

Health letter

جب آپ کو یہ نشان نظر آئے تو یہ جاننے کے لیے metroplusrewards.org پر جائیں کہ آپ ایک ممبر ریوارڈ کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔



پوسٹ پارٹم (بچے کی پیدائش کے بعد) ڈپریشن کسے کہتے ہیں؟

نئی مائیں اپنے بچے کی پیدائش کے بعد "بے بی بلیوز (اداسی یا مایوسی)" محسوس کر سکتی ہیں۔ وہ اداسی یا بے چینی میں مبتلا ہو سکتی ہیں۔ ایسا محسوس ہونا ایک عام بات ہے۔ آپ کے جنم دینے کے بعد آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ کیا آپ نے چند ہفتوں سے زیادہ عرصے تک اداسی یا پریشانی محسوس کی ہے؟ یہ بچے کی پیدائش کے بعد کا ڈپریشن ہو سکتا ہے۔ اگر آپ میں ذیل میں درج علامات میں سے متعدد علامات 2 ہفتوں سے زیادہ عرصے تک رہیں تو، اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔ پوسٹ پارٹم ڈپریشن کی علامات یہ ہو سکتی ہیں:

- اداس محسوس کرنا
- نا امیدی کا احساس
- بہت زیادہ رونا
- بچے میں دلچسپی نہ لینا
- اپنے بچے کو تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچنا
- اپنے آپ کو تکلیف پہنچانے کے خیالات آنا

پوسٹ پارٹم ڈپریشن کا علاج ممکن ہے۔ مشاورت اور/یا دوائی آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ والدہ بننا مشکل ہو سکتا ہے۔ مدد طلب کرنا بہتر رہے گا۔ قبل از پیدائش و بعد از پیدائش دیکھ بھال کے بارے میں معلومات کیلئے، یہاں پر کلک کریں۔ زچگی کے مفت پروگرامز تلاش کرنے کے لیے، یہاں کلک کریں۔



کیا آپ کے بچے کا چیک اپ ہو گیا؟

آپ کے بچے کو صحت مند رہنے کے لیے 8 چیک اپس کی ضرورت ہے۔

اپنے بچے کی صحت کے چیک اپس کو مکمل کر کے \$60 کے انعامات حاصل کریں۔ آج ہی اپائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے! اپنے بچے کے ڈاکٹر کو کال کریں



پوسٹ پارٹم دورے کے لیے وقت نکالیں

بچے کی پیدائش کے بعد اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ \$25 کا انعام حاصل کرنے کے لیے اپنا پوسٹ پارٹم وزٹ مکمل کریں۔ رجسٹر ہونے کے لئے metroplusrewards.org پر وزٹ کریں۔

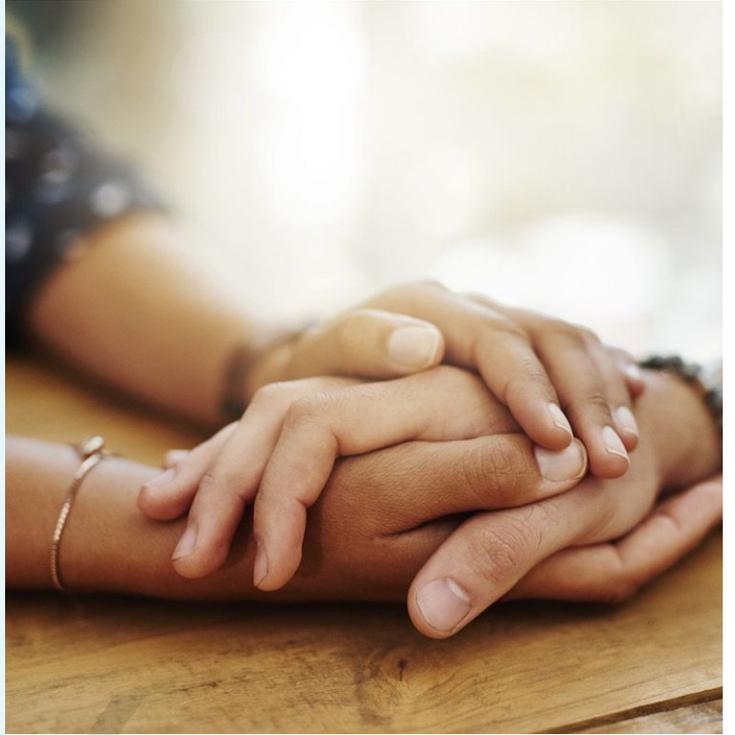
ہمیں METROPLUS.ORG پر وزٹ کریں

تمباکو نوشی ترک کرنے میں کسی کی مدد کریں

کیا آپ چاہتے ہیں کہ کوئی دوست یا عزیز سگریٹ نوشی ترک کر دے؟ آپ انہیں مجبور نہیں کر سکتے، لیکن آپ ان کی سپورٹ کر سکتے ہیں۔ انکی مدد کرنے کا طریقہ یہ ہے:

