

# Health letter

اپنی صحت کا خیال رکھیں اور ایک انعام حاصل کریں! اگر آپ کو یہ علامت نظر آئے تو یہ جاننے کے لیے [metroplusrewards.org](http://metroplusrewards.org) پر جائیں کہ آپ ممبر انعامات کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔



## کیا آپ کا دمہ کنٹرول میں ہے؟

معائنے دمہ کی دیکھ بھال کا ایک اہم حصہ ہیں۔ دوران معائنہ، آپ کا ڈاکٹر یہ دیکھنے کے لیے جانچ کرے گا کہ آیا آپ کا دمہ کنٹرول میں ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ سے ان چیزوں کے بارے میں سوالات پوچھ سکتا ہے:

- **نیند**۔ کیا ایسی کوئی علامات موجود ہیں جو آپ کو نیند سے بیدار کریں؟
- **بچاؤ یا فوری ریلیف کی دوا**۔ آپ ان ادویات کو روزانہ کتنی بار استعمال کرتے/کرتی ہیں؟
- **ورزش**۔ کیا دوران ورزش آپ میں کوئی علامات ظاہر ہوئی ہیں؟

### اپنی دوا استعمال کرنے کا طریقہ جانیں

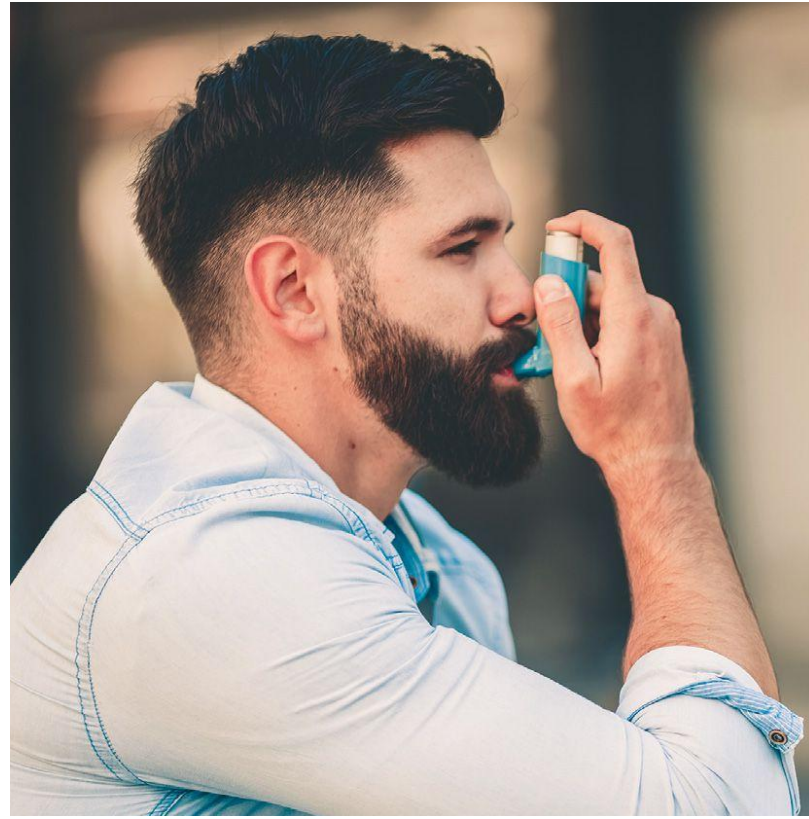
کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ نے اپنی دوا کیسے لینی ہے اور اپنا اینیلر کیسے استعمال کرنا ہے؟ مدد کے لیے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔ آپ یہ **ویڈیو بھی دیکھ** سکتے ہیں۔ کچھ لوگ اسپیسر کے ساتھ اینیلر استعمال کرتے ہیں۔ اسپیسر آپ کے پھیپھڑوں تک زیادہ سے زیادہ دوا پہنچانے میں مدد کرتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کو اسپیسر استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔

### کسی بھی طرح کے مضر اثرات کی اطلاع دیں

کسی بھی طرح کے مضر اثرات کو لکھ لیں تاکہ آپ اپنے ڈاکٹر کو بتا سکیں کہ کیا ہوا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کی مقدار خوراک تبدیل کرے یا آپ کو کوئی دوسری دوا آزمانے کے لیے کہے۔

### ری فلز کی درخواست بروقت کریں

یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس دمہ کی بقدر کافی دوا ہمیشہ موجود ہو۔ اپنے دورے کے دوران ری فلز حاصل کرنے کے لیے کہیں۔ اگر آپ سفر پر ہوں تو واپسی میں ممکنہ طور پر تاخیر ہونے کی صورت میں ادویات کی اضافی سپلائی ساتھ رکھیں۔



کیا آپ کے پاس دمہ کی دیکھ بھال کا عملی منصوبہ (ایکشن پلان) ہے؟

اپنے ڈاکٹر سے اپنے لیے **دمہ کا ایکشن پلان** بنانے میں مدد کے لیے کہیں۔ ہر دورے پر دمہ کے ایکشن پلان کی ایک کاپی لیں۔

METROPLUS.ORG پر ہمیں وزٹ کریں

کیا آپ انگریزی کے علاوہ کوئی اور زبان بھی بولتے ہیں؟ MetroPlusHealth میں ممبر سروسز اسٹاف (اراکین کی خدمات کا عملہ) موجود ہے جو آپ کی زبان میں بات چیت کرتا ہے۔ اگر آپ کو اپائنٹمنٹ میں مدد کی ضرورت ہو تو ممبر سروسز ڈپارٹمنٹ کو (TTY: 711) 800.303.9626 پر کال کریں۔

# کیا آپ نے اپنے بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے دورے کو شیڈول کر لیا ہے؟

**بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے دورے آپ کے بچے کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔** معائنے کے دوران آپ کے بچے کا ڈاکٹر اس کے قد، وزن، سماعت اور بصارت کی جانچ کرے گا۔ ہدف یہ ہے کہ صحت کے کسی بھی مسئلے کو تلاش، نیز ان کے مزید سنگین ہونے سے پہلے ان کا علاج کیا جائے۔

معائنے کے دوران ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے کو ویکسینز لگائی جائیں۔ ویکسینز آپ کے بچے کو بیماریوں سے بچانے میں مددگار ہوتی ہیں۔ اگر آپ کے بچے نے مجوزہ عمر میں ٹیکا نہیں لگوا یا، تو آپ کو دوبارہ سے (کورس) شروع کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کے بچے کو اس کے اگلے وزٹ پر ایک ٹیکا لگ جائے گا۔

ہو سکتا ہے کہ ڈاکٹر آپ کے بچے کا ایک لیڈ ٹیسٹ بھی کرے۔ لیڈ آپ کے بچوں میں سیکھنے اور رویے کے مسائل پیدا ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔ لیڈ کے ٹیسٹ سے پتہ چلے گا کہ ان کے خون میں کتنا لیڈ ہے۔

اگر ٹیسٹ سے آپ کے بچے کے خون میں موجود لیڈ کا پتہ چلتا ہے، تو اسے مزید ٹیسٹ اور علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

آپ کے بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے دورے کے دوران کوئی بھی سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ اگر کوئی بات آپ کو سمجھ نہیں آ رہی تو، سوال پوچھیں۔



## ممبر کا انعام کیسے حاصل کیا جائے

\$60 کے لیے پہلے 15 مہینوں میں بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے تمام 6 دورے مکمل کریں۔ 16 ماہ سے 30 ماہ کی عمر کے درمیان بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے 2 دورے مکمل کرنے پر \$20 حاصل کریں۔ آج ہی ملاقات کا وقت طے کریں!

## ہسپتال سے چلے جانے کے بعد کیا کرنا چاہیے

**3. اپنے علاج معالجے میں حسب ضرورت تبدیلی کرتے رہیں۔** تمام ڈاکٹرز وزٹس پر جائیں اور تمام تھیراپی سیشنز میں شرکت کریں۔

اپنی دوا نسخے کے مطابق لیں۔

**4. اپنی جسمانی اور ذہنی استعداد سے بڑھ کر سرگرمیاں انجام نہ دیں۔** ایک ساتھ بہت سارے منصوبے نہ بنائیں۔ اپنے لیے وقت نکالنا بھی ضروری ہے۔

ورزش کرنے، موسیقی سننے یا کسی دوست کے ساتھ لنچ کرنے کے لیے وقت نکالیں۔ یہ سرگرمیاں آپ کے ذہنی تناؤ پر کنٹرول رکھنے میں مددگار ہوں گی۔

جب کوئی مریض دل کی سرجری کے بعد ہسپتال سے چلا جاتا ہے، تو وہ اپنی حالت کو منظم رکھنے کے لیے اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔ یہی معاملہ ان لوگوں کے لیے بھی صادق آتا ہے جو ڈپریشن یا منشیات کے غلط استعمال کا علاج کروانے کے بعد ہسپتال سے چلے جاتے ہیں۔

اپنی صحت کی بحالی کو کامیاب بنانے میں مدد دینے کے لیے کچھ تجاویز یہ ہیں:

- 1. اپنی دوائیوں کے بارے میں مزید جانیں۔** وہ دوائیں لکھ رکھیں جن کی آپ کو ضرورت ہو گی اور یہ بھی کہ انہیں کب لینا ہے۔ اگر آپ کو کوئی بھی مضر اثرات کا سامنا ہو تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کی مقدار خوراک میں تبدیلی کر سکتے ہیں۔
- 2. صبر سے کام لیں۔** ہو سکتا ہے کہ آپ فوری طور پر بہتری محسوس نہ کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور اپنے ڈاکٹر کو اس بارے میں بتائیں۔



## EPSDT پروگرام آپ کے بچوں کو صحت مند رکھتا ہے

ابتدائی اور متواتر اسکریننگ، تشخیص، اور علاج (EPSDT) ایک ایسا پروگرام ہے جو آپ کے بچوں کو صحت مند رکھنے میں مددگار ہے۔ اگر آپ کے بچوں کی عمریں 21 سال اور اس سے کم ہیں، تو ان کا اس پروگرام میں اندراج ہو جائے گا۔ EPSDT کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں۔

کیا آپ کو MetroPlusHealth فراہم کنندہ کی تلاش ہے یا اپائنٹمنٹ لینے کی ضرورت ہے؟ ممبر سروسز کو 800.303.9626 (TTY: 711) پر کال کریں یا اس پر وزٹ کریں metroplus.org۔



# خود کو اور اپنے پیاروں کو منشیات کے بے جا استعمال سے محفوظ رکھیں

نیو یارک شہر میں منشیات کے بے جا استعمال سے بہت سی اموات ہو رہی ہیں۔ 2022 میں، منشیات کے بے جا استعمال کی وجہ سے 3,000 سے زائد اموات ہوئیں۔ یہ تعداد پہلے سے کہیں زیادہ ہے۔

**ایک اچھی خبر یہ ہے:** ہر کوئی اس مسئلے کے حل کا حصہ بن سکتا ہے۔ کیسے؟ خطرات کے بارے میں جان لینے اور اس کے بعد ان حقائق کو اپنے پیاروں کے ساتھ شیئر کرنے سے۔ آپ کو کیا جاننا چاہیئے۔

## خطرات سے آگاہ رہیں

شہر بھر میں (منشیات کے) بے جا استعمال کے باعث ہونے والی 80% کے لگ بھگ اموات میں فینٹینائل (fentanyl) شامل ہے۔ یہ دوا ایک خطرناک افیونی مادہ (opioid) ہے۔ یہ بیروئن سے 50 گنا زیادہ طاقتور ہے۔ بعض صورتوں میں، ڈاکٹر درد کے علاج کے لیے فینٹینائل تجویز کرتے ہیں۔ لیکن لوگ اس دوا کو غیر قانونی طور پر بھی خرید سکتے ہیں۔ بیروئن، کوکین اور میتھ میں اکثر و بیشتر فینٹینائل ملا یا جاتا ہے۔ تاہم، آپ فینٹینائل کو نہیں دیکھ سکتے، نہ ہی چکھ یا سونگھ سکتے ہیں۔ لہذا بہت آسانی سے، بغیر جانے، ایک جان لیوا مکسچر کا استعمال ممکن ہے۔ غیر قانونی ادویات کو نسخوں کے ساتھ ملانا بھی محفوظ نہیں ہے۔

## مدد حاصل کریں

اگر آپ منشیات کے استعمال کے خلاف جدوجہد کر رہے ہیں، تو مدد طلب کرنا ٹھیک ہے۔ نشے کی عادت کا علاج ممکن ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے اختیارات کے بارے میں پوچھیں جیسے کہ:

- ودڈرال (اضطراب، ذہنی حالت کا معمول پر نہ ہونا) اور نشے کی شدید طلب کو دور کرنے میں مدد کرنے والی ادویات
- تھیراپی
- سپورٹ پروگرام

## مقامی ذرائع

مفت معلومات اور معالجاتی ریفرلز حاصل کرنے کے لیے **800.662.4357** یا **HELP (800.662.4357)** پر دن کے کسی بھی وقت کال کریں۔ یا آپ اپنے ZIP کوڈ کو **435748** پر ٹیکسٹ کر کے اپنے انتہائی قریب مدد تلاش کر سکتے ہیں۔ مفت اوور ڈوز ریسکیو کٹس نیو یارک شہر (NYC) کی فارمیسیز میں دستیاب ہیں۔ معلوم کریں کہ آپ **ریسکیو کٹ** کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں۔

## کیا آپ کے بچے کو منشیات کے بے جا استعمال کے باعث مدد کی ضرورت ہے؟

بے جا استعمال سے مراد نشہ آور مواد کا زائد یا نقصان دہ استعمال ہے خواہ وہ قانونی ہو یا غیر قانونی۔ اس سے دورانِ ملامت، اسکول میں مسائل، نیز تعلقات میں بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے۔ کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بچہ منشیات استعمال کر رہا ہے؟ ان علامات میں سے کچھ پر نظر رکھیں:

- ان چیزوں میں دلچسپی کا فقدان کہ جن سے وہ عام طور پر لطف اندوز ہوتے ہیں
- جھوٹ بولنا کہ وہ کیا کر رہے ہیں اور کہاں جا رہے ہیں
- زیادہ چاک و چوبند نہ ہونا یا خلاف معمول بہت زیادہ توانائی ہونا
- اسکول سے بلا وجہ غیرحاضریاں
- اساتذہ اور گریڈز کے ساتھ مسائل



## مدد دستیاب ہے

**MetroPlusHealth** پر کئی طرح کی **سپورٹ سروسز** موجود ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو الکحل یا منشیات کے حوالے سے مدد کی ضرورت ہے، تو انتظار نہ کریں۔ اپنے بچے کے ڈاکٹر کو کال کریں۔ آپ **NYC Well** پر بھی خدمات اور وسائل تلاش کر سکتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے، **888.692.9355** پر کال کریں۔

**کیا آپ تازہ ترین معلومات سے آگاہ ہیں؟** اگر آپ نے پہلے سے ٹیکے نہیں لگوائے ہوئے تو اپنا فلو کا ٹیکا اور COVID-19 کے ٹیکے، نیز بوسٹرز حاصل کریں۔ اپنا فلو کا ٹیکا لگوانے پر آپ کو \$10 کا ممبر انعام ملے گا۔ اس کے علاوہ، اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کو نمونیا اور شنگلز کی ویکسینز کب لگوانی چاہئیں۔





# اپنی ذیابیطس کی دوا کو نہایت مؤثر طریقے سے استعمال کریں

آپ ذیابیطس کے باوجود صحت مند رہ سکتے ہیں۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی بلڈ شوگر کے بارے میں خود کو آگاہ رکھیں۔ یہ آپ کے دل، گردوں اور آنکھوں کو مسائل سے بچانے یا مسائل درپیش ہونے میں تاخیر کرنے میں مدد گار ہے۔

کچھ لوگ خوراک اور ورزش کے ذریعے اپنی بلڈ شوگر کو ہدف کی سطح پر رکھ سکتے ہیں۔ جبکہ دیگر کو دوا لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ دوا لیتے ہیں تو ہدایات پر عمل کریں۔ ذیل میں چند ایسی چیزیں ہیں جن کے بارے میں آپ کو پتہ ہونا چاہیئے:

- کتنی خوراک لینی ہے
- کتنی بار لینی ہے
- آیا آپ کو اسے کھانے کے ساتھ لینا چاہیئے
- اگر آپ کوئی خوراک لینے سے رہ جائیں یا دیر ہو جائے تو کیا کریں
- اس سے کیا مضر اثرات ہو سکتے ہیں
- اگر مضر اثرات لاحق ہوں تو کیا کریں

ذیابیطس کی دوائیں اس وقت بہترین کام کرتی ہیں جب آپ صحت مند غذائیں بھی کھائیں اور ورزش بھی کریں۔ کیا آپ کو صحت کی دیگر کیفیتوں جیسے کہ ہائی بلڈ پریشر یا ہائی کولیسٹرول کا سامنا ہے؟ اگر ایسا ہے تو، اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ ان کا نظم کیسے کریں۔



ہم ذیابیطس سے نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں

MetroPlusHealth کیئر مینیجرز صبح 9 بجے تا شام 5 بجے، پیر تا ہفتہ دستیاب ہوتے ہیں۔ ذیابیطس کیئر مینیجمنٹ پروگرام کو 800.303.9626 (TTY: 711) پر کال کریں۔



## فارمیسی کا تازہ ترین پلان

**NYRx** ایک Medicaid فارمیسی پلان ہے جو آپ کے نسخہ جات کا 1 اپریل سے احاطہ کیے ہوئے ہے۔ آپ کو نئے ID کی ضرورت نہیں ہوگی۔ NYRx زیادہ تر ادویات اور ترسیلات کا احاطہ کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے، NYS Medicaid ہیلپ لائن 855.648.1909 پر کال کریں۔

## MyChart کا استعمال کیوں ضروری ہے؟



MyChart ایک مفت آن لائن پورٹل ہے جو آپ کی صحت کی معلومات کو منظم رکھنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔ کسی بھی وقت اپائنٹمنٹ لینے یا دوائیوں کے ری فل کے لیے پورٹل کا استعمال کریں۔ آپ ٹیسٹ کے نتائج بھی دیکھ سکتے ہیں اور اپنے ڈاکٹر کے دفتر میں پیغام بھیج سکتے ہیں۔ آج ہی MyChart کے لیے سائن اپ کریں!

یہ احاطہ شدہ ادارہ اپنے صحت کے پروگراموں اور سرگرمیوں میں نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر یا معذوری کی بنیاد پر امتیازی سلوک روا نہیں رکھتا۔ ایڈیٹر: کیتھرین سومن (Kathryn Soman)