

Sante Ou Anvan, Pandan ak Apre Gwosès

Se moman ideyal pou fè ti chanjman ki kapab pèmèt ou rete an sante epi gen kè kontan anvan, pandan ak apre gwosès.

Nenpòt moun kapab gen konplikasyon pandan gwosès. Nan Vil New York City (New York City, NYC), moun ki pa blan yo ak sila yo ki gen yon pwoblèm sante ki cache, tankou dyabèt oswa tansyon wo, gen plis chans pou yo gen konplikasyon grav pandan gwosès. Ansanm, ou menm ak pwofesyonèl swen sante w la, nou kapab kreye yon plan pou pwoteje sante w jodi a ak demen.

1. Pale sou opsyon ou genyen pandan gwosès la avèk pwofesyonèl swen sante w la.

- Pale sou sante w an jeneral si w prevwa ansent. Pwofesyonèl swen sante w la kapab ede w rete anfòm.
- Chèche enfòmasyon sou planin si w pa prevwa ansent kounye a. Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou yon opsyon ki apwopriye pou ou.
- Mande opsyon ki genyen yo si w ansent san w pa t vle oswa ou pa sèten ou ansent. Opsyon ki genyen yo se avòtman, adopsyon, ak sèvis pou sipòte moun ki ansent ak paran ki bezwen èd yo.

2. Suiv enstriksyon pwofesyonèl swen sante w la pou nenpòt medikaman ou ap pran.

- Mete pwofesyonèl swen sante w la okouran sou nenpòt medikaman san preskripsyon w ap pran, tankou vitamin ak sipleman ki abaz fèy.
- Pale sou medikaman ki bon pou ou yo si w prevwa ansent.
- Si w pa gen mwayen pou achte medikaman w yo oswa si w gen difikilte pou pran yo, pale ak pwofesyonèl swen sante w la. Li vle konnen pou li kapab ede w.

3. Pwoteje sante seksyèl ou.

- Mande pwofesyonèl swen sante w la ki lè pou w kòmanse fè depistaj pou papilomavirus imen (human papillomavirus, HPV), ki kapab bay kansè nan tèt, nan kou, nan gòj oswa nan kòl matris. Pi bon mwayen pou prevni HPV a se pran vaksen.
- Fè depistaj pou lòt enfeksyon moun pran nan fè bagay (sexually transmitted infections, STIs) ak VIH. Pale ak pwofesyonèl swen sante w la sou risk ou genyen ak ki lè pou fè tès.

4. Gade pou wè si w te resevwa tout vaksen ki nesèsè yo, espesyalman vaksen kont grip, koklich, varisèl, ribeyòl, malmouton, HPV ak epatit B.

5. Fè depistaj pou tansyon wo, kolestewòl ak dyabèt.



6. Kanpe sou alkòl, tabak, kanabis ak lòt dwòg yo pandan w ansent.

Konnen risk ou genyen lè w konsome dwòg pandan gwosès, epi se pou konnen pa gen okenn kantite alkòl ki bon pou pran pandan w ansent.

- Pou w jwenn èd, pale ak pwofesyonèl swen sante w la oswa rele **311**.
- Pou w jwenn èd pou kite fimèn tabak oswa itilize sigarèt elektwonik, ale sou **nyc.gov/nycquits** oswa rele nan 866-697-8487.
- Pou w jwenn èd pou kite alkòl ak dwòg, kontakte NYC Well, ki se yon liy èd pou sante mantal ki fonksyone 24 sou 24, 7 sou 7 ki bay sipò nan plis pase 200 lang. Rele nan 888-692-9355, voye mesaj tèks "WELL" nan 65173 oswa ale sou **nyc.gov/nycwell**.

7. Fè egzèsis fizik.

- Fè omwen 150 minit aktivite fizik modere (tankou mache rapid) chak semèn. Pa egzanp, ou kapab fè 30 minit pa jou pandan omwen senk (5) jou pa semèn. Pou w jwenn sipò, ale sou **nyc.gov/health** epi chèche "**Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC**" (Gid pou Manje Manje ki Bon pou Lasante epi Mennen yon Vi Aktif nan NYC).

8. Manje repa ki bon pou lasante epi ki ekilibre.

- Plen mwatye asyèt la avèk fwi ak legim, mete yon ka pwoteyin mèg ladan l, tankou vyann poul, pwason, pwa oswa ze, yon ka grenn, tankou pen konplè, avwàn oswa diri konplè. Pou w jwenn enfòmasyon sou manje ki bon pou lasante, ale sou **nyc.gov/health** epi chèche "**eating well**" (manje ki bon pou lasante).

- Si w bezwen èd pou achte manje, ale sou **access.nyc.gov** pou w jwenn enfòmasyon sou pwogram ki la pou moun New York ki gen ti revni.

9. Jere sante mantal ak sante emosyonèl ou.

Pou w jwenn sipò, pale avèk pwofesyonèl swen sante w la, rele nan **311** oswa kontakte NYC Well: Rele nan 888-692-9355, voye mesaj tèks "WELL" nan 65173 oswa ale sou **nyc.gov/nycwell**.

10. Mande èd si w santi w pa an sekirite lakay ou.

Ou pa pou kont ou — genyen anpil resous ki disponib si w nan yon sitiyasyon kote yo ap abize w, ou pa an sante oswa ou an danje. Si w an danje imedya, rele **911**. Si w pa an danje imedya:

- Rele Safe Horizon nan 800-621-4673 oswa rele **311** epi mande liy asistans Safe Horizon an. Gen asistans ki disponib 24 sou 24, 7 sou 7 nan plizyè lang pou ede w avèk lojman tanporè, planifikasyon sekirite, konsèy ak lòt sèvis sosyal yo, ak yon lòd tribinal pou pwoteksyon. Pou tchat anliy (Anglè sèlman), lendi rive vandredi, 9è a.m rive 6è p.m, ale sou **safehorizon.org/safechat**.
- Ale sou NYC Hope nan **nyc.gov/nychope** pou w jwenn resous ki itil, ki gen ladan yo yon lis **NYC Family Justice Centers** (Sant Jistis pou Fanmi Vil New York) — genyen yon sant nan chak minisipalite.