **1-800-303-9626** (Lendi rive Samdi, 8 è a.m. rive 8 è p.m.).
- 2 Ale sou sit entènèt nou an: **www.metroplus.org**.
- 3 W ap jwenn dènye nouvèl yo sou Facebook: **www.facebook.com/MetroPlusHealth**.

Lè a rive pou wè **doktè je ou**

Je w yo ka yon fenèt ki montre eta sante w. Se la doktè je a jwe wòl li. Egzamen je ka jwenn premye siy dyabèt, glokòm, tansyon wo ak atrit. Anplis, ou pral wè nan ki eta vizyon w ye. Ou ka bezwen linèt pou premye fwa. Si w gen linèt, li ka lè pou vè w yo vin pi fò.

KISA OU DWE ESPERE

Pi fò moun byen pòtan dwe fè yon egzamen je chak de oswa twa zan. Men sa pa dwe lakòz stress. Diskite istwa sante fanmi w ak doktè a. Esplike pwoblèm je ou genyen. Bay detay sou konfizyon ak tach ou wè. Si w gen tèt fè mal oswa fòk ou plise je w pou wè, di sa tou.

Li lè pou fè tès je. Ou pral li tablo lèt ak nimewo o aza nan divès gwosè. Doktè a pral teste chak je epi bawou

yon preskripsyon pou linèt oswa lantiy kontak si w bezwen yo.

Yon egzamen je dilate nesèsè chak de oswa twa zan nòmalman. Y ap mete gout nan je w pou agrandi pipiy je w. Apre sa doktè a chèche dega ki fèt nan retin ak nè optik ou. Menm lè li pa fè mal, ou ka we twoub pandan plizyè èdtan. Ou pral vin pi sansib ak limyè tou. Planifye alavans epi asire w yon moun ka kondi w tounen lakay ou.

FÈ ATANSYON AK GLOKÒM

Yon tès glokòm se yon bagay ki fèt tout tan tou. Se yon lè yo soufle nan je w. Li teste presyon je w epi li pa fè mal. Klokòm rive plis ak laj epi ka lakòz moun vin avèg. Men deteksyon bonè ka pwoteje w pou vizyon w pa kontinye bese.

