

# स्वास्थ्य और आप

आपका एटना बेटर हेल्थ® (Aetna Better Health®) सदस्य न्यूज़लेटर

स्वस्थ रहन - सहन

## इस छुट्टियों के मौसम में चीनी के अत्यधिक सेवन से बचें

हैलोवीन से लेकर वैलेंटाइन डे तक, साल का यह समय बहुत सारी आकर्षक मिठाइयों से भरा होता है। खाने का आनंद खत्म किए बिना चीनी कम करने के आसान तरीके जानें।

सर्दियों की छुट्टियां अक्सर कैन्डी, कुकीज़ और अन्य स्वादिष्ट मिठाइयों के साथ आती हैं। अपनी पसंदीदा चीज़ों का आनंद लेना ठीक है। लेकिन बहुत अधिक चीनी स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है।

अच्छी खबर: आपको मिठाइ पूरी तरह से छोड़ने की ज़रूरत नहीं है। यह कुछ सरल तरीके दिए गए हैं जिनसे आप व्यंजनों का बिना अति किए भी आनंद ले सकते हैं।

**1 मिठाइयों को खास के रूप में रखें** अपनी पसंदीदा छुट्टियों में खाने वाली चीज़ें चुनें और उनका ध्यानपूर्वक आनंद लें।

**2 अपने पेय पदार्थों पर ध्यान दें** सोडा, जूस और अन्य मीठे पेय पदार्थ अतिरिक्त चीनी के प्रमुख स्रोत हैं। उनके बदले पानी पिएँ। यह छुट्टियों में खाने वाली चीज़ों के लिए जगह बनाने का एक त्वरित तरीका है।

**3 कुछ बाद के लिए बचाकर रखें** घर पर पका रहे हैं? बाद में उपयोग करने के लिए आधे बैच को तुरंत फ्रीज कर दें। या, आप जो भी पकाते हैं, उसमें से कुछ अपने पड़ोसियों, सहकर्मियों, डाकिया या अन्य लोगों को दे दें।

### 4 छोटे भागों में खाएं

किसी मित्र के साथ कुकी या पाइ का टुकड़ा बांट लें। यदि आप घर पर कुकीज़ पकाते हैं, तो उन्हें एक ही टुकड़े में खाने योग्य बनाने का प्रयास करें।

### 5 कहीं और से चीनी का सेवन कम करें

अपने पेंट्री में अतिरिक्त चीनी का पता लगाने के लिए पोषण लेबल देखें। अगली बार जब आप खरीदारी करें, तो कम चीनी वाले उत्पाद चुनें।

## चीनी कम करने के बदल

- **फ्रॉस्टिंग के बजाय:** चीनी वाली कुकीज़ या कपकेक के ऊपर रंग-बिरंगे फलों के टुकड़े रखें या जैम लगाएं।
- **दुकान से खरीदी गइ कैंडी के बजाय:** फलों के टुकड़ों या प्रेटज़ेल को डार्क चॉकलेट में डुबोएं।
- **पकाए गए माल में:** कुछ या सारी चीनी की जगह मसले हुए केले या सेब की चटनी का प्रयोग करें। या फिर किसी रेसिपी से 1/4 कप चीनी (या अधिक) कम करने का प्रयास करें।
- **अपनी स्वयं की फेंटी हुई क्रीम बनाएं:** भारी क्रीम को तब तक फेंटें जब तक वह हल्की और फूली हुई न हो जाए। स्वादानुसार चीनी डालें।



Aetna Better Health®  
of New York

क्या अपनी स्वास्थ्य योजना के बारे में आपके प्रश्न हैं?

