

स्वास्थ्य और आप

आपका Aetna Better Health® सदस्य समाचार-पत्र

रोग प्रबंधन



क्या आपको नवीनीकरण करना है?

आपको अपना कवरेज हर वर्ष नवीनीकृत करना होगा। मेल में अपना नवीनीकरण नोटिस देखें। अधिक जानने के लिए aetna.com/su25ny-1hi पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।



अपने दिल को मज़बूत कैसे रखें

आपका दिल, आपके शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। यहाँ कुछ सामान्य हृदय समस्याओं के लिए एक मार्गदर्शिका दी गई है। साथ ही, अपने दिल की देखभाल कैसे करें और यदि कुछ असामान्य लगे तो क्या करें।

सामान्य हृदय समस्याएँ

उच्च रक्तचाप (BP)। यह तब होता है जब आपकी रक्त वाहिकाओं में बहते रक्त का दबाव बहुत अधिक होता है। समय के साथ, यह आपकी रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचा सकता है और हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी, स्ट्रोक और अन्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

हृदय रोग। इसका मतलब कई तरह की समस्याएँ हो सकती हैं, जैसे:

- अवरुद्ध धमनियाँ (जब कोलेस्ट्रॉल जमा होकर रक्त प्रवाह को रोक देता है)

- दिल की धड़कन का अनियमित होना
- दिल का दौरा

उच्च कोलेस्ट्रॉल कोलेस्ट्रॉल एक वसा है, जो आपकी धमनियों में जमा होकर रक्त प्रवाह को रोक सकता है।

दिल की सेहत की जाँच

जिस तरह आप अपने दाँतों की जाँच के लिए दंत चिकित्सक के पास जाते हैं, उसी तरह आपको अपने दिल की जाँच के लिए प्राथमिक देखभाल प्रदाता (PCP) के पास

जाना चाहिए। वे निम्नलिखित जाँचें करके यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आपका दिल स्वस्थ है, जैसे:

- **रक्तचाप जाँच:** यह मापता है कि आपकी धमनियों में रक्त कितना ज़ोर से प्रवाहित हो रहा है।
- **कोलेस्ट्रॉल जाँच:** यह जांचता है कि आपके रक्त में कितना कोलेस्ट्रॉल है

दिल की कहानी पृष्ठ 2 पर जारी है



Aetna Better Health®
of New York

क्या आपके स्वास्थ्य योजना के बारे में कोई प्रश्न हैं?

सदस्य सेवा से संपर्क करें: **1-855-456-9126 (TTY: 711)**, दिन में 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन उपलब्ध। या AetnaBetterHealth.com/newyork पर जाएँ।

दिल की कहानी जारी है

- **इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (EKG या ECG):** एक नैदानिक जांच जो आपके दिल की विद्युत गतिविधि की निगरानी करती है

इन जाँचों को नियमित रूप से कराएँ, ताकि समस्याओं को समय रहते पकड़ लिया जाए, इससे पहले कि वे बड़ी परेशानी बनें।

दिल की सेहत के लिए ज़रूरी दवाएँ

यदि आपका दिल उतना स्वस्थ नहीं है जितना होना चाहिए, तो आपका चिकित्सक मदद के लिए दवा लिख सकता है। अपनी दवा बिल्कुल वैसे ही लेना बहुत ज़रूरी है, जैसे आपके चिकित्सक ने आपको बताया है।

यहाँ दो सामान्य प्रकार की दवाएँ दी गई हैं, जो आपके दिल को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं।

स्टैटिन (उच्च कोलेस्ट्रॉल के लिए): ये ऐसी दवाएँ हैं जो आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में मदद करती हैं। यह आपकी धमनियों को बंद होने से रोकने में मदद कर सकता है।

रेनिन-एंजियोटेंसिन सिस्टम (RAS) एंटागोनिस्ट्स (उच्च रक्तचाप के लिए):



यह दवा आपकी रक्त वाहिकाओं को शिथिल करके आपके रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करती है।

आपात स्थिति के लक्षण

कभी-कभी, आपका दिल आपको यह संकेत दे सकता है कि कुछ ठीक नहीं है। यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस हो, तो **911** पर कॉल करें या आपातकालीन कक्ष में जाएँ:

- सीने में दर्द
- सांस लेने में कठिनाई
- बेहोशी या अचानक चक्कर आना

हृदय स्वास्थ्य सुझाव

यदि आप कुछ आसान कदमों का पालन करें, तो अपने दिल की देखभाल करना आसान हो सकता है।

- फल, सब्ज़ियाँ, साबुत अनाज और कम वसा वाला मांस जैसे पौष्टिक खाद्य पदार्थ खाएँ। और नमकीन खाद्य पदार्थों से सावधान रहें, जो रक्तचाप बढ़ा सकते हैं।
- चलने या किसी भी प्रकार की व्यायाम करने से सक्रिय रहें, जिसे आप पसंद करते हैं।
- धूम्रपान न करें और धूम्रपान करने वाले लोगों से दूर रहने की कोशिश करें।
- तनाव को नियंत्रित करने के तरीके खोजें। साँस लेने के व्यायाम या ध्यान का प्रयास करें।
- नियमित जांच और स्क्रीनिंग के लिए अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता से मिलें।

हम आपकी निजता का सम्मान करते हैं।

हम आपकी व्यक्तिगत स्वास्थ्य जानकारी (PHI) की सुरक्षा करते हैं। इसमें आपकी जाति, धर्म, भाषा, यौन अभिविन्यास और सामाजिक आवश्यकताओं की जानकारी शामिल है। हम आपकी जानकारी केवल आवश्यक होने पर और कानूनी अनुमति के अनुसार ही साझा करते हैं।

आपके स्वास्थ्य संबंधी जानकारी पर आपका अधिकार है। इसमें यह भी शामिल है कि इसे कैसे इस्तेमाल किया जाता है और कौन इसे देख सकता है। अपनी गोपनीयता अधिकारों और हम आपके डेटा की सुरक्षा कैसे करते हैं, इसके बारे में अधिक जानने के लिए [AetnaBetterHealth.com/health-optimization-disclaimer.html](https://www.aetna.com/better-health/health-optimization-disclaimer.html) पर जाएं।

Healthix को विकल्प चुनना। Healthix के लिए सहमति देने का मतलब है कि आपके देखभाल टीम के सदस्य एक-दूसरे के साथ जानकारी साझा करते हैं, जिससे आपकी देखभाल की गुणवत्ता और सुरक्षा बेहतर होती है। इसको चुनने के लिए [AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/better-health/newyork/member-materials-forms.html) पर जाएं।

श्रवण क्षमता घटने के 5 प्रारंभिक संकेत

आपके कान आपको सुनने और आपके आस-पास की दुनिया का अनुभव करने में मदद करते हैं। यहां सुनने की क्षमता में कमी के पांच ऐसे लक्षण हैं जिन्हें आपको नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

1 शोर-शराबे वाले स्थानों पर सुनना मुश्किल होता है।

जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, पृष्ठभूमि में शोर होने पर सुनने की आपकी क्षमता कमजोर हो सकती है। और इससे रेस्टोरेंट या बड़े समारोहों जैसे स्थानों पर दूसरों को समझना मुश्किल हो सकता है। क्या आप अक्सर लोगों से बात दोहराने के लिए कहते हैं या भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर सुनने में कठिनाई महसूस करते हैं? शायद अब समय आ गया है कि आप अपनी सुनने की क्षमता की जांच करवा लें।

2 आप टीवी या रेडियो की आवाज़ बढ़ा देते हैं।

जैसे-जैसे आपकी सुनने की क्षमता कमजोर होती है, आपको बेहतर सुनने के लिए ज़्यादा तेज़ आवाज़ों की ज़रूरत हो सकती है। यह आपको तेज़ आवाज़ जैसा नहीं लग सकता। लेकिन हो सकता है आपके परिवार या दोस्तों ने आवाज़ ज़्यादा तेज़ होने पर टिप्पणी की हो?

3 आपके कान में घंटी बजने की आवाज़ सुनाई देती है।

इसे टिनिटस (कान में घंटी बजना) कहा जाता है। यह एक स्थिति है जिसमें आपको ऐसी घंटी या आवाज़ें सुनाई देती हैं जो वास्तव में मौजूद नहीं होतीं। इसमें सीटी जैसी आवाज़ और गूंजना भी शामिल हो सकता है।

4 आपको सुनाई कम देता है

हो सकता है कि आप कुछ शब्द भूलने लगें। या आपको फोन पर लोगों को समझने में मुश्किल हो सकती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि श्रवण हानि अक्सर कुछ आवाज़ों को दूसरों की तुलना में ज़्यादा प्रभावित करती है, जिससे उन्हें सुनना मुश्किल हो जाता है।

