

byennèt epi oumenm

Bilten enfòmasyon Aetna Better Health® pou manm ou a

MÒD VI SEN

Evite eksè sik pandan sezon fèt sa a

Soti nan Halloween rive nan Sen Valanten, peryòd sa a nan ane a plen ak friyandiz ki atiran. Aprann fason ki fasil pou diminye sik san retire plezi manje a.

Vakans ivè yo souvan vini ak sirèt, bonbon ak lòt desè ki rich. Se pa yon pwoblèm pou w jwi friyandiz ou pi renmen yo. Men, twòp sik ka lakoz pwoblèm sante.

Bon nouvèl! Ou pa bezwen renonse ak bagay dous yo antyèman. Men kèk fason senp pou w jwi friyandiz san ou pa abize.

1 Kenbe friyandiz yo pou moman espesyal

Chwazi friyandiz ou prefere yo pou moman fèt yo epi jwi yo avèk konsyans.

2 Fè atansyon ak bwason w yo

Soda, ji ak lòt bwason sikre yo se yon sous prensipal sik ki ajoute. Ranplase yo ak dlo. Se yon fason rapid pou fè plas pou friyandiz nan jou fèt yo.

3 Sere kèk pou pita

Fè patisri lakay ou? Konjele mwatye preparasyon an imedyatman pou konsève li pou pita. Oswa, bay vwazen ou yo, kòlèg travay ou yo, faktè

oswa lòt moun yon pati nan patisri yo.

4 Manje pòsyon ki pi piti

Pataje yon bonbon oswa tranch gato ak yon zanmi. Si ou fè bonbon lakay ou, eseye fè yo an ti mòso.

5 Diminye konomasyon sik nan lòt kote

Verifye etikèt nitrisyon yo nan gadmanje w pou wè si gen sik ajoute. Pwochen fwa w ap fè acha, chwazi pwodui ki gen mwens ki sik ajoute.

Chanjman rapid pou redui konsomasyon sik

- **Olye krèm gato:** Kouvri bonbon oswa ti gato yo ak moso fwi kolore oswa ak konfiti.
- **Olye de bagay dous ki achte nan magazen:** Tranpe tranch fwi oswa bretzel nan chokola nwa.
- **Nan pwodui boulanjri:** Ranplase yon pati oswa tout sik la ak pire bannann oswa konpòt pòm. Oswa eseye redui 1/4 tas nan kantite sik (oswa plis) nan yon resèt.
- **Fè krèm fwete pa w:** Bat krèm epè a jiskaske li vin lejè epi soup. Ajoute sik selon gou w.



Aetna Better Health®
of New York

Kesyon sou plan sante w la?

Rele Sèvis Manm yo nan **1-855-456-9126 (TTY: 711)**,
24 èdtan chak jou, 7 jou chak semèn. Oswa vizite
AetnaBetterHealth.com/newyork

4 konsèy pou konbat fatig pwofesyonèl pou moun k ap bay swen yo

Pran swen yon moun ki chè pou ou se yon gwo travay. Li kapab anrichisan epi gen anpil sans. Men, li kapab tou fè w santi w fatige, strese epi pafwa menm tris. Li enpotan pou w pran swen tèt ou pandan tout pakou a. Men kèk konsèy ki ka ede w oryante nan pakou founisè swen w lan.

1 Konekte ak lòt moun

Yon bon sistèm sipò ka fè yon gwo diferans pou byennèt ou. Gen anpil resous pou ede founisè swen yo:

- Chèche yon gwoup sipò. Se yon okazyon pou w jwenn konsèy nan men lòt moun ki nan menm sitiyasyon an.
- Pale ak yon terapeit oswa yon konseye. Yo ka bay sipò emosyonèl ak zouti pou fè fas ak sitiyasyon an.
- Kreye tan pou fanmi ak zanmi.

2 Fòmilè kle preparasyon yo

Kenbe dokiman enpòtan yo nan yon kote ki sekirize ki fasil pou aksede. Sa ka gen ladan l:

- Pwokirasyon
- Otorizasyon medikal
- Kontak ijans

3 Fè bilan sante chak ane

Pa bliye pran swen sante w tou:

- Pran randevou regilye ak founisè swen sante w la.
- Pran medikaman yo jan yo di w la.
- Rete ajou nan vaksinasyon ak tès depistaj prevansyon yo. Mande doktè w kisa k ap tann ou.

