

Health letter

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



اس موسم بہار میں اپنے دمے کا خیال رکھیں

اگر آپ کو **دمہ** لاحق ہے، تو یہ جاننا ہے حد اہم ہے کہ اسے کیسے قابو میں رکھیں۔ اس کا مطلب ہے اپنی دمہ کی دوا لینا۔ آپ کو ان چیزوں سے بھی دور رہنے کی ضرورت ہو گی جس سے آپ کا دمہ مزید بدتر ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو دمہ کا ایکشن پلان بنانے میں مدد کی ضرورت ہے، تو **یہاں** کلک کریں۔

کون سی چیزیں دمہ کو بدتر بناتی ہے؟

ان چیزوں کو **محركات** کہا جاتا ہے۔ بعض عمومی محركات یہ ہیں:

- پرفیوم یا دھوئیں سے شدید بو
- زکام اور سائنس (sinus) ورزش
- تنآؤ یا خوف محسوس کرنا
- پولن، دھول مٹی اور پالتو جانوروں کے بال

آپ کا ڈاکٹر آپ کے محركات کو جاننے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ پھر آپ ان سے دور رہنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ محركات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، **یہاں** ایک کوئز کریں۔

اپنی دوا صحیح طریقے سے لیں

جب آپ کو دمہ لاحق ہو تو آپ کو دو قسم کی ادویات کی ضرورت پڑ سکتی ہے:

1. جب آپ کو دمہ کا دورہ پڑتا ہے، تو فوری افاقہ کی دوا استعمال کی جاتی ہے۔
2. آپ کی علامات میں کمی لانے کے لیے ہر روز طویل مدتی کنٹرول والی دوا لی جاتی ہے۔

یہاں تک کہ اگر آپ ٹھیک بھی محسوس کرتے ہوں، تو بھی ہر روز اپنی طویل مدتی کنٹرول والی دوا لینا ضروری ہے۔ اس سے آپ کو یہ مدد ملتی ہے کہ آپ کو فوری افاقہ کی دوا کی اکثر ضرورت نہیں پڑتی۔



ایک انعام جیتیں

30 دن کے ری فیل کے لیے \$5 اور 90 دن کے ری فیل کے لیے \$30 حاصل کرنے کے لیے، اپنی دمہ پر قابو پانے والی دوا کو ری فیل کروائیں۔ زیادہ سے زیادہ انعام \$120 ہے۔ انعامات کے لیے رجسٹر کرنے کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔

ہمیں METROPLUS.ORG پر وزٹ کریں

اپنے بچے کے چیک اپس کرانے کے لیے وقت نکالیں

والد/والدہ بننا آپ کو بڑی مصروفیت میں ڈال سکتا ہے! کرنے کے لیے بہت کچھ ہے، جیسا کہ کام کرنا اور اپنے بچے کو سرگرمیوں پر لے جانا۔ لیکن یاد رکھنے کی ایک بہت اہم بات ہے: **بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے دورے۔** ڈاکٹر کے یہ دورے شیر خواران، بچوں اور نوعمروں کے لیے ہیں۔ ان دوروں میں بہت سی چیزوں کا احاطہ کیا جاتا ہے، جیسا کہ سائٹس اور صحت کی دیگر جانچیں۔

کچھ بچے، بچوں کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے دوروں پر اتنی بار نہیں جاتے، جتنی بار انہیں جانا چاہیئے۔ یہ اچھا نہیں ہے کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے بچے کو وہ ٹیکے نہ لگیں جو ان کے صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہیں۔

بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے دوروں پر کب جائیں

شیر خواران اور چھوٹے بچوں کا ان کے پہلے 2 سالوں میں کئی بار ڈاکٹر سے معائنہ کروانا چاہیئے۔ 3 سال کا ہونے کے بعد، ان کا 21 سال کے ہو جانے تک ہر سال ڈاکٹر سے معائنہ کروانا چاہیئے۔ بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے دوروں کا شیڈول دیکھنے کے لیے، یہاں کلک کریں۔

بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے دوروں میں کیا ہوتا ہے؟

چیک اپس صرف اس وقت کے لیے نہیں ہوتے، جب آپ کا بچہ بیمار ہو جائے۔ ہو سکتا ہے ڈاکٹر:

- ٹیکے لگائے
- جسمانی معائنہ کرے
- آنکھوں اور کانوں کا معائنہ کرے
- ایک لیڈ ٹیسٹ کرے
- آپ کے بچے سے پوچھے کہ وہ خوش ہے یا اداس
- نوجوان افراد سے شراب نوشی، تمباکو نوشی، جنسی عمل، اور ڈپریشن کے بارے میں بات کرے

MetroPlusHealth کے پاس آپ کے خاندان کو صحت مند رہنے میں مدد دینے کے لیے بہت سی سروسز موجود ہیں۔ Children and Family Support Services کو 800.303.9626 پر کال کریں۔



ایک انعام جیتیں



پہلے 15 مہینوں میں بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے 6 دورے یا 16 اور 30 ماہ کی عمر کے درمیان 2 دوروں کی تکمیل کے لحاظ سے \$60 یا \$20 کا انعام حاصل کریں۔ انعامات کے لیے رجسٹر کرنے کے لیے، یہاں کلک کریں۔