मेंबर सर्विसेज (Member Services) को 1-855-456-9126 (TTY: 711) पर, दिन में 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन कॉल करें। या [AetnaBetterHealth.com/newyork](https://www.AetnaBetterHealth.com/newyork) पर जाएँ

# देखभाल करने से हुई थकान से निपटने के लिए 4 सुझाव

किसी प्रियजन की देखभाल करना एक बड़ा काम है। यह संतुष्टिदायक और सार्थक हो सकता है। लेकिन इससे आप थका हुआ, तनावग्रस्त और कभी-कभी उदास भी महसूस कर सकते हैं। इसके साथ साथ अपना ध्यान रखना महत्वपूर्ण है। यह कुछ सुझाव हैं जो आपकी देखभाल की यात्रा में आपकी मदद कर सकते हैं।

## 1 दूसरों के साथ जुड़ें

एक अच्छी सहायता प्रणाली आपकी भलाइ में बड़ा अंतर ला सकती है। देखभालकर्ताओं की सहायता के लिए कइ संसाधन उपलब्ध हैं:

- किसी सहायता समूह की तलाश करें। यह समान परिस्थितियों में दूसरों से सलाह लेने का अवसर है।
- किसी चिकित्सक या परामर्शदाता से बात करें। वे भावनात्मक समर्थन और सामना करने के साधन प्रदान कर सकते हैं।
- परिवार और दोस्तों के लिए समय निकालें।

## 2 तैयारी कुंजी प्रपत्र

महत्वपूर्ण दस्तावेजों को किसी ऐसे सुरक्षित स्थान पर रखें जहां तक पहुंच आसान हो। इसमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- पॉवर ऑफ़ अटॉर्नी
- चिकित्सा प्राधिकरण
- आपातकालीन संपर्क

## 3 वार्षिक जांच करवाएं

अपने स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना न भूलें:

- अपने प्रदाता के साथ नियमित मुलाकात का कार्यक्रम बनाएं।
- निर्देशानुसार दवाएँ लें।
- टीकाकरण और निवारक जांचें जारी रखें। अपने डॉक्टर से पूछें कि आपको क्या करना है।

## 4 ब्रेक लें

किसी प्रियजन की देखभाल करना 24/7 का काम हो सकता है। लेकिन हर किसी को फिर से उर्जा प्राप्त करने के लिए ब्रेक की जरूरत होती है। अन्य परिवारजनों या मित्रों से पूछें कि क्या वे कामों, भोजन तैयार करने या अपॉइंटमेंट पर ले जाने जैसे कामों में मदद कर सकते हैं।

आप अपने प्रियजन की देखभाल टीम से व्यावसायिक सहायता के विकल्पों जैसे कि वयस्क दिवस देखभाल या घरेलू स्वास्थ्य सहायक के बारे में भी बात कर सकते हैं।



**हेल्थिक्स (Healthix) में शामिल होना चुनें।** Healthix को सहमति देने का अर्थ है कि आपकी देखभाल टीम के सदस्य आसानी से एक-दूसरे के साथ जानकारी साझा कर सकते हैं, जिससे आपकी देखभाल की गुणवत्ता और सुरक्षा में सुधार होगा। शामिल होना चुनने के लिए [AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/better-health/new-york/member-materials-forms.html) पर जाएं।



## अपने फ्लू के टीके का समय निर्धारित करें

आपकी योजना में बिना किसी लागत के फ्लू के टीके शामिल हैं। फ्लू का टीका लगवाने के लिए अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता को कॉल करें। या, देखें कि क्या आपकी स्थानीय फार्मसी में फ्लू के टीके और अन्य टीके लगाए जाते हैं।

# शीतकालीन स्वास्थ्य: फेफड़ों के स्वास्थ्य के लिए सुझाव

सर्दी आपके फेफड़ों पर बुरा असर डाल सकती है। अस्थमा या क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (COPD) से पीड़ित वयस्कों में इसका खतरा और भी अधिक होता है। सर्दी, फ्लू या अन्य फेफड़ों के जलनकर्ताओं के कारण बुखार बढ़ सकता है। इससे अस्पताल जाने की नौबत भी आ सकती है।

