

आप और आपकी सेहत

आपका Aetna Better Health® सदस्य न्यूज़लेटर

स्वस्थ रहन - सहन

आपका Aetna Better Health योजना को आसान बनाया गया

हम आपकी सहायता के लिए यहाँ हैं — चाहे आपको नियमित जांच की आवश्यकता हो, किसी बीमारी के प्रबंधन में सहायता चाहिए हो या अपने लाभों के बारे में जानकारी चाहिए हो। यह जानें कि आपके लिए कौन-कौन सी सुविधाएँ उपलब्ध हैं, ताकि ज़रूरत पड़ने पर आप सही जगह से देखभाल और सहायता प्राप्त कर सकें। यह जानकारी ऑनलाइन AetnaBetterHealth.com/education/newyork-info पर देखें:

✓ अपनी सदस्यता पुस्तिका की समीक्षा करें

यह आपकी योजना से जुड़ी जानकारी के लिए आपका मुख्य स्रोत है। यह उन सभी बातों को कवर करता है जो आपको जाननी ज़रूरी हैं, जिनमें शामिल हैं:

- आपकी योजना में क्या शामिल है
- देखभाल कैसे प्राप्त करें
- शिकायत, आपत्ति या अपील कैसे दर्ज करें
- हम आपकी देखभाल के बारे में निर्णय कैसे लेते हैं
- विशेष कार्यक्रम और लाभ आपको स्वस्थ रहने में मदद करने के लिए

आप अपनी पुस्तिका ऑनलाइन AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html पर देख सकते हैं।

क्या आप हार्ड कॉपी पसंद करेंगे? आप इसे डाक से मंगवाने के लिए सदस्य सेवाओं पर **1-855-456-9126 (TTY: 711)** पर कॉल करें। यदि आपको यह किसी अन्य भाषा में, बड़े फ़ॉन्ट में या अन्य प्रारूपों में चाहिए तो हमें बताएं।

✓ अपने अधिकारों को जानना

Aetna Better Health सदस्य के रूप में, आपके पास कुछ अधिकार और जिम्मेदारियाँ हैं।

पूरी सूची के लिए AetnaBetterHealth.com/newyork/medicaid-rights-responsibilities.html पर जाए।

✓ भाषा संबंधी सहायता प्राप्त करें

हम आपको बिना किसी शुल्क के भाषा सेवाएं प्रदान करते हैं। इसमें किसी भी भाषा (सांकेतिक भाषा सहित) में दुभाषिया सेवाएं शामिल हैं। आप किसी भी भाषा में लिखित सामग्री भी मांग सकते हैं। हम अन्य प्रारूपों में भी सामग्री उपलब्ध कराते हैं, जैसे कि बड़े अक्षरों में छपी सामग्री, ऑडियो या सुलभ इलेक्ट्रॉनिक प्रारूप।

AetnaBetterHealth.com/newyork/notice-of-non-discrimination.html पर जाए या सहायता के लिए सदस्य सेवा विभाग को कॉल करें।



अपने लाभों और देखभाल के विकल्पों के बारे में जानें

चाहे आप किसी बीमारी से जूझ रहे हों या सिर्फ स्वस्थ रहने की कोशिश कर रहे हों, हमारे पास ऐसे कार्यक्रम और लाभ हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं। अधिक जानने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएँ:

- हमारे जनसंख्या स्वास्थ्य प्रबंधन कार्यक्रम
- हम आपकी देखभाल के बारे में निर्णय कैसे लेते हैं
- हमारे सेवा प्रदाताओं द्वारा पालन किए जाने वाले दिशानिर्देश
- हम अपनी सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए क्या कर रहे हैं



Aetna Better Health®
of New York

कोई सवाल? AetnaBetterHealth.com/newyork पर जाए या **1-855-456-9126 (TTY: 711)** पर सदस्य सेवाओं को कॉल करें।



सही प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता खोजें

प्राथमिक देखभाल प्रदाता (PCP) आपके नियमित स्वास्थ्य जांच और देखभाल के लिए आपका मुख्य डॉक्टर होता है। यहां जानिए सही PCP का होना क्यों महत्वपूर्ण है — और उसे कैसे चुनें।

