NIMEWO 1 2026

byennèt avèk ou

Bilten manm Aetna Better Health® ou a

VIV AN SANTE

Rann Aetna Better Health plan ou a pi fasil

Nou la pou ede w — kit ou bezwen yon vizit medikal woutin, èd pou jere yon pwoblèm sante oswa repons sou avantaj ou yo. Chèche konnen sa ki disponib pou ou de fason ou ka konnen ki kote pou ou ale pou jwenn swen ak sipò. Gade enfòmasyon sa a sou entènèt nan **AetnaBetterHealth.com/education/newyork-info**

Revize manyèl manm ou an

Se sous prensipal ou pou jwenn enfòmasyon sou plan. Li kouvri tout bagay ou bezwen konnen, tankou:

- Kisa plan ou an kouvri
- Kijan pou jwenn swen
- Kijan pou depoze yon plent, yon doleyans oubyen yon kontestasyon
- Kijan nou pran desizyon konsènan swen ou
- Pwogram ak avantaj espesyal pou ede ou rete an sante

Ou ka wè manyèl ou a sou entènèt nan **AetnaBetterHealth.com/newyork/member-materials-forms.html**

Ou prefere yon kopi papye? Rele Sèvis Manm yo nan **1-855-456-9126 (TTY: 711)** pou yo voye youn ba ou pa lapòs. Fè nou konnen si ou bezwen l nan yon lòt lang, ki pi gwo karaktè oswa lòt fòma.

Konnen dwa ou yo

Antanke manm Aetna Better Health, ou gen sèten dwa ak responsablite.

Ale nan **AetnaBetterHealth.com/newyork/medicaid-rights-responsibilities.html** pou yon lis konplè.

Jwenn èd nan lang

Nou ofri sèvis lang san okenn frè pou ou. Sa gen ladan sèvis entèprèt nan nenpòt lang (enkli lang siy). Ou kapab mande tou materyèl ekri nan nenpòt lang. Nou ofri materyèl tou nan lòt fòma, tankou gwo karaktè, odyo oswa fòma elektwonik aksesib.

Ale nan **AetnaBetterHealth.com/newyork/notice-of-non-discrimination.html** oubyen rele Sèvis Manm yo pou jwenn èd.

Aprann plis sou avantaj ou yo ak opsyon pou swen yo

Kit w ap jere yon pwoblèm sante oswa w ap eseye rete an sante, nou genyen pwogram ak avantaj ki ka ede. Vizite sit entènèt nou an pou aprann plis bagay sou:

- Pwogram jesyon sante popilasyon nou yo
- Kijan nou pran desizyon konsènan swen ou
- Gid pwofesyonèl swen sante nou yo swiv
- Sa n ap fè pou amelyore sèvis nou yo

Jwenn bon pwofesyonèl swen prensipal la

Yon pwofesyonèl swen prensipal (PCP) se doktè prensipal ou pou vizit woutin ak swen. Men poukisa li enpòtan pou gen bon doktè prensipal — epi kijan pou chwazi youn.

1 Yo se patnè ou ka fè konfyans nan domèn sante

Ou ta dwe santi w alèz pou mande PCP ou a nenpòt bagay. Pa gen enkyetid ki twò piti, epi pa gen kesyon ski rizib. PCP ou a konnen istwa sante w epi li ka ede w jwenn swen ou bezwen an.

2 Yo ka ede gide w atravè swen sante w

Swen sante ka parèt anbwouye. PCP ou a rann li pi fasil pou konprann. Yo ka ede pa:

- Refere ou bay lòt doktè lè sa nesesè
- Ede ou konprann rezilta tès ou yo
- Asire ke tout aspè swen w ap travay ansanm

3 Yo ka ede w jere yon maladi kwonik

Si ou gen yon kondisyon ki dire lontan tankou asma, dyabèt oswa tansyon wo, PCP ou a kapab ède. Yo travay avèk lòt pwofesyonèl swen pou ede w kreye epi swiv plan swen w lan.

4 Yo ka ede anpeche pwoblèm sante yo

PCP ou a pa sèlman trete w lè w malad — li ede w rete an sante. Vizit medikal woutin ak tès depistaj regilye ka jwenn pwoblèm yo byen bonè, anvan ou santi ou malad.

5 Yo bay swen konplè

PCP ou a sousye l de tout aspè sante w. Yo ka ede avèk:

- Sante mantal
- Chwa manje ki bon pou sante
- Egzèsis
- Objektif pou byennèt

Yo ka menm ede w jwenn sipò pou bagay tankou lojman, gadri, aksè a manje ak plis ankò.

Jwenn plis avantaj nan egzamen anyèl ou

Vizit kay doktè pa sèlman pou lè ou malad. Vizit regilye nan biwo pwofesyonèl swen prensipal ou (PCP) ede ou swiv sante ou epi detekte pwoblèm yo byen bonè.

Vizit sa yo se yon okazyon pou pale ouvètman ak pwofesyonèl swen sante w la, poze kesyon epi rete okouran de sante w. Men kèk fason senp pou tire pi bon pwofi de randevou ou a.

Ekri kesyon ou yo

Li fasil pou ou bliye sa ou vle mande pandan vizit la. Lè ou gen lis kesyon ou yo sou la men, sa pral ede ou kouvri tout sa ki nan panse ou.

Konnen istwa medikal fanmi ou

Pran nòt de nenpòt kondisyon paran ou, granparan ou oswa frè ak sè ou te genyen. Sa pral ede PCP ou a deside ki tès depistaj ou ta ka bezwen e kilè.

Ou dwe onèt

PCP ou a la pou ede w, li pa la pou jije w. Si ou onèt epi ou bay detay, sa pral ede yo ba ou pi bon swen.

Anrejistre konvèsasyon ou an

Konsa, ou pa bezwen enkyete w pran nòt pandan w ap pale. (Mande PCP ou a si li dakò anvan.) Oubyen, ou ka mennen yon moun avèk ou pou ede w pran nòt epi poze kesyon.

Mennen yon moun ou fè konfyans

Wi, ou ka mennen yon moun avè w! Yo ka ede w pran nòt epi poze kesyon si w bliye yon bagay.

Chanjman senp nan manje pou yon kè ki pi an sante

Kè ou ap travay di pou ou. Montre li ou sousye avèk konsèy sa yo pou fè yon asyèt ki bon pou kè a.

Ranpli mwatye asyèt ou a ak pwodui

Fèy vèt tankou epina ak fwi tankou bè ede sipòte sante kè a epi konbat enflamasyon.

Chwazi grenn konplè

Diri mawon, farin avwàn ak pen grenn konplè gen plis fib. Fib ka ede bese kolestewòl.

Chwazi pwoteyin mèg

Pwason tankou somon gen bon grès ki ede kè w. Poul ak kodenn gen mwens grès satire.

Ale san vyann

Manje plis repa ki baze sou plant ka ede diminye risk ou genyen pou maladi kè. Ajoute youn oubyen plizyè repa vejetaryen nan meni chak semèn ou an.

Chwazi pwodui letye ki pa gen anpil grès

Chwazi vèsyon lèt, fwomaj ak yogout ki pa gen grès oswa ki gen mwens grès. Yo gen mwens grès satire, sa ki ka ogmante move kolestewòl.

Kwit manje ak lwil ki bon pou kè a

Sèvi ak lwil, tankou lwil oliv oswa lwil kanola, olye de bè oswa grès. Lwil yo gen bon grès ki ka ede diminye move kolestewòl.

Asezonnen avèk sajès

Sèvi ak zèb ak epis olye de sèl. Twòp sèl ka ogmante tansyon ou.

Planifye swen ou jan ou vle

Direktiv davans yo se yon pati enpòtan nan plan swen w lan. Yo ede asire ou jwenn swen ou vle a.

Tank w ap vin pi granmoun, ou ka bezwen pran anpil desizyon konsènan swen sante ou. Nan yon pwen, ou ka pa kapab pale pou tèt ou. Yon direktiv alavans ka rann li pi fasil pou ou menm ak moun ou renmen yo planifye pou sitiyasyon sa yo.

Yon direktiv alavans di doktè ou yo ki swen medikal ou vle ak sa ou pa vle. Yo itilize li lè ou pa kapab pale pou tèt ou akoz yon aksidan oswa yon maladi.

Aprann plis annapre a sou kèk kalite direktiv alavans.

Pwokirasyon swen sante

Yon Pwokirasyon Swen Sante (HCP) pèmèt ou chwazi yon moun ou fè konfyans pou pran desizyon sou swen sante ou si ou pa ka pran yo poukont ou.

Testaman lavi

Yon testaman lavi site volonte ou pou tretman medikal si ou malad anpil epi ou gendwa pa refè, oubyen si ou pa ka pale pou tèt ou. Li di doktè ou yo sa tretman ou vle oswa ou pa vle.

Fòmilè MOLST

MOLST vle di “lòd medikal pou tretman pou kenbe lavi.” Menm jan ak yon testaman lavi, li lis volonte ou anrapò ak tretman. Men, gen plis chans pou yo onore li paske se yon òdonans medikal epi yon founisè dwe siyen li.

Òdonans DNR

DNR vle di “pa resisite”. Li vle di ou pa vle yo resisite ou si ou sispann respire oswa si kè ou sispann bat.

Ou gen kesyon sou direktiv alavans? Pale ak founisè swen sante w la oswa responsab ka w la. Yo ka ede ou pran desizyon konsènan swen ou epi detèmine ki direktiv alavans ki bon pou ou.

Ale nan **AetnaBetterHealth.com/newyork/advance-directive.html** pou plis enfòmasyon.

Pran swen sante seksyèl ou

Anpil moun pran yon maladi seksyèlman transmisib (MST) pandan lavi yo. Prevansyon ak tès depistaj ka ede pwoteje sante w.

MST yo ka transmèt de yon moun moun ak yon lòt pandan kontak seksyèl. Gen kèk MST ki ka pwopaje tou lè w pataje zegwi.

Bon nouvèl la: Anpil MST ka trete. Sitou lè w jwenn yo bonè.

Konnen siy yo

MST yo ka gen diferan sentòm. Men kèk bagay komen pou siveye:

- Doulè oswa boule lè w ap pipi
- Maling, boul oswa gratèl alantou pati jenital yo
- Chanjman nan likid ki soti nan peni a oswa vajen (ou ka remake yon gwo odè oswa yon koulè oswa kantite ekoulman diferan)
- Gratèl oswa doulè jenital
- Doulè pandan sèks
- Doulè anba vant

Se pa tout moun ki gen yon MST ki gen sentòm. Tès se sèl fason pou konnen pou asire w.

Fè tès

Plan sante w la kouvri tès pou MST yo. Mande founisè swen sante ou pou fè tès depistaj. Sitou si ou gen yon nouvo patnè oubyen plis pase yon patnè. Oubyen si ou gen nenpòt sentòm.

Tès depistaj enpòtan tou pou moun ansent. MST yo ka lakòz pwoblèm pandan gwosès. Epi yo ka transmèt bay tibebe pandan akouchman. Si tès ou a pozitif pou yon MST, founisè swen sante w la ka trete li pou kenbe ou menm ak tibebe w la an sekirite.

MST yo komen. Men, gen èd ki disponib. Fè tès depistaj epi trete se etap ou ka pran pou tèt ou, patnè ou ak fanmi ou. Founisè swen sante w la, la pou reponn kesyon w yo epi ede w jwenn swen ou bezwen an.

AVI KONT DISKRIMINASYON

Aetna Better Health of New York respekte lwa sou dwa sivil Federal yo. **Aetna Better Health of New York** pa mete moun sou kote, ni li pa trete yo yon fason ki diferan akoz ras, koulè, orijin nasyonal, laj, andikap, oswa sèks (jan sa defini nan 45 CFR § 92.101(a)(2)).

Aetna Better Health of New York ap bay sa ki annapre yo:

- Èd ak sèvis gratis pou moun ki gen andikap yo pou ede ou kominike avèk nou, tankou:
  - Entèprèt ki kalifye nan lang siy
  - Enfòmasyon ekri nan lòt fòma (gwo karaktè, fòm odyo, fòma elektwonik aksesib, lòt fòma)
- Sèvis lang gratis pou moun premye lang yo pa Anglè, tankou:
  - Entèprèt ki kalifye
  - Enfòmasyon ki ekri nan lòt lang

Si ou bezwen sèvis sa yo, rele **Aetna Better Health of New York** nan **1-855-456-9126**. Pou sèvis TTY/TDD yo, rele Relè NY **711**.

Si ou kwè Aetna Better Health of New York pa ba ou sèvis sa yo oswa yo trete ou yon fason ki diferan akoz ras, koulè, orijin nasyonal, laj, andikap, oswa sèks, ou ka depoze yon plent bay Kowòdonatè Dwa Sivil nou an:

- Pa lapòs: Attn: Civil Rights Coordinator, PO Box 818001, Cleveland, OH 44181-8001
- Telefòn: **1-888-234-7359** (pou sèvis TTY/TDD, rele Relè NY **711**)
- Faks: 1-855-264-3822
- An pèsòn: 101 Park Avenue, 15th Floor, New York, NY 10178
- Imèl: **MedicaidCRCoordinator@aetna.com**

Ou ka depoze yon plent ki konsène dwa sivil nan Depatman Sante ak Sèvis Sosyal Etazini, Biwo Dwa Sivil pa (U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights):

- Entènèt: Pòtay Plent Biwo Dwa Sivil la nan **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**
- Lapòs: U.S. Department of Health and Human Services
  200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building
  Washington, DC 20201
  Fòmilè plent yo disponib sou http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html
- Telefòn: **1-800-368-1019** (TTY/TDD **800-537-7697**)

Avi sa a disponib sou sitwèb Aetna Better Health of New York la:
https://www.aetnabetterhealth.com/newyork.

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 **1-800-385-4104**. TTY/TDD **711**.	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: שפּראך 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

aetna®