5 आप अकेलापन महसूस करते हैं

आप सामाजिक स्थितियों से बचने लग सकते हैं क्योंकि सुनना और बात करना मुश्किल होता है। इससे आपको अकेलापन महसूस हो सकता है, जो आपकी समग्र सेहत को नुकसान पहुँचा सकता है।

सुनने की क्षमता में कमी धीरे-धीरे आ सकती है। इसे जल्दी पकड़ने में मदद के लिए अपने डॉक्टर से सालाना श्रवण जांच कराने के बारे में पूछें। वे श्रवण हानि को कम करने के लिए एक योजना बना सकते हैं। या आपकी सुनने की क्षमता सुधारने के लिए उपचार बता सकते हैं।

फ्लू का मौसम आ रहा है

फ्लू की वैक्सीन जल्दी लगवाकर स्वयं को सुरक्षित रखें। आप सितम्बर महीने से ही फ्लू की वैक्सीन लगवा सकते हैं। अपने डॉक्टर से बात करें कि आपको कब टीका लगवाना चाहिए।



क्या आपका फोन नंबर या पता बदल गया है?

अपनी संपर्क जानकारी अपडेट करने के लिए सदस्य सेवा और अपने स्थानीय Medicaid कार्यालय से संपर्क करें। इस तरह हम आपको आपकी योजना से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी पहुंचा सकते हैं।



थेरेपी सभी के लिए क्यों अच्छी होती है



अच्छे और बुरे दोनों समयों में, थेरेपिस्ट से मिलना एक खुशहाल और स्वस्थ जीवन की ओर ले जा सकता है। यहाँ कुछ अप्रत्याशित तरीके हैं जिनसे थेरेपी आपके स्वस्थ को सही करने में मदद कर सकती है।

✔ यह आपके संबंधों को बेहतर बना सकता है।

हमारे कई प्रकार के संबंध होते हैं — हमारे साथी, बच्चे, माता-पिता और सहकर्मी के साथ। गलतफहमियाँ और कठिन दौर सभी संबंधों का सामान्य हिस्सा होते हैं। थेरेपी आपकी ज़िंदगी के लोगों के साथ अधिक गहराई से जुड़ने में मदद कर सकती है। एक थेरेपिस्ट आपकी मदद कर सकता है कि आप दूसरों की भावनाओं को समझने और बेहतर संवाद करने के तरीके खोज सकें।

✔ यह आपको चिकित्सा संबंधी समस्याओं का प्रबंधन करने में मदद कर सकता है

डायबिटीज़ और हृदय रोग जैसी दीर्घकालिक बीमारियों वाले लोगों में डिप्रेशन और चिंता आम होती है। और, खराब मानसिक स्वास्थ्य आपकी बीमारी का प्रबंधन करना मुश्किल बना सकता है। थेरेपिस्ट से बात करने से आपको मदद मिल सकती है:

- इलाज को सही तरीके से जारी रखना
- धूम्रपान या शराब जैसी स्वस्थ को खराब करने वाली आदतों से दूर रहें
- मदद के लिए पूछना
- स्वयं की देखभाल पर ध्यान देना

✔ यह आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकता है

हम सभी के सपने और लक्ष्य होते हैं — बेहतर भोजन करना, अच्छी सेहत हासिल करना, नया काम ढूँढ़ना। अगर आप अटकाव महसूस कर रहे हैं, तो एक थेरेपिस्ट आपकी मदद कर सकता है उन पुरानी आदतों और पैटर्न को तोड़ने में जो आपको रोक रहे हैं। वे आपको अपने लक्ष्यों को पाने के लिए एक योजना बनाने में मदद कर सकते हैं। और वे आपको प्रेरित बने रहने के सुझाव भी दे सकते हैं। यह ऐसी चीज़ है जिसकी हमें जीवन के अलग-अलग समय में आवश्यकता होती है।

मादक पदार्थ उपयोग विकार के लक्षण जानें

लत किसी को भी हो सकती है — किशोरों, युवाओं, यहां तक कि बुजुर्गों को भी। और चूंकि ये लक्षण अन्य समस्याओं के लिए भ्रमित किए जा सकते हैं, इन्हें पहचानना हमेशा आसान नहीं होता। यहाँ कुछ आम लक्षण दिए गए हैं जिन पर ध्यान दें।