स्वस्थ रहने का सबसे अच्छा तरीका? सबसे पहले तो बीमार होने से बचें। ऐसे।

✔ **टीककरण करवाएँ।** 6 महीने या उससे अधिक उम्र के प्रत्येक व्यक्ति को हर साल फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। आप अपने डॉक्टर से या स्थानीय फार्मसी से फ्लू का टीका लगवा सकते हैं। आपका प्रदाता अन्य टीकों की भी सिफारिश कर सकता है, जैसे:

- RSV (रेस्पिरेंटरी सिंसिटियल वायरस)
- न्यूमोनिया

✔ **अपने हाथ बार-बार धोएँ।** या यदि आपके पास सिंक तक पहुंच नहीं है तो हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

✔ **बीमार लोगों से दूरी बनाए रखें।** यदि आप दूरी बनाए नहीं रख सकते, तो भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर मास्क आपकी सुरक्षा कर सकता है। यदि आप बीमार

हैं, तो मास्क पहनने से आप इसे दूसरों में फैलने से रोक सकते हैं।

✔ **यदि आपको अस्थमा या सीओपीडी है तो अपनी दवाइयाँ निर्देशानुसार लें।**

✔ **तम्बाकू से दूर रहें।** यदि आप धूम्रपान या वेपिंग करते हैं, तो इसे छोड़ने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। यह आपके स्वास्थ्य के लिए आपके द्वारा की जाने वाली सबसे अच्छी चीजों में से एक है। आपका डॉक्टर मदद के लिए उपकरण सुझा सकता है। सेकंड-हैंड स्मोक (दुसरे द्वारा किए गए धूम्रपान से निकलने वाले धुएँ) से दूर रहें

## क्या मुझे एंटीबायोटिक्स लेनी चाहिए?

कुछ बीमारियों के लिए एंटीबायोटिक्स एक शक्तिशाली उपचार हो सकता है। लेकिन इनका अधिक प्रयोग हानिकारक हो सकता है। एंटीबायोटिक्स वायरस का इलाज नहीं करते। सर्दी-जुकाम और फ्लू लगभग हमेशा वायरस के कारण होते हैं। इसलिए, एंटीबायोटिक्स से कोई मदद नहीं मिलेगी।

एंटीबायोटिक्स केवल बैक्टीरिया के संक्रमण का इलाज कर सकते हैं। इसमें गले की खराश और कुछ निमोनिया भी शामिल हैं। आपका प्रदाता आपके लिए सही उपचार निर्धारित करने में मदद कर सकता है। यदि वे आपको कोई एंटीबायोटिक लिखते हैं, तो उसे निर्देशानुसार ही लेना सुनिश्चित करें।



## स्वस्थ जीवन के लिए और अधिक सुझाव प्राप्त करें।

हमारी स्वास्थ्य और कल्याण लाइब्रेरी ब्राउज़ करने के लिए [AetnaBetterHealth.com/education](https://www.aetna.com/betterhealth/education) पर जाएं। आपको बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए जानकारी से भरे लेख मिलेंगे।



## अपनी सर्दियों की उदासी को दूर करें

अंधकारमय महीने हमारे मूड और ऊर्जा पर बुरा असर डाल सकते हैं। लेकिन छोटे-छोटे बदलाव भी बड़ा अंतर ला सकते हैं। यह आपके उत्साह को बढ़ाने और आपके आस-पास के लोगों को खुश करने के सरल तरीके हैं।

**मित्रों और परिवार से संपर्क करें।** एक साधारण फोन कॉल, टेक्स्ट या वीडियो चैट से बड़ा अंतर आ सकता है।

**छुट्टियों की खुशियाँ मनाएँ।** टिमटिमाती लाइटें लगाएं, उत्सवी संगीत सुनें या अपनी पसंदीदा छुट्टियों का एक बैच बनाएं। स्थानीय गतिविधियों में भी शामिल हों।