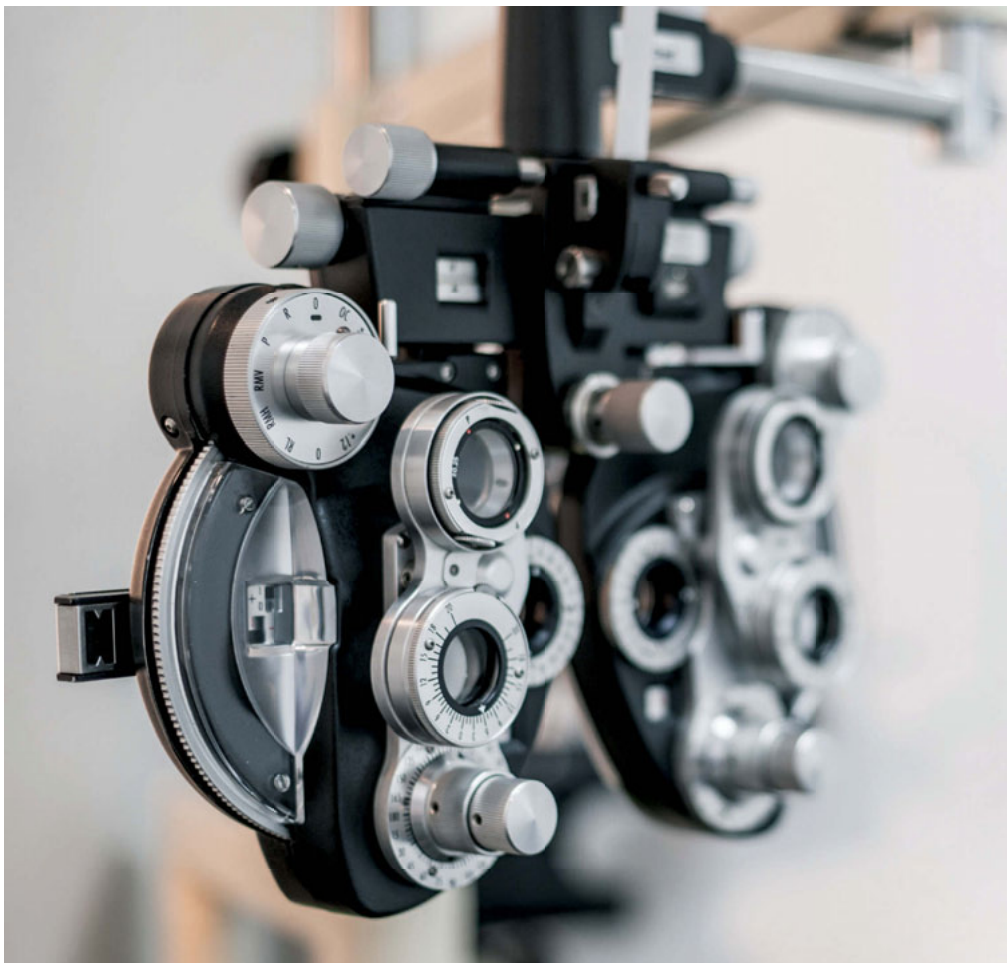
DYABÈT AK JE W

Si w fè dyabèt, gen plis chans pou gen pwoblèm vizyon ak pou vin avèg. Li enpòtan pou pran swen je w nan yon manyè regilye. Ale wè doktè je w omwen yon fwa chak ane.

Moun ki soufri dyabèt dwe fè egzamen dilatasyon je chak ane. Ou bezwen yon doktè je ki ka chèche retinopati.

Chanjman vizyon annapre yo dwe mennen w kay doktè je san pèdi tan:

- Wè twoub
- Wè doub
- Difikilte pou li siy, liv oswa ekran òdinatè
- Doulè je ak je wouj ki pa vle ale
- Tansyon je
- Wè tach oswa bagay kap flote
- Vizyon sou kote defòme oswa limite



Pi fò moun byen pòtan dwe fè yon egzamen je chak de oswa twa zan.



www.metroplus.org

Kijan pou **konbat grip la**

Pa gen moun ki vle pran grip la. Bon, sezon grip la rive yon lot fwa ankò, kidonk annou gade jan pou nou kenbe sante nou.

PRAN VAKSEN W

Yon nouvo vaksen grip fèt chak ane. W ap jwenn li kounye a. Tou moun ki gen 6 mwa ak plis dwe pran li.

Vaksen an ka bay sou fòm yon piki oswa yon spre nan twou nen. Vaksen an pa danjere epi li efikas. Li kòmanse fè efè apre de semenn Doktè a ka bawou piki a oswa ede w jwenn lòt kote ou kapab ale pran li.

Vaksen an se pi bon pwoteksyon w kont grip, kidonk pa neglije pran li.



➔ **Lòt konsèy pou w pa tonbe malad**

Gen mwayen chak jou pou w ede kanpe lwen grip.

- Rete solid grasa anpil repo, manje ki bon pou lasante, ak dlo nan kantite sifizan.
- Lave men w souvan ak savon ak dlo. Yon dezenfektan pou men ki gen alkòl se yon bon solisyon bakòp pou tiye jèm.
- Evite touche je w ak bouch ou pou pa rantre jèm nan kò w.
- Eseye rete lwen moun malad- men nan pwòp kay ou.
- Si w tonbe malad, kouvri bouch ou ak nen w lè w etènge. Rete lakay ou pandan 24 èdtan pou pipiti. Sa bawou tan pou geri epi anpeche maladi a gaye.

Grip ka fè w malad pandan kèk jou jiska semenn. Si w pa kòmanse santi w pi byen, pale ak doktè w.

OU PA TOUJOU BEZWEN ANTIBYOTIK

Antibiyotik pa trete tout bagay. Yo trete enfeksyon ak bakteri sèlman. Antibiyotik pa fonksyone sou viris tankou grip ap rim.

Doktè a pral deside sa pou l

preskri w. Pran antibiyotik san w ou pa bezwen yo ka fè yo pa bay rezilta lè w bezwen yo. Sa rele “rezistans antibiyotik.”

Se yon gwo pwoblèm sante.

Antibiyotik se medikaman pisan. Si w pa bezwen yo, swiv sa yo di w epi fini pran medikaman an. Pa pataje medikaman yo ak lòt moun oswa sere rè. s.