- स्वच्छता की आदतों में बदलाव या अपने स्वरूप की परवाह न करना
- सामान्य से अधिक या कम सोना
- दोस्तों और परिवार से दूर हो जाना या अलग समूह के दोस्तों के साथ समय बिताना
- मूड या व्यवहार में बदलाव।
- क्लास मिस करना, कम ग्रेड आना या गतिविधियों में रुचि खोना।
- अस्पष्ट धन संबंधित समस्याएँ, या आपको अपने घर से पैसे या सामान गायब होते दिखना।
- शारीरिक स्वास्थ्य में बदलाव, जैसे अचानक वजन कम होना या बढ़ना।

यदि आप अपने किसी प्रिय में इन लक्षणों में से कुछ देखें, तो उनसे इस समस्या के बारे में बात करने की कोशिश करें। याद रखें, उनसे सहानुभूति और जिज्ञासा के साथ बात करें, न कि निर्णय लेने वाले रवैये से।



स्वस्थ जीवनशैली के लिए और सुझाव प्राप्त करें।

हमारे स्वास्थ्य और कल्याण पुस्तकालय को देखने के लिए QR कोड स्कैन करें या aet.na/su25ny-0 पर जाएं। आपको ऐसे लेख मिलेंगे जो आपको बेहतर महसूस करने में मदद करने वाली जानकारी से भरपूर होंगे।

बुजुर्गों में डिप्रेशन कैसा दिखता है — और मदद कैसे करें

डिप्रेशन उम्र बढ़ने का सामान्य हिस्सा नहीं है। लेकिन यह बुजुर्गों को प्रभावित कर सकता है। यह उन लोगों में अधिक आम होता है जो अस्पताल में भर्ती होते हैं या जिन्हें घर पर स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता होती है।

याद रखने वाली महत्वपूर्ण बात: डिप्रेशन एक उपचार योग्य स्थिति है। एक बार जब आप डिप्रेशन के लक्षण पहचानना सीख लेते हैं,

तो आप खुद की या अपने प्रिय की मदद कर सकते हैं कि वे बेहतर महसूस करें।

बुजुर्गों में डिप्रेशन के लक्षण

बुजुर्गों में डिप्रेशन को पहचानना कठिन हो सकता है। लोग अक्सर डिप्रेशन के कुछ लक्षणों, जैसे थकावट, को उम्र बढ़ने का सामान्य हिस्सा समझ लेते हैं। डिप्रेशन से सोचने-समझने की क्षमता में बदलाव हो

सकता है, जो डिमेंशिया जैसा दिख सकता है। अन्य लक्षण जिन पर ध्यान दें, उनमें शामिल हैं:

- सामान्य से अधिक या कम खाना
- निराश या असहाय महसूस करना।
- उन गतिविधियों में रुचि खोना जिन्हें वे पहले पसंद करते थे
- नींद से संबंधित समस्याएँ
- ध्यान केंद्रित करने, चीज़ें याद रखने या निर्णय लेने में कठिनाई

आप कैसे मदद कर सकते हैं

यदि आपको संदेह है कि आपके प्रिय व्यक्ति को डिप्रेशन है, तो आप उनकी मदद करने के कुछ तरीके हैं:

- उन्हें अपने डॉक्टर से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें। वे डिप्रेशन का निदान कर सकते हैं और लक्षणों के अन्य कारणों को बाहर कर सकते हैं। और वे दवाओं या थेरेपी जैसे उपचार बता सकते हैं।
- उनसे नियमित रूप से बात करें। अकेलापन डिप्रेशन को और बढ़ा सकता है। नियमित रूप से उनसे मिलने या फोन करने का प्रयास करें। साथ में करने के लिए मजेदार गतिविधियों की योजना बनाएं। अगर संभव हो, तो कोई शारीरिक सक्रियता वाली गतिविधि करें। शारीरिक गतिविधि मूड को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है।
- उनकी स्वयं की देखभाल में सहायता करें। अच्छा खाना, व्यायाम करना और पर्याप्त नींद लेना डिप्रेशन को कम करने में मदद कर सकते हैं। पूछें कि क्या आप उनकी स्वस्थ आदतें बनाने में मदद कर सकते हैं।



अपने सदस्य हैंडबुक के साथ अपनी योजना के बारे में अधिक जानें। इसे ऑनलाइन देखने के लिए aet.na/su25ny-2hi पर जाएं या QR कोड स्कैन करें। या सदस्य सेवा को कॉल करें ताकि आपको एक हैंडबुक मेल की जा सके।