**वापस दें।** स्वयंसेवा आपको जुड़ा हुआ और ज़रूरी महसूस कराने में मदद कर सकती है। एसा कोई कारण खोजें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हो और मदद करने के तरीके खोजें।

**सक्रिय रहने के तरीके खोजता है।** यदि बाहर बहुत ठंड है, तो खरीदारी करते समय मॉल में तेजी से घूम लें या घर पर ही निःशुल्क ऑनलाइन वीडियो के साथ व्यायाम करें।

**अपना ख्याल रखें।** उन चीजों के लिए समय निकालें जो आपको आराम और ताजगी देती हैं। कोई अच्छी किताब पढ़ें, हल्की स्ट्रेचिंग करें या एक कप चाय के साथ शांत क्षण का आनंद लें।

## अकेलेपन के लक्षण कैसे पहचानें

छुट्टियां उन लोगों के लिए अकेलेपन का समय हो सकती हैं जो परिवार से दूर हैं, किसी नुकसान से जूझ रहे हैं या खुद को उपेक्षित महसूस कर रहे हैं।

दूसरों में अकेलेपन के इन लक्षणों पर ध्यान दें:

- व्यवहार में परिवर्तन
- सामाजिक गतिविधियों से बचना
- मादक द्रव्यों के उपयोग में वृद्धि
- मनोदशा या ऊर्जा में परिवर्तन
- अधिक शारीरिक दर्द या पीड़ा

यदि आप अपने मित्रों, परिवार, पड़ोसियों और अन्य प्रियजनों में ये लक्षण देखें तो उनसे संपर्क करें। कभी-कभी सबसे छोटा कार्य - एक आमंत्रण, मिलने जाना या सिर्फ साथ बैठना - किसी को कम अकेला महसूस करने में मदद कर सकता है।



**संकट में सहायता प्राप्त करें।** 988 सुसाइड एंड क्राइसिस लाइफलाइन सप्ताह के 7 दिन, 24 घंटे निजी, निःशुल्क परामर्श और भावनात्मक सहायता प्रदान करती है। सहायता के लिए **988** पर कॉल या टेक्स्ट करें या **988lifeline.org** पर चैट करें।



## पूरे दिन कम दर्द कैसे महसूस करें?

क्या आप सुबह उठते समय अकड़न और दर्द महसूस करते हैं? या क्या जैसे-जैसे दिन चढ़ता है आपकी पीड़ा और भी बदतर होती जाती है? ये सुझाव सुबह से रात तक दर्द को कम करने और रोकने में मदद कर सकते हैं।

सुबह	दिन के दौरान	रात में
<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ कुछ सरल स्ट्रेचिंग करें। जब आप अभी भी बिस्तर पर हों तो इस स्ट्रेच का प्रयास करें: अपने घुटनों को धीरे से अपनी छाती से लगाएं और उन्हें एक तरफ से दूसरी तरफ हिलाएं। फिर अपने पैरों को ऊपर की ओर सीधा करें और कुछ बार पीछे की ओर मोड़ें।</li> <li>✔ सुबह टहलने जाएं।</li> <li>✔ गर्म पानी से स्नान करें।</li> <li>✔ अच्छा नाश्ता करें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ ब्रेक लें। तनाव और चिंता को कम करने के लिए लघु श्वास या सचेतन व्यायाम करें।</li> <li>✔ उच्च वसा, उच्च चीनी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। उनके कारण सूजन हो सकती है जिससे दर्द और भी बदतर हो सकता है।</li> <li>✔ यदि आप दिन में अधिकतर समय बैठे रहते हैं, तो कम से कम एक घंटे में एक बार उठें। कुछ मिनट टहलें या हल्की स्ट्रेचिंग करें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ अपनी सोने की स्थिति बदलें। अपने घुटनों के नीचे तकिया रखकर पीठ के बल सोने का प्रयास करें। या फिर घुटनों के बीच तकिया रखकर एक तरफ करवट ले कर।</li> <li>✔ अपने शयन कक्ष (बेडरूम) को ठंडा रखें - लगभग 65 डिग्री।</li> <li>✔ दर्द से राहत पाने के लिए ओवर-द-काउंटर टॉपिकल क्रीम (सीधे त्वचा पर लगाने वाली क्रीम) का प्रयोग करें।</li> </ul> <p>दर्द प्रबंधन के बारे में अधिक सहायता के लिए अपने डॉक्टर या देखभाल प्रबंधक से बात करें।</p>