- اس شخص سے پوچھیں کہ کیا وہ آپ کی طرف سے اسکی مدد کی پیشکش کو قبول کریں گے۔ انہیں بتائیں کہ آپ ان کی سپورٹ کے لیے موجود ہیں۔
- اچھی چیزوں پر توجہ دیں۔ تمباکو نوشی ترک کرنے کے فوائد کے بارے میں بات کریں۔ انہیں تمباکو نوشی کے خطرات کے بارے میں بار بار یاد دلانے سے گریز کریں۔
- موڈ کی تبدیلیوں کو سمجھیں۔ یہ آپ کے بارے میں ذاتی طور پر نہیں ہے۔ جب لوگ تمباکو نوشی چھوڑ دیتے ہیں، تو وہ چڑچڑے ہو سکتے ہیں۔ ان کا مزاج عام طور پر چند ہفتوں کے بعد بہتر ہو جاتا ہے۔
- انکی کامیابی کا جشن منائیں۔ تمباکو نوشی کے بغیر پہلے دن، ہفتے اور مہینے کے لیے انعام کے بارے میں سوچیں۔

جو لوگ سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش کرتے ہیں وہ کسی مرحلے پر دوبارہ سگریٹ نوشی شروع کر سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو انہیں دوبارہ ترک کرنے کی کوشش کرنے کی ترغیب دیں۔ کبھی کبھار، بار بار کوشش کرنے کے بعد ہی وہ مکمل طور پر چھوڑ پاتے ہیں۔



آج ہی (سگریٹ نوشی) ترک کرنے کے لیے سپورٹ حاصل کریں

تمباکو نوشی ترک کرنے کی منصوبہ بندی کیلئے تجاویز حاصل کرنے کے لیے **یہ ویڈیو دیکھیں**۔ سپورٹ کے لیے، NY اسٹیٹ سموکرز کِلٹ لائن سے **866.697.8487** پر رابطہ کریں، یا **smokefree.gov** یا **nysmokefree.com** پر جائیں۔ نیکوٹین کے مفت پیچ یا لوزینجز (چوسنے والی ٹکیاں) حاصل کرنے کے لیے، **311** یا **866.697.8487** پر کال کریں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اپنی دوائیوں کا 90 دن کا ذخیرہ ہے

کیا آپ ادویات نسخے پر لیتے ہیں؟ کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ اپنی دوا لینا بھول گئے ہوں؟ کیا ہو گا اگر آپ اپنی تجویز کردہ دوائیوں کم کثرت سے اور کم قیمت پر حاصل کر سکیں؟ کیا آپ اپنے لئے تجویز کردہ دوا لینے کا زیادہ رجحان رکھتے ہیں؟ ایک اچھی خبر یہ ہے کہ: وہ آپشن یہاں موجود ہے۔ اسے **90 دن کا ذخیرہ کہتے ہیں**۔ اگر آپ 90 دن کا ذخیرہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ اپنی دوا لینے کے طریقے کے بارے میں مفید مشورے کے لیے، **یہاں کلک کریں**۔



تازہ ترین COVID-19 شائس اب دستیاب ہیں! اپنا قریب ترین ویکسین مرکز تلاش کرنے کے لیے، **یہاں کلک کریں**۔

یقینی بنائیں کہ آپ کے بچوں کو ویکسین لگ چکی ہے

- DTaP ویکسین خناق، تشنج، اور سیلولر پریٹوسس (کالی کھانسی) کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔
- Hib ویکسین گردن توڑ بخار، نمونیا، گنٹھیا اور خون کے انفیکشن سے بچاتی ہے۔
- ہیپاٹائٹس B ویکسین ایسے وائرس سے بچاتی ہے جو جگر کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔
- PCV13 نیوموکوکل بیماریوں سے بچاتی ہے۔
- ویریسیلا (Varicella) ویکسین چکن پاکس کو روکتی ہے۔

آپ کے بچے کو ان میں سے کچھ شائٹس ایک سے زیادہ بار لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ویکسینز بچوں کو سنگین بیماریوں سے بچانے میں مدد گار ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے بچوں کو شیڈول کے مطابق صحیح شائٹس ملیں۔ بچے کی عمر کے لحاظ سے اسے مختلف ٹیکے لگائے جاتے ہیں نیز یہ کہ یہ پیدائش کے وقت سے شروع ہو جاتے ہیں۔ بڑے بچوں اور نوجوانوں کو بھی شائٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔

- تجویز کردہ ویکسینز یہ ہیں:
- MMR جو خسرہ، کن پیڑے اور روبیلا (جرمن خسرے) سے محفوظ رکھتی ہے۔
- MenACWY میننگوکوکل بیماری سے محفوظ رکھتی ہے۔
- پولیو سے بچاؤ کے لیے، غیر فعال پولیو وائرس ویکسین۔
- روٹا وائرس ویکسین اس بیماری سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

فلو کا ٹیکہ لگوانے میں ابھی زیادہ دیر نہیں ہوئی ہے

فلو کا ٹیکہ لگوا کر فلو کو

روکنے میں مدد کریں۔

6 ماہ اور اس سے زیادہ

عمر کے ہر فرد کو ہر سال

فلو کا شائٹ لینا چاہیے۔ اس

میں حاملہ خواتین بھی شامل ہیں۔ فلو

ویکسینیشن مرکز تلاش کرنے کے لیے، **یہاں کلک کریں۔**

آپ اپنے خاندان کو جراثیم سے کیسے بچا

سکتے ہیں؟ اپنے ہاتھ کثرت سے دھوئیں۔

اگر پانی دستیاب نہ ہو، تو ہینڈ سینیٹائزر کا

استعمال کریں۔ نیز، ایسے لوگوں سے دور رہنے

کی کوشش کریں جو بیمار ہیں۔



\$10 کا انعام حاصل کرنے کے لیے **اپنے فلو شائٹ کی اطلاع دیں۔** رجسٹر ہونے اور رپورٹ کرنے کے لئے metroplusrewards.org پر جائیں۔



ہم کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

درج ذیل میں مدد کے لیے مقامی

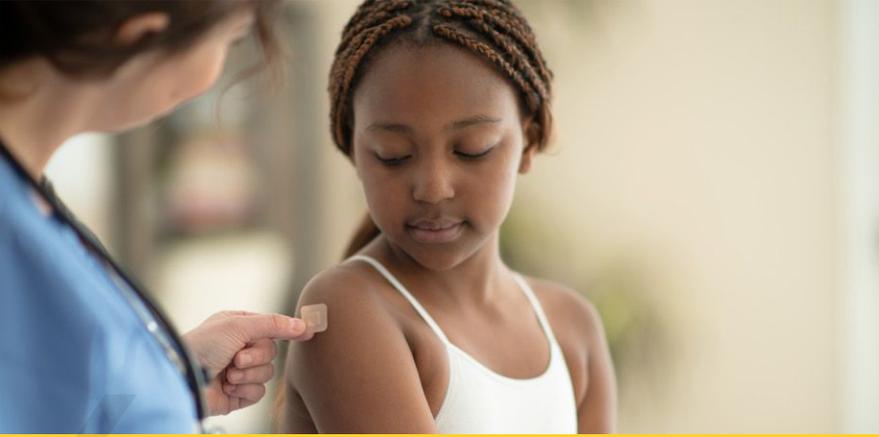
خدمات دستیاب ہیں:

- بچوں کی دیکھ بھال
- راشن
- ہاؤسنگ
- نقل و حمل
- یوٹیلیٹیز
- طبی اخراجات
- صحت کے بارے میں خواندگی
- لوگوں سے الگ تھلگ رہنا
- تارکین وطن/اسائلم کے متلاشی
- قانونی مدد
- معذوری

ان خدمات کے بارے میں مزید

معلومات حاصل کرنے کے لیے، **یہاں**

کلک کریں۔



اس موسم سرما میں اپنے بچوں کو صحت مند و توانا رکھیں

اپنے بچے یا جوان سال بچے کو چیک اپ کے لیے لے جائیں تاکہ آپ \$10 کا انعام حاصل کریں۔ \$10 انعام حاصل کرنے کے لیے صحت کی دیکھ بھال کے روٹین کے وزٹ کی اطلاع دیں۔



Living Well With HIV پر HIV کے ساتھ "بہرپور" زندگی گزارنے کے راز جانیں۔ metroplus.org/member/health-information/living-well-with-hiv پر جائیں۔

CAHPS® سروے کو پُر کریں - کنزیومر اسپیسمنٹ آف ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز اینڈ سسٹمز (CAHPS) سروے کے لیے اپنی میل پر نظر رکھیں۔ یہ آپ کا موقع ہے کہ آپ کہہ سکیں کہ MetroPlusHealth اور آپ کے ڈاکٹر آپ کی ضروریات کو کس خوبی سے پورا کر رہے ہیں۔ CAHPS ایجنسی فار ہیلتھ کیئر ریسرچ اینڈ کوالٹی کا رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ہے۔