4 Pran poz

Pran swen yon moun ki chè pou ou kapab yon travay 24 sou 24, 7 jou sou 7. Men, tout moun bezwen yon ti repo pou pran fòs. Mande lòt manm fanmi oswa zanmi si yo ka ede w ak bagay tankou fe acha, prepare manje oswa kondui w pou w ale nan randevou.

Ou kapab pale tou ak ekip swen moun ki chè pou ou an sou opsyon pou èd pwofesyonèl, tankou gadri pou granmoun oswa yon èd sante adomisil.





PRAN YON RANDEVOU POU PRAN VAKSEN KONT GRIP OU A

Plan ou a kouvri vaksen kont grip la gratis. Rele founisè swen prensipal ou a pou w pran yon randevou pou vaksen kont grip la. Oswa, gade si famasi lokal ou a ofri vaksen kont grip ak lòt vaksen.

Byennèt nan sezon ivè: Konsèy pou sante poumon

Ivè ka gen yon enpak negatif sou poumon w. Adilt ki gen opresyon oswa maladi poumon kwonik (COPD) gen yon pi gwo risk toujou. Yon rim, grip oswa lòt bagay ki ka irite poumon yo ka pwovoke yon kriz. Li ka menm mennen nan yon sejou nan lopital.

Pi bon fason pou w rete an sante? Pran prekosyon pou w pa vin malad. Men kijan.

✓ **Pran vaksen an.** Tout moun ki gen 6 mwa oswa plis ta dwe pran yon vaksen kont grip chak ane. Ou ka pran yon vaksen kont grip nan men doktè w oswa nan yon famasi lokal. Founisè ou a ka rekòmande lòt vaksen tou, tankou:

- Viris Respiratwa Sensityal (RSV, Respiratory Syncytial Virus)
- Nemoni

✓ **Lave men ou souvan.** Oswa sèvi ak dezenfektan pou men si ou pa gen aksè ak yon lavabo.

✓ **Kenbe distans ou ak moun ki malad.** Si ou pa ka kenbe distans ou, yon mask ka pwoteje ou nan kote ki gen anpil moun. Si ou malad, mete yon mask ka anpeche ou pwopaje l bay lòt moun.

✓ **Pran medikaman ou yo jan yo di w la** si ou gen opresyon oswa COPD.

✓ **Rete lwen tabak.** Si w fimen oswa vapote, pale ak doktè ou sou fason pou ou kite fimen. Se youn nan pi bon bagay ou ka fè pou sante w. Doktè w la ka rekòmande zouti pou ede w. Evite rete kote moun k ap fimen tou.

Èske m ta dwe pran antibyotik?

Antibiyotik kapab yon tretman pisan pou sèten maladi. Men, sèvi ak yo twò souvan ka danje. Antibiyotik pa trete viris. Se prèske viris ki toujou koze grip ak rim. Kidonk, antibiyotik p ap ede.

Antibiyotik yo sèvi sèlman kont enfeksyon bakteri koze yo. Sa gen ladan l malgòj ak kèk nemoni. Founisè w la ka ede w detèmine tretman ki bon pou ou a. Si yo preskri w yon antibiyotik, asire w ou pran l egzakteman jan yo te di w la.



Jwenn plis konsèy pou yon vi ki sen.

Ale sou [AetnaBetterHealth.com/education](https://www.aetna.com/betterhealth/education) pou navige sou bibliyotèk sante ak byennèt nou an. W ap jwenn atik ki chaje ak enfòmasyon pou ede w santi w pi byen.



Anbeli tristès sezon ivè a.

Mwa ki pi fènwa yo ka gen yon enpak negatif sou atitid ak enèji nou. Men, ti chanjman ka fè yon gwo diferans. Men kèk fason senp pou remonte moral ou epi pote lajwa bay moun ki bò kote ou yo.

Kontakte zanmi ak fanmi. Yon senp apèl telefònik, yon mesaj tèks oswa yon videyo ka fè yon gwo diferans.

Byen Pwofite lajwa peryòd fèt yo. Pann limyè klere, koute mizik fètif oswa fè yon pakèt bonbon prefere ou yo pou fèt yo. Patisipe nan aktivite lokal yo tou.

Bay an retou. Benevola ka ede ou santi ou konekte epi itil. Chèche yon koz ki enpòtan pou ou epi chèche fason pou w ede.