### ओपिओइड के उपयोग के खतरे

ओपिओइड शक्तिशाली दर्द निवारक हैं। इनका उपयोग अक्सर चोटों या सर्जरी से उबरने जैसी चीजों में अल्पकालिक दर्द से राहत के लिए किया जाता है। लेकिन इनसे अत्यधिक नशे की लत भी लग सकती है। नशे की लत या ओवरडोज़ (निर्धारित मात्रा से अधिक खुराक लेने) के जोखिम को कम करने के लिए ये कदम उठाएँ:

- कम से कम समय के लिए सबसे कम खुराक का प्रयोग करें।
- कभी भी निर्धारित मात्रा से अधिक न लें।
- शराब के साथ ओपिओइड न लें।
- ओपिओइड को सुरक्षित स्थान पर रखें।
- अपनी दवा कभी भी दूसरों के साथ साझा न करें।
- बची हुई गोलियां फेंक दें। लेकिन इन्हें अपने घर के कूड़ेदान में न फेंकें। अपने फार्मासिस्ट से पूछें कि ओपिओइड का सुरक्षित निपटान कैसे किया जाए।

**आपका देखभाल प्रबंधक आपकी मदद कर सकता है।** यदि आप दर्द प्रबंधन, मादक द्रव्यों के सेवन या अन्य दीर्घकालिक स्थितियों से जूझ रहे हैं तो अपने देखभाल प्रबंधक से बात करें। वे आपको आवश्यक देखभाल दिलाने में आपकी सहायता करने के लिए उपलब्ध हैं। बस मेंबर सर्विसेज को कॉल करें और अपने केयर मैनेजर से बात करने के लिए कहें।

लाभों पर रौशनी डालते हैं

# सामाजिक देखभाल नेटवर्क के माध्यम से अतिरिक्त सहायता प्राप्त करें

1 जनवरी, 2025 से आपकी स्वास्थ्य योजना आपको सामाजिक देखभाल नेटवर्क (SCN) से जोड़ सकती है। ये स्थानीय समूह आपकी स्वास्थ्य योजना के साथ मिलकर काम करते हैं ताकि आपको बिना किसी लागत के अतिरिक्त सहायता मिल सके।

जब आप SCN से जुड़ेंगे, तो आपकी मुलाकात सोशल केयर नेविगेटर से होगी। यह व्यक्ति आपकी आवश्यकताओं के बारे में जानेगा और जांच करेगा कि क्या आप सेवाओं के लिए पात्र हैं। वे पात्रता की पुष्टि के लिए कुछ दस्तावेज मांग सकते हैं, लेकिन वे आपका पूरी प्रक्रिया में मार्गदर्शन करेंगे।

## सामाजिक देखभाल नेटवर्क सेवाएँ

यह कुछ तरीके हैं जिनसे SCN आपकी मदद कर सकता है:

**घर में सुरक्षा और आराम:** घर के अपडेट के लिए सहायता प्राप्त करें जैसे:

- रैम्प, ग्रैब बार, हैंडरेल, चौड़े दरवाजे या अन्य घरेलू अपडेट लगाना जिससे सुरक्षित रूप से घूमना आसान हो जाए।
- फफूंद या कीट हटाना।
- एयर कंडीशनर, हीटर या दवाइयों के लिए छोटे रेफ्रिजरेटर।

अगले पृष्ठ पर जारी



## क्या आपका फ़ोन नंबर या पता बदल गया है?

अपनी संपर्क जानकारी अपडेट करने के लिए मेंबर सर्विसेज और अपने स्थानीय मेडिकेड (Medicaid) कार्यालय को कॉल करें। इस तरह हम आपकी योजना के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी आप तक पहुंचा सकेंगे।

जारी

**आवास सहायता:** सुरक्षित और स्थिर आवास ढूंढने में सहायता, या किराया और उपयोगिताओं के भुगतान में सहायता।

**परिवहन:** निम्नलिखित चीजों के लिए सवारी तक पहुँचने में सहायता प्राप्त करें:

- चिकित्सा अपॉइंटमेंट
- फार्मसीयाँ
- शहर या राज्य कार्यालय
- स्थानीय किसानों का बाज़ार या किराने की दुकान

**देखभाल समन्वय:** आपको ऐसे कार्यक्रमों से जोड़ने में सहायता करना जो परामर्श, संकट सहायता और अन्य सेवाएं प्रदान करते हैं जो आपके स्वास्थ्य और कल्याण का समर्थन करती हैं।

### कैसे शुरू करें:

- मेंबर सर्विसेज को **1-855-456-9126 (TTY: 711)** पर कॉल करें
- अपनी काउंटी के SCN से सीधे संपर्क करें (संपर्क जानकारी के लिए तालिका देखें)
- स्व-स्क्रीनिंग शुरू करने के लिए अपने SCN की वेबसाइट पर जाएं।

SCN	काउंटी	फ़ोन नंबर
<b>Health Equity Alliance of Long Island</b>	Nassau, Suffolk: <a href="https://healiny.org/">https://healiny.org/</a>	<b>516-505-4434</b>
<b>Public Health Solutions</b>	Manhattan, Queens, Brooklyn: <a href="https://www.wholeyou.nyc/">https://www.wholeyou.nyc/</a>	<b>888-755-5045</b>
<b>Somos Healthcare Providers, Inc.</b>	ब्रोंक्स: <a href="https://www.somoscommunitycare.org/social-care-network/">https://www.somoscommunitycare.org/social-care-network/</a>	<b>833-SOMOSNY (833-766-6769)</b>

Aetna लागू संघीय नागरिक अधिकार कानूनों का अनुपालन करती है और नस्ल, रंग, राष्ट्रीय मूल, आयु, विकलांगता या लिंग के आधार पर भेदभाव नहीं करती है।

**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)**。

**अपनी सदस्य पुस्तिका से अपनी योजना के बारे में अधिक जानें।**

इसे ऑनलाइन देखने के लिए [AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html](https://www.aetna.com/newyork/member-materials-forms.html) पर जाएँ। या फिर मेंबर सर्विसेज को फोन करके इसे अपने पास डाक से भेजवा लें।



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

4511425-16-01 (02/26)

## अपने न्यूज़लेटर से अधिक जानकारी प्राप्त करें

आप अपना न्यूज़लेटर सीधे अपने इनबॉक्स में भेजवा सकते हैं। ऑनलाइन अधिक स्वास्थ्य और कल्याण सामग्री प्राप्त करने और महत्वपूर्ण योजना जानकारी तक त्वरित पहुँच के लिए साइन अप करें। इसके अलावा, किसी भी डिवाइस पर स्पष्ट, पढ़ने में आसान लेआउट का आनंद लें।

इमेल के लिए साइन अप करने के लिए, मेंबर सर्विसेज को **1-855-456-9126 (TTY: 711)** पर कॉल करें और हमें अपना इमेल पता बताएं।



**क्या आपको अपना कवरेज नवीनीकृत करने की आवश्यकता है?**

आपको हर साल अपना कवरेज नवीनीकृत करना होगा। मेल में अपना नवीनीकरण नोटिस तलाशें।

अधिक जानने के लिए [AetnaBetterHealth.com/newyork/medicaid-renewal.html](https://www.aetna.com/newyork/medicaid-renewal.html) पर जाएँ।