کیا آپ کا بچہ منشیات کے استعمال کے خطرے سے دوچار ہے؟

کیا آپ کا بچہ بالغ افراد کی غیرموجودگی میں بہت زیادہ فارغ وقت گزارتا ہے؟ یہ ان کے لیے منشیات اور الکحل کے استعمال کی کوشش کو آسان بنا سکتا ہے۔

ضوابط اور اوقات مقرر کریں کہ کب آپ کے بچے کو گھر بونا چاہیئے، اور ان پر قائم رہیں۔ اپنے بچے کو بتائیں کہ یہ اصول کیوں اہم ہیں۔

ان سے آپ کے بچے کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ محفوظ رہنا کیوں اہم ہے۔ 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۔ NYC Well کے پاس بھی بہت ساری سروسز اور وسائل ہیں۔ مزید جاننے کے لیے، 888.692.9355 پر کال کریں۔

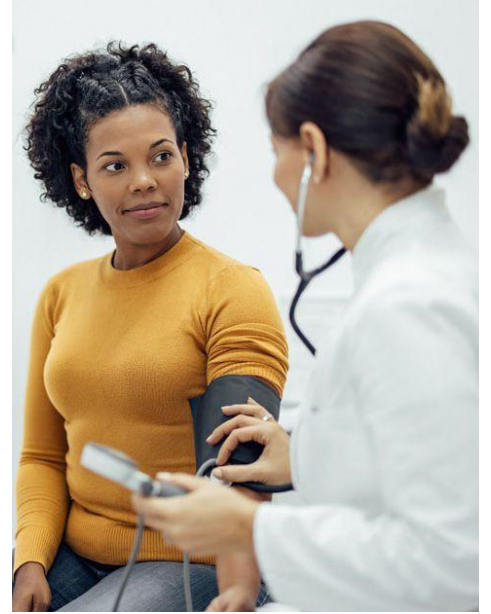


کیا آپ کو تازہ ترین ویکسین لگی ہوئی ہے؟

اگر آپ نے پہلے سے ٹیکے نہیں لگوائے ہوئے تو اپنا **فلو کا ٹیکہ**، COVID-19 کے ٹیکے، اور بوسٹرز لگوا لیں۔ اپنا فلو کا ٹیکہ (ویکسین) 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 چاہیئیں۔

ابتدائی اور میعادی اسکریننگ، تشخیص اور علاج (Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment), EPSDT کی مراعت سے 21 سال اور اس سے کم عمر کے بچوں کو صحت مند رہنے کے لیے سروسز فراہم ہوتی ہیں۔ EPSDT کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، یہاں کلک کریں۔

دماغی صحت کے ہسپتال میں قیام کے بعد تندرست رہیں



ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھیں

ذیابیطس کا خیال رکھنا ایک بڑا کام ہے، لیکن آپ ایسا کر سکتے/سکتی ہیں! اپنے ڈاکٹر سے تین اہم چیزوں کے بارے میں بات کریں:

• **بلڈ شوگر**۔ A1c ٹیسٹ آپ کی بلڈ شوگر کی جانچ کرتا ہے۔

• **بلڈ پریشر**۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کا دل خون پمپ کرنے کے لیے کتنی محنت کر رہا ہے۔ جب بھی آپ اپنے ڈاکٹر سے ملیں، اپنا بلڈ پریشر چیک کروائیں۔

• **کولیسٹرول لیولز**۔ اگر آپ اسٹیٹنز (statins) لیتے/لیتی ہیں، تو سال میں ایک بار اپنا کولیسٹرول چیک کروائیں۔

ذیابیطس کی سپورٹ

ذیابیطس کو منظم کرنے میں مدد کے لیے، ذیابیطس کیئر مینجمنٹ پروگرام کو 800.303.9626 پر کال کریں یا یہاں کلک کریں۔

اگر آپ نے حال ہی میں کسی ہسپتال میں وقت گزارا ہے، تو شاید دوبارہ اپنی جگہ پر واپس آنا اچھا لگتا ہے۔ لیکن ہسپتال میں قیام کے بعد اپنا خیال رکھنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ اگر آپ ڈپریشن یا دماغی صحت کے کسی اور مسئلے کے سبب مصروف رہے ہوں تو ایسا کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

یہ پانچ نکات آپ کو چیلنجز سے نمٹنے میں مدد کر سکتے ہیں — اور آپ ہسپتال میں دوسرے قیام سے بچ سکتے ہیں۔

1. اپنے علاج کے پلان پر عمل کریں
اپنے علاج کا پلان پڑھیں۔ اگر آپ کے سوالات ہیں تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔ اپنی دوائیں تجویز کردہ کے عین مطابق لیں۔ مزید، کسی بھی ڈاکٹر سے ملاقاتیں یا تھیراپی کے دورے لکھ لیں، تاکہ آپ وہاں جانے رہ نہ جائیں۔

2. پیش رفت پر نظر رکھیں۔

آپ کے ہسپتال میں قیام کے بعد، ہو سکتا ہے کہ آپ اسے بہترین محسوس نہ کریں۔ نئی دواؤں کے اثر کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ تحمل سے کام لینے کی کوشش کریں۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے سے پہلے دوا لینا بند نہ کریں۔

3. ایک معمول مقرر کر لیں

روزانہ کا ایک شیڈول بنائیں۔ اس پر کاربند رہنے کی اپنی پوری کوشش کریں۔ مