Të nderuar prindër dhe kujdestarë,

Ne e dimë sa sfiduese ka qenë pandemia e COVID-19 për familjet në Masaçusets dhe është më e rëndësishme se kurrë të vazhdojmë me vaksinimet dhe me masat e tjera rutinë të kujdesit ndaj shëndetit për ju dhe fëmijët tuaj gjatë kësaj kohe kritike.

Ne po ju shkruajmë sot t’ju inkurajojmë të vazhdoni të merrni kujdes shëndetësor të rregullt dhe [parandalues](https://www.hhs.gov/healthcare/about-the-aca/preventive-care/index.html) për veten tuaj dhe për fëmijët/adoleshentët tuaj përmes ofruesit tuaj të kujdesit parësor dhe pediatrit të fëmijës. Është e rëndësishme të vazhdoni me takimet rutinë të kontrollit të plotë, me vizitat e fëmijëve të shëndetshëm dhe me imunizimet për fëmijët/adoleshentët tuaj (si vaksina ndaj lisë së dhenve, gripit dhe fruthit).

Si prind ose kujdestar, shëndeti juaj ka gjithashtu përparësi. Vizitoni ofruesin tuaj të kujdesit parësor për të qëndruar në avancë të kushteve kronike të tilla si diabeti dhe presioni i lartë i gjakut, për t’u kujdesur për shëndetin tuaj seksual dhe riprodhues, ose për të diskutuar ndonjë shqetësim të tillë si shëndeti mendor ose përdorimi i ndonjë substance. Nëse po planifikoni të mbeteni [shtatzënë](https://www.cdc.gov/pregnancy/index.html), kërkoni këshillim dhe ekzaminim. Nëse jeni shtatzënë, kryeni kontrolle të rregullta para lindjes, merrni vitaminat tuaja të paralindjes dhe bëni vaksinën e gripit.

Ne e vlerësojmë ndihmesën tuaj për t’i mbajtur të gjithë fëmijët dhe familjet, si edhe komunitetin tonë të sigurt dhe të shëndetshëm këtë vjeshtë dhe gjatë gjithë vitit.

Sinqerisht,



Elaine Fitzgerald Lewis, DrPH, MIA

Drejtoreshë

Agjencia e Shëndetit dhe Ushqimit në Familje

Departamenti i Shëndetit Publik, Masaçusets