डायबिटीज़ प्लेट विधि से भोजन को आसान बनाएं।

डायबिटीज़ के साथ जीना आपको स्वादिष्ट भोजन का आनंद लेने से रोक नहीं सकता! अपने प्लेट को भरने के लिए यह सरल तरीका आपके ब्लड शुगर लेवल को स्थिर रखने में मदद कर सकता है:

✓ अपने प्लेट का आधा हिस्सा बिना स्टार्च वाली सब्जियों से भरें, जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, शिमला मिर्च, ब्रोकली, समर स्कवैश, गाजर, पत्ता गोभी और अन्य।

✓ अपने प्लेट के एक चौथाई हिस्से को चिकन, मछली, टोफू या अंडे जैसे कम वसा वाले प्रोटीन से भरें।

✓ अपने प्लेट के अंतिम चौथाई हिस्से को कार्बोहाइड्रेट से भरपूर खाद्य पदार्थों से भरें, जैसे:

- साबुत अनाज
- स्टार्च वाली सब्जियाँ
- फल (जैसे आलू, मक्का)
- फलियाँ
- या मटर)



प्लेट विधि कार्बोहाइड्रेट को नियंत्रित रखने का एक आसान तरीका है, साथ ही इसमें प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और खनिज भी भरपूर मात्रा में मिलते हैं। इन सरल व्यंजन विधि के साथ इसे आज़माएं।

सब्ज़ी का तड़का

(2 लोगों के लिए)

1 बड़ा चम्मच तेल

3 कप ताजी या जमी हुई मिश्रित सब्जियाँ (जैसे गाजर, शिमला मिर्च, ब्रोकली)

2 अंडे

2 बड़े चम्मच टेरीयाकी सॉस (कम सोडियम वाले विकल्प देखें)

1 कप पका हुआ भूरा चावल

वैकल्पिक: चिकन, टोफू या अन्य कम वसा वाला प्रोटीन

एक बड़े कड़ाही में तेज़ आंच पर तेल गरम करें। इसमें मिश्रित सब्जियाँ डालें और 5-7 मिनट तक पकाएं। सब्जियों को पैन के एक तरफ रखें और दूसरी तरफ अंडे तोड़ें। इसे जल्दी से चलाएं ताकि अंडे फेंट जाएं और सब्जियों में मिल जाएं। अगर चाहें तो टेरीयाकी सॉस और प्रोटीन डालकर मिलाएं। पके हुए भूरे चावल के साथ परोसें।

ग्रिल्ड चिकन और सब्ज़ी के टुकड़े

(2 लोगों के लिए)

2 बोनलेस, स्किनलेस चिकन ब्रेस्ट, 1 लाल प्याज, टुकड़ों में कटा हुआ टुकड़ों में कटे हुए

1 शिमला मिर्च, टुकड़ों में कटी हुई

1 तोरी, गोल टुकड़ों में कटी हुई

2 बड़े चम्मच जैतून का तेल

1 चम्मच अपनी पसंद की मसाला या हर्ब मिश्रण।

वैकल्पिक: परोसने के लिए साबुत अनाज की पीटा और दही

अपने ग्रिल या पैन को मध्यम-तेज़ आंच पर गरम करें। चिकन और सब्जियों को सीक पर परोएं। एक छोटे कटोरे में, जैतून का तेल और मसाला या हर्ब मिश्रण मिलाएं। सीक पर तेल के मिश्रण को लगाए। बीच-बीच में पलटते हुए, सीक को 10-12 मिनट तक ग्रिल करें। साबुत अनाज की पीटा और एक चम्मच दही के साथ परोसें।



प्रश्नोत्तरी के उत्तर

आपकी स्वास्थ्य साक्षरता कितनी अच्छी है?

स्वास्थ्य साक्षरता का मतलब है कि आप मूल स्वास्थ्य जानकारी को खोज सकें, समझ सकें और उसका उपयोग कर सकें। अच्छी स्वास्थ्य साक्षरता आपको आवश्यक देखभाल समय पर प्राप्त करने में मदद करती है। नीचे जानें की हमारे प्रश्नोत्तरी में आपकी प्रदर्शन कैसा रहा।

1 फ्लू को रोकने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

उत्तर: © फ्लू का टीका लगवाना।

फ्लू वैक्सीन आपके शरीर को फ्लू वायरस से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा बनाने में मदद करती है। और हाँ, आपको हर साल टीका लगवाना ज़रूरी है। फ्लू शॉट हर साल वायरस की सबसे आम किस्म से लड़ने के लिए विशेष रूप से तैयार किया जाता है। फ्लू का मौसम शुरू होने से पहले, शरद ऋतु की शुरुआत में ही फ्लू का टीका लगवाना सबसे अच्छा होता है।

2 वयस्कों को अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता (PCP) से कितनी बार चेकअप कराना चाहिए?

उत्तर: Ⓐ कम से कम साल में एक बार।

नियमित चेकअप से स्वास्थ्य समस्याओं को जल्दी पकड़ा जा सकता है और आवश्यक टेस्ट और टीकों के साथ अपडेट रहना आसान होता है। और अगर आप आपातकालीन देखभाल, इमरजेंसी रूम या किसी अन्य प्रदाता के पास जाते हैं तो अपने PCP को जरूर बताएं। इस तरह उन्हें आपके स्वास्थ्य की पूरी जानकारी मिल जाती है।

3 इनमें से किसका उपचार आपातकालीन देखभाल केंद्र द्वारा किया जा सकता है?

उत्तर: Ⓓ ऊपर के सभी

आपातकालीन देखभाल केंद्र उन समस्याओं के लिए एक बढ़िया जगह हैं, जिनके लिए PCP के पास जाने का इंतजार करना मुश्किल होता है, लेकिन जो जानलेवा नहीं होतीं। वे मामूली चोटों, हल्की बीमारियों और अन्य कई समस्याओं का इलाज कर सकते हैं। अगर आपको नहीं पता कि देखभाल के लिए कहां जाना है, तो अपने योजना की 24-घंटे नर्स लाइन पर कॉल करें। वे आपको सर्वोत्तम विकल्प चुनने में मदद कर सकते हैं।

4 अगर आप दवा की एक खुराक भूल जाएं तो क्या करना चाहिए?

उत्तर: Ⓓ अपने प्रदाता से पूछें

हर दवा अलग होती है। अगर आप कभी दवा की खुराक भूल जाएं तो अपने प्रदाता से जांच करना सबसे अच्छा होता है। याद रखें, सर्वोत्तम परिणाम पाने के लिए आपको अपनी सभी दवाइयाँ सही तरीके से लेनी चाहिए। इसमें समय का पालन करना और यह जानना शामिल है कि दवा को भोजन के साथ लेना है या नहीं। यदि आपके कोई प्रश्न हों तो अपने प्रदाता या फार्मासिस्ट से बात करें।

Aetna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ENGLISH: ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

SPANISH: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

CHINESE: 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。



Aetna Better Health® of New York
101 Park Ave., 15th Floor
New York, NY 10178

<Recipient's Name>

<Mailing Address>

4500250-17-01 (08/25)



प्रश्नोत्तरी

अपनी स्वास्थ्य साक्षरता का परीक्षण करें।

क्या आपको लगता है कि आप अपनी सेहत का सही तरीके से ध्यान रख सकते हैं? अपनी स्वास्थ्य समझदारी को परखने के लिए जल्दी से ये प्रश्नोत्तरी पूरी करें। उत्तर अंदर पृष्ठ 7 पर मिलेंगे।

← उत्तर
अंदर देखें!

1 फलू से बचाव का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

- (A) एंटीबायोटिक्स लेना
- (B) अधिक फल और सब्जियां खाना
- (C) फलू का टीका लगवाना
- (D) हर समय घर के अंदर रहना

2 वयस्कों को अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता (PCP) से कितनी बार चेकअप कराना चाहिए?

- (A) कम से कम साल में एक बार।
- (B) सिर्फ तब जब उन्हें कोई विशेष स्वास्थ्य समस्या हो
- (C) केवल तभी जब वे बीमार महसूस करते हैं
- (D) सिर्फ तब जब वे 65 वर्ष से अधिक आयु के हों।

3 निम्नलिखित में से कौन-सी समस्याओं का इलाज एक आपातकालीन देखभाल केंद्र कर सकता है?

- (A) मूत्र पथ के संक्रमण
- (B) ऐसा घाव जिसमें टांके लगाने की आवश्यकता हो सकती है
- (C) मतली, उल्टी और/या दस्त
- (D) ऊपर के सभी

4 यदि आप दवा की खुराक भूल जाएं तो क्या करना चाहिए?

- (A) इसकी चिंता ना करें। अगर आप दवा की खुराक भूल जाते हैं तो यह बड़ी बात नहीं है।
- (B) जैसे ही आपको याद आए, दवा की खुराक लें।
- (C) अगली बार जब आपको दवा लेनी हो, तब 2 खुराक लें।
- (D) अपने प्रदाता से पूछें