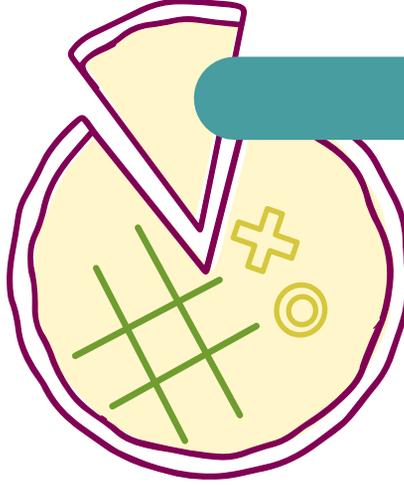
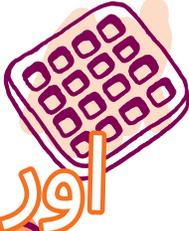
مینو میثب:

رنگ برنگی سبزیاں

ماہرین کا کہنا ہے کہ بچے ہر دن تقریباً 1 سے 3 کپ سبزیاں کھائیں۔
تاہم، تقریباً نصف تعداد میں بچے روزانہ کی بنیاد پر کوئی سبزی نہیں کھاتے ہیں۔
بچے کو پسند آنے والے کھانوں میں سبزیوں کو شامل کرنے کے چند طریقوں کے لیے 'بچوں کا یہ مینو' ملاحظہ فرمائیں۔ صحت مند تراکیب تلاش کرنے کے لیے، یہاں کلک کریں۔

ناشتہ

روغنی روٹی
کدو کے ڈائٹے والی،
لذت بخش ضیافت
کے لیے کدو کی پیوری
اور چینی کی بجائے
تھوڑا سا میپل سیرپ
استعمال کریں۔



لنچ یا ڈنر

پیزا
ٹماٹر کی چٹنی بنائیں جس
میں کٹی ہوئی اور تلی ہوئی
پیاز، مشروم، پالک اور دیگر
سبزیاں شامل ہوں۔
پہلے سے تیار شدہ گوبھی
کی کرسٹ خرید رکھیں۔

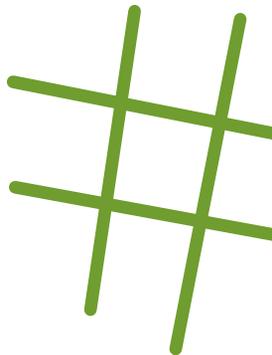
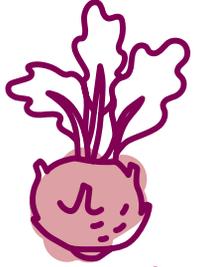
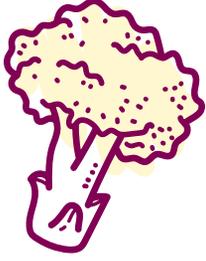
سیبگھیٹی اور کوفتے
نوڈلز: انہیں کدو، توری،
چقدر یا میٹھے آلو کے ساتھ
بنائیں۔

چٹنی: اسے سبزیوں سے بنے
ہوئے پیزا ساس کے ساتھ
بنائیں۔

کوفتے: گوشت کو کٹی ہوئی
گاجر، پالک یا گوبھی کے
ساتھ ملا لیں۔

ٹاکوز
کٹی ہوئی یا باریک کٹی
ہوئی پیاز، گاجر، توری، اور
پالک کو پسے ہوئے گوشت
میں شامل کریں۔

نگٹس
نگٹس کو روٹی کے چورے
(کرمبز) میں رول کرنے سے
پہلے، پسے ہوئے چکن کو
گوبھی کے رائس کے ساتھ
مکس کریں۔



اپنی خود کی ٹاپنگز شامل کریں!



اضافی پکوان

فرائز

کچھ گاجروں کو چپس کی شکل میں
کاٹ لیں۔ انہیں تیل اور مصالحہ
لگائیں۔ انہیں بیک کریں یا ائیر فرائی
کریں تاکہ صحت مند فرائز حاصل
ہوں۔

ٹاٹ (چھوٹے سائز کی نوالے/چسکیاں)
گوبھی کو چاولوں کی شکل میں گرم
کریں۔ اسے انڈے اور کٹی ہوئی پنیر کے
ساتھ مکس کریں۔ انکے چھوٹے چھوٹے
نوالے بنالیں۔ انہیں پین فرائی کریں۔



میٹھا

کوکیز
ڈبے والے یا گھر کی بنی
شکر قندی کی پیوری کو کوئیک
اوٹس کے ساتھ مکس کریں
اور بیک کریں۔ چاکلیٹ چپس
یا ونیلا ایکسٹریکٹ کے ساتھ
میٹھا شامل کریں۔