Jwenn mwayen pou w rete aktif. Si li fè twò frèt deyò, fè yon ti pwomnad rapid nan sant komèsyal la pandan w ap fè makèt oswa fè egzèsis lakay ou ak yon videyo gratis sou entènèt.

Pran swen tèt ou. Pran tan pou w bagay ki ka detann ou ba w enèji. Li yon bon liv, fè kèk mouvman pou detire kò w dousman oswa pran yon moman trankil ak yon tas te.

Kijan pou w idantifye siy solitud

Vakans yo kapab yon moman solitud pou moun ki lwen fanmi yo, k ap fè fas ak pèt oswa ki santi yo eskli.

Gade siy solitud sa yo lakay lòt moun:

- Chanjman nan konpòtman
- Evite aktivite sosyal yo
- Ogmantasyon nan itilizasyon sibstans
- Chanjman nan atitid oswa enèji
- Plis doulè fizik oswa malèz

Kontakte yo si ou wè siy sa yo lakay zanmi, fanmi, vwazen ak lòt moun ou renmen.

Pafwa, pi piti aksyon an — yon envitasyon, yon randevou oswa jis chita ansanm — ka ede yon moun santi l mwens poukont li.



Jwenn èd nan yon moman kriz. Liy telefòn 988 pou suid ak kriz la bay konsèy prive, gratis ak sipò emosyonèl 24 èdtan chak jou, 7 jou chak semèn. Rele oswa voye yon mesaj tèks **988** oswa ekri nan **988lifeline.org** pou èd.



Kijan pou gen mwens doulè pandan tout jounen an

Èske ou reveye rèd epi ou gen koubati? Oswa èske doulè ou vin pi mal pandan jounen an ap pase? Konsèy sa yo ka ede soulaje epi anpeche doulè depi nan maten rive nan aswè.

Nan maten	Pandan jounen an	Nan lannuit
✓ Fè kèk egzèsis etiman ki senp. Eseye egzèsis sa a pandan w nan kabann toujou: Sere jenou ou yo dousman kont pwatrin ou epi balanse yo de bò. Aprè sa, drese janm ou yo anlè epi pliye yo tounen plizyè fwa. ✓ Al fè yon ti mache matinal. ✓ Benyen ak dlo cho. ✓ Manje yon bon dejene.	✓ Pran poz. Fè egzèsis respirasyon oswa meditasyon pou soulaje strès ak tansyon. ✓ Diminye konsomasyon manje ki gen anpil grès ak anpil sik. Yo ka lakoz enflamasyon ki ka fè doulè a vin pi mal. ✓ Si ou chita anpil nan jounen an, leve omwen yon fwa chak èdtan. Mache pandan kèk minit oswa fè kèk etiman dousman.	✓ Chanje pozisyon w pou w dòmi. Eseye dòmi sou do w ak yon zòrye anba jenou ou. Oswa kouche sou kote ak yon zòrye nan mitan jenou ou. ✓ Kenbe chanm ou nan yon tanperati ki — anviwon 65 degre. ✓ Eseye yon krèm medikal san preskripsyon pou soulaje doulè. Pale ak doktè w la oswa jesyonè Swen w lan pou plis èd ak jesyon doulè.



Danje ki genyen nan itilizasyon opyoyid

Opyoyid yo se kalman doulè ki pisan. Yo souvan itilize yo pou soulaje doulè pou yon ti tan pou bagay tankou blesi oswa rekipasyon aprè operasyon. Men yo adiktif anpil tou. Pran etap sa yo pou diminye risk ou genyen pou w gen yon adiksyon oswa yon ovèdoz:

- Sèvi ak dòz ki pi ba a pou pi kout dire ki posib.
- Pa janm pran plis pase sa yo preskri a.
- Pa pran opyoyid ak alkòl.
- Sere opyoyid yo nan yon kote ki sekirize.
- Pa janm pataje medikaman w ak lòt moun.
- Jete tout konprime ki pa itilize yo. Men, pa jete yo nan fatra lakay ou. Mande famasyon w lan kijan pou w jete opyoyid yo san danje.

Jesyonè swen ou an ka ede w. Pale ak jesyonè Swen ou si w gen difikilte pou w jere doulè, itilizasyon sibstans oswa lòt kondisyon kwonik. Yo la pou ede w jwenn swen ou bezwen an. Jis rele Sèvis Manm yo epi mande pou pale ak jesyonè swen ou an.