HEALTHletter®

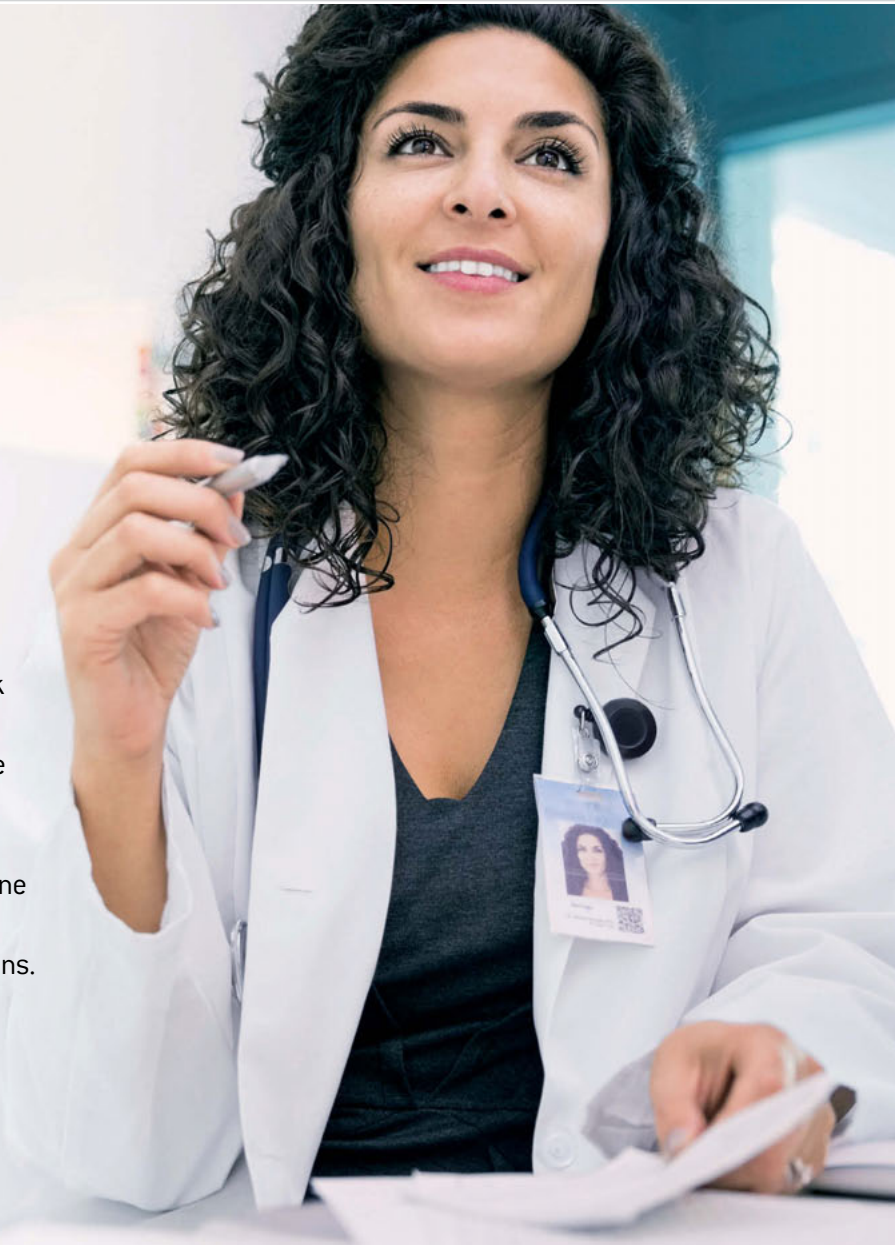
Visit us at www.metroplus.org

You're #1 with us!

Next Time You're At **the Doctor...**

Make the most of your checkup. Give the doctor an update on your general health and lifestyle. Ask questions. Here are two topics you should cover.

- 1. Your meds.** Tell the doctor about all the medicine you take. That includes vitamins and anything over-the-counter, such as allergy medicine or aspirin. Ask about side effects and if this medicine is safe for you. Also, show your doctor the pill bottles. He or she will check dosage and directions.
- 2. Screenings.** Are you due for any routine tests? If you're a woman, ask about breast cancer screening and a Pap test. Other tests for men and women include blood cholesterol and blood pressure. All these tests can alert you to health issues early, so don't delay screenings.



Find MetroPlusHealth on

PRSRST STD
U.S. Postage Paid
MHP Inc

www.metroplus.org
Phone: 1-800-303-9626
New York, NY 10038
160 Water St., 3rd Floor