1 वे स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक विश्वसनीय भागीदार हैं।

आपको अपने PCP से कुछ भी पूछने में सहज महसूस करना चाहिए। कोई भी चिंता छोटी नहीं होती, और कोई भी सवाल बेवकूफी भरा नहीं होता। आपके PCP को आपके स्वास्थ्य इतिहास की जानकारी है और वे आपको आवश्यक देखभाल दिलाने में मदद कर सकते हैं।

2 वे आपकी स्वास्थ्य देखभाल में आपका मार्गदर्शन कर सकते हैं

स्वास्थ्य सेवा संबंधी बातें भ्रामक लग सकती हैं। आपका प्राथमिक चिकित्सक इसे समझने में आपकी मदद करता है। वे निम्नलिखित तरीकों से मदद कर सकते हैं:

- आवश्यकता पड़ने पर हम आपको अन्य डॉक्टरों के पास भेज देंगे।
- परीक्षा परिणामों को समझने में आपकी सहायता करना
- यह सुनिश्चित करना कि आपकी देखभाल के सभी पहलू एक साथ मिलकर काम करें

3 वे आपको किसी दीर्घकालिक बीमारी को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं

यदि आपको अस्थमा, डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर जैसी कोई दीर्घकालिक बीमारी है, तो आपका PCP आपकी मदद कर

सकता है। ववे आपके अन्य स्वास्थ्य प्रदाताओं के साथ मिलकर आपके देखभाल योजना को बनाने और उसका पालन करने में मदद करते हैं।

4 वे स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने में मदद कर सकते हैं

आपका PCP न केवल बीमार होने पर आपका इलाज करता है, बल्कि वह आपको स्वस्थ रहने में भी मदद करता है। नियमित जांच और स्क्रीनिंग से बीमारी के लक्षण दिखने से पहले ही समस्याओं का पता लगाया जा सकता है।

5 वे संपूर्ण और संतुलित देखभाल प्रदान करते हैं।

आपका PCP आपके स्वास्थ्य के सभी पहलुओं का ध्यान रखता है। वे निम्नलिखित मामलों में मदद कर सकते हैं:

- मानसिक स्वास्थ्य
- स्वस्थ भोजन विकल्प
- व्यायाम
- स्वास्थ्य लक्ष्य

वे आपको आवास, बच्चों की देखभाल, भोजन तक पहुंच और अन्य चीजों के लिए सहायता प्राप्त करने में भी मदद कर सकते हैं।

अपने वार्षिक चेकअप से अधिक लाभ उठाएं

डॉक्टर के पास जाना सिर्फ बीमार होने पर ही जरूरी नहीं है। अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता (PCP) के साथ नियमित जाँच आपकी सेहत पर नज़र रखने और समस्याओं को जल्दी पहचानने में मदद करती है।

ये मुलाकातें आपके डॉक्टर से खुलकर बात करने, सवाल पूछने और अपने स्वास्थ्य के बारे में पूरी जानकारी रखने का मौका हैं। यहां कुछ सरल तरीके दिए गए हैं जिनसे आप अपनी अपॉइंटमेंट का अधिकतम लाभ उठा सकते हैं।

अपने प्रश्न लिख लें

मुलाकात के दौरान यह भूल जाना आसान है कि आप क्या पूछना चाहते हैं। अपने प्रश्नों की सूची को तैयार रखना आपके मन

में उठने वाले सभी सवालों के जवाब देने में मददगार होता है।

अपने परिवार के चिकित्सीय इतिहास के बारे में जानें

अपने माता-पिता, दादा-दादी या भाई-बहनों को हुई किसी भी बीमारी के बारे में जानकारी नोट कर लें। इससे आपके PCP को यह तय करने में मदद मिलेगी कि आपको किन स्वास्थ्य जांचों की आवश्यकता हो सकती है और कब।

ईमानदार रहें

आपका प्राथमिक चिकित्सक आपकी मदद करने के लिए है, आपको आंकने के लिए नहीं। सही और विस्तृत जानकारी देने से उन्हें आपकी बेहतर देखभाल करने में मदद मिलेगी।

अपनी बातचीत रिकॉर्ड करें

इस तरह आपको बोलते समय नोट्स लेने की चिंता नहीं करनी पड़ेगी। (पहले अपने PCP से पूछ लें कि क्या यह ठीक है।) या फिर, आप अपने साथ किसी को ला सकते हैं जो नोट्स लेने और सवाल पूछने में मदद कर सके।

किसी भरोसेमंद व्यक्ति को साथ लाएं

जी हां, आप अपने साथ किसी को ला सकते हैं! अगर आप कुछ भूल जाते हैं तो वे नोट्स लेने और सवाल पूछने में आपकी मदद कर सकते हैं।





दिल को स्वस्थ रखने के लिए खाने में आसान बदलाव

आपका दिल आपके लिए कड़ी मेहनत करता है। इन सुझावों के साथ अपने भोजन को दिल के स्वास्थ्य के अनुकूल बनाएं।

अपनी प्लेट का आधा हिस्सा फल और सब्जियों से भरें

पालक जैसी हरी पत्तेदार सब्जियाँ और बेरी जैसे फल हृदय के स्वास्थ्य को बनाए रखने और सूजन से लड़ने में मदद करते हैं।

साबुत अनाज चुनें

ब्राउन राइस, ओटमील और साबुत अनाज की रोटी में अधिक फाइबर होता है। फाइबर कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकता है।

कम वसा वाले प्रोटीन चुनें

सैल्मन जैसी मछलियों में स्वस्थ वसा होता है जो आपके हृदय के लिए फायदेमंद होता है। चिकन और टर्की में संतृप्त वसा की मात्रा कम होती है।

मांस से परहेज़ करें

शाकाहारी भोजन का अधिक सेवन करने से हृदय रोग का खतरा कम हो सकता है। अपने साप्ताहिक मेनू में एक या अधिक शाकाहारी व्यंजन शामिल करें।

कम वसा वाले डेयरी उत्पादों का चुनाव करें

दूध, पनीर और दही के वसा रहित या कम वसा वाले विकल्प चुनें। इनमें संतृप्त वसा की मात्रा कम होती है, जो खराब कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकती है।

हृदय के लिए फ़ायदेमंद तेलों से खाना पकाएँ

मक्खन या घी के बजाय जैतून का तेल या कैनोला तेल जैसे तेलों का उपयोग करें। तेलों में स्वस्थ वसा होती है जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकती है।

संतुलित मात्रा में मसालों का उपयोग करें

नमक की जगह जड़ी-बूटियों और मसालों का इस्तेमाल करें। अधिक नमक खाने से रक्तचाप बढ़ सकता है।



अपनी देखभाल की योजना अपने तरीके से बनाएं

अग्रिम निर्देश आपकी देखभाल योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। वे यह सुनिश्चित करने में मदद करते हैं कि आपको वह देखभाल मिले जो आप चाहते हैं।

जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े कई फैसले लेने पड़ सकते हैं। किसी समय पर ऐसा हो सकता है कि आप अपने लिए खुद बोल पाने में सक्षम न रहें। एक अग्रिम निर्देश आपके और आपके प्रियजनों के लिए ऐसी परिस्थितियों की योजना बनाना आसान बना सकता है।

अग्रिम निर्देश आपके डॉक्टरों को बताता है कि आप किस प्रकार की चिकित्सा देखभाल चाहते हैं और किस प्रकार की नहीं चाहते हैं। इसका उपयोग तब किया जाता है जब आप किसी दुर्घटना या बीमारी के कारण अपने लिए बोल नहीं सकते।

अग्रिम निर्देशों के कुछ प्रकारों के बारे में नीचे और अधिक जानें।

स्वास्थ्य देखभाल प्रतिनिधि

स्वास्थ्य देखभाल प्रतिनिधि (HCP) आपको किसी ऐसे व्यक्ति को चुनने की सुविधा देता है जिस पर आप भरोसा करते हैं, ताकि यदि आप स्वयं स्वास्थ्य संबंधी निर्णय लेने में असमर्थ हों तो वह आपके लिए ये निर्णय ले सके।

लिविंग विल

लिविंग विल में आपकी उन इच्छाओं का उल्लेख होता है कि यदि आप बहुत बीमार हैं और ठीक होने की संभावना नहीं है, या यदि आप अपने लिए बोल नहीं सकते हैं, तो आपको किस प्रकार का चिकित्सा उपचार मिलना चाहिए। यह आपके डॉक्टरों को बताता है कि आप कौन-सा इलाज चाहते हैं या नहीं चाहते हैं।



MOLST फॉर्म

MOLST का मतलब है “जीवन रक्षक उपचार के लिए चिकित्सा आदेश”। एक वसीयत की तरह, इसमें आपके इलाज संबंधी इच्छाओं की सूची होती है। लेकिन इसके स्वीकृत होने की संभावना अधिक है क्योंकि यह एक चिकित्सीय आदेश है और इस पर किसी चिकित्सक द्वारा हस्ताक्षर किए जाने आवश्यक हैं।

DNR आदेश

DNR का मतलब है “पुनर्जीवित न करें”। इसमें कहा गया है कि यदि आपकी सांस

रुक जाए या आपका दिल धड़कना बंद कर दे तो आप पुनर्जीवित नहीं होना चाहते।

क्या आपको अग्रिम निर्देशों के बारे में कोई प्रश्न हैं? अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या केस मैनेजर से बात करें। वे आपकी देखभाल के बारे में निर्णय लेने में आपकी मदद कर सकते हैं और यह निर्धारित कर सकते हैं कि आपके लिए कौन से अग्रिम निर्देश सही हैं।



अपनी यौन स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लें

कई लोगों को अपने जीवन में कभी न कभी यौन संचारित संक्रमण (STI) हो जाता है। रोकथाम और जांच से आपके स्वास्थ्य की रक्षा करने में मदद मिल सकती है।

यौन संपर्क के दौरान STI एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है। कुछ यौन संचारित संक्रमण (STIs) सुई साझा करने से भी फैल सकते हैं।

अच्छी खबर: कई यौन संचारित संक्रमणों (STIs) का इलाज संभव है। विशेषकर तब जब इनका पता जल्दी चल जाए।

लक्षणों को पहचानें

यौन संचारित संक्रमणों (STIs) के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। यहां कुछ सामान्य लक्षण दिए गए हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए:

- पेशाब करते समय दर्द या जलन
- जननांगों के आसपास घाव, उभार या चकत्ते
- लिंग या योनि से निकलने वाले तरल

में बदलाव (आपको तेज़ गंध, रंग में बदलाव या साव की मात्रा में अंतर महसूस हो सकता है)।

- जननांगों में खुजली या दर्द
- सेक्स के दौरान दर्द
- पेट के निचले हिस्से में दर्द

यौन संचारित संक्रमण (STI) से पीड़ित हर व्यक्ति में लक्षण नहीं दिखते। जांच ही एकमात्र तरीका है जिससे निश्चित रूप से पता चल सकता है।

परीक्षण करना

आपके स्वास्थ्य बीमा में यौन संचारित संक्रमणों (STIs) की जांच का खर्च शामिल है। अपने डॉक्टर से जांच करवाने के बारे में पूछें। विशेषकर यदि आपका कोई नया साथी हो या एक से अधिक साथी हों। या यदि आपको कोई लक्षण हैं।

गर्भवती महिलाओं के लिए भी परीक्षण महत्वपूर्ण है। STI गर्भावस्था के दौरान समस्याएं पैदा कर सकते हैं। और ये संक्रमण प्रसव के दौरान शिशु में स्थानांतरित हो सकते हैं। यदि आपकी STI की जांच पॉजिटिव आती है, तो आपका डॉक्टर आपकी और आपके बच्चे की सुरक्षा के लिए इसका इलाज कर सकता है।

STI आम हैं। लेकिन मदद यहीं है। जांच करवाना और इलाज करवाना ऐसे कदम हैं जो आप अपने लिए, अपने साथी के लिए और अपने परिवार के लिए उठा सकते हैं। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके सवाल का जवाब देने और आपको आवश्यक देखभाल दिलाने में मदद करने के लिए मौजूद है।

भेदभाव न करने की सूचना

Aetna Better Health of New York संघीय नागरिक अधिकार कानूनों का अनुपालन करता है। **Aetna Better Health of New York** नस्ल, रंग, राष्ट्रीय मूल, आयु, विकलांगता या लिंग (जैसा कि 45 सीएफआर § 92.101 (ए) (2) में परिभाषित किया गया है) के आधार पर लोगों को बाहर नहीं करता है या उनके साथ अलग व्यवहार नहीं करता है।

Aetna Better Health of New York निम्नलिखित सेवाएं प्रदान करता है:

- विकलांग लोगों के लिए निःशुल्क सहायता और सेवाएं, ताकि आप हमसे संवाद कर सकें, जैसे:
 - संकेत भाषाओं के योग्य दुभाषिए
 - अन्य प्रारूपों में लिखित जानकारी (बड़े प्रिंट, ऑडियो, सुलभ इलेक्ट्रॉनिक प्रारूप, अन्य प्रारूप)
- जिन लोगों की मातृभाषा अंग्रेजी नहीं है, उनके लिए निःशुल्क भाषा सेवाएं, जैसे:
 - योग्यता प्राप्त दुभाषिए
 - अन्य भाषाओं में लिखित जानकारी

यदि आपको इन सेवाओं की आवश्यकता है, तो **Aetna Better Health of New York** को **1-855-456-9126** पर कॉल करें। TTY/TDD सेवाओं के लिए NY रिले **711** पर कॉल करें।

यदि आप मानते हैं कि **Aetna Better Health of New York** ये सेवाएं नहीं दी हैं या नस्ल, रंग, राष्ट्रीय मूल, आयु, विकलांगता या लिंग के आधार पर आपके साथ अलग व्यवहार किया है, तो आप हमारे नागरिक अधिकार समन्वयक के पास शिकायत दर्ज करा सकते हैं:

- मेल: Attn: Civil Rights Coordinator, PO Box 818001, Cleveland, OH 44181-8001
- फ़ोन: **1-888-234-7359** (TTY/TDD सेवाओं के लिए, NY रिले **711** पर कॉल करें)
- फ़ैक्स: 1-855-264-3822
- स्वयं: 101 Park Avenue, 15th Floor, New York, N.Y. 10178
- ईमेल: MedicaidCRCoordinator@aetna.com

आप अमेरिकी स्वास्थ्य एवं मानव सेवा विभाग, नागरिक अधिकार कार्यालय में नागरिक अधिकार शिकायत भी दर्ज करा सकते हैं:

- वेब: नागरिक अधिकार शिकायत पोर्टल कार्यालय
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- मेल: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
शिकायत फार्म <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> पर उपलब्ध है
- फ़ोन: **1-800-368-1019** (TTY/TDD **800-537-7697**)

यह सूचना **Aetna Better Health of New York** की वेबसाइट:
<https://www.aetnabetterhealth.com/newyork> पर उपलब्ध है।

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	English
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Spanish
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-385-4104 TTY/TDD 711 。	Chinese
ملاحظة: خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات الأخرى المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم TTY/TDD 711 . 1-800-385-4104 .	Arabic
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 . 번으로 연락해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Russian
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Italian
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	French
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	French Creole
אכטונג: שפראך הילף סערוויסעס און אנדערע הילף, זענען אוועילעבל פאר אייך אומזיסט. רופט 1-800-385-4104 TTY/TDD 711 .	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Polish
ATENSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Tagalog
মনোযোগ: নামমাত্র ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং অন্যান্য সহায়তা আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 -এ ফোন করুন।	Bengali
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-385-4104 . TTY/TDD 711 .	Greek
توجہ فرمائیں: زبان میں معاونت کی خدمات اور دیگر مفت معاونتیں آپ کے لیے بلا معاوضہ دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-385-4104 :۔ TTY/TDD 711 ۔	Urdu
ध्यान दें: भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। 1-800-385-4104 पर कॉल करें। TTY/TDD 711 ।	Hindi