Jwenn plis sipò atravè Rezo Swen Sosyal yo

Apati 1ye janvye 2025, plan sante w la ka konekte w ak Rezo Swen Sosyal (Social Care Networks, SCN). Gwoup lokal sa yo travay avèk plan sante w la pou ede w jwenn sipò siplemantè gratis.

Lè ou konekte ak yon SCN, ou pral rankontre ak yon Navigatè Sèvis Sosyal. Moun sa a pral aprann sou bezwen ou yo epi verifye si ou kalifye pou sèvis yo. Yo ka mande w kèk dokiman pou konfime si w kalifye, men y ap gide w nan pwosesis la.

Sèvis Rezo Swen Sosyal

Men kèk fason yon SCN ka ede w:

Sekirite ak konfò lakay ou:
Jwenn èd pou amelyorasyon lakay ou tankou:

- Enstale ranp, ba pou kenbe, balistrad, pòt ki elaji oswa lòt amelyorasyon kay ki rann li pi fasil pou deplase san danje.

Kontinye nan paj ki vin apre a



Èske nimewo telefòn ou oswa adrès ou chanje?

Rele Sèvis pou Manm yo ak biwo Medicaid lokal ou a pou mete enfòmasyon kontak ou yo ajou. Konsa, n ap kapab ba w enfòmasyon enpòtan sou kontra ou a.

Kontinye

- Retire mwazisi oswa ensèk nuizib.
- Èkondisyone, aparèy chofaj oswa ti frijidè pou medikaman.

Sipò pou lojman: Èd pou jwenn yon lojman ki sekirize epi ki estab, oswa èd pou peye lwaye ak sèvis piblik.

Transpò: Jwenn èd pou jwenn woulib pou bagay tankou:

- Randevou medikal
- Famasi
- Biwo rejyonal oswa leta
- Mache kiltivatè lokal la oswa makèt

Kowòdinasyon swen: Ede w jwenn pwogram ki ofri konsèy, sipò nankriz, ak lòt sèvis ki soutnisante ak byennèt ou.

Kijan pou kòmanse:

- Rele Sèvis Manm yo nan **1-855-456-9126 (TTY: 711)**
- Kontakte SCN konte w la dirèkteman (gade tablo a pou enfòmasyon kontak)
- Ale sou sit entèèt SCN ou a pou w kòmanse yon oto-evalyasyon.

SCN	KONTE YO	NIMEWO TELEFÒN
Health Equity Alliance of Long Island	Nassau, Suffolk: https://healiny.org/	516-505-4434
Public Health Solutions	Manhattan, Queens, Brooklyn: https://www.wholeyou.nyc/	888-755-5045
Somos Healthcare Providers, Inc.	Bronx: https://www.somoscommunitycare.org/social-care-network/	833-SOMOSNY (833-766-6769)

Aetena respekte lwa federal sou dwa sivil yo epi li pa fè diskriminasyon sou ras, koulè, orijin nasyonal, laj, andikap, oswa sèks.

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)**。

Aprann plis bagay sou plan ou an avèk manyèl manm ou an.

Vizite [AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html](https://www.AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html) pou w wè li sou entènèt. Oswa rele Sèvis Manm yo pou yo voye youn ba ou atravè lapòs.



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

4511425-16-01 (02/26)

Jwenn plis nan bilten enfòmasyon ou an

Ou ka resevwa bilten nouvel ou a dirèkteman nan bwat resepsyon ou an. Enskri pou w jwenn plis kontni sante ak byennèt sou entènèt epi aksè rapid ak enfòmasyon enpòtan sou plan an. Anplis, pwofite yon paj klè epi ki fasil pou li sou nenpòt aparèy.

Pou w enskri nan sèvis imèl la, rele Sèvis Manm yo nan **1-855-456-9126 (TTY: 711)** epi ban nou adrès imèl ou.



Ou bezwen renouvle kouvèti ou a?

Ou dwe renouvle kouvèti ou chak ane. Chèche avi renouvèlman ou nan imèl la.

Vizite **[AetnaBetterHealth.com/newyork/medicaid-renewal.html](https://www.aetna.com/newyork/medicaid-renewal.html)** pou w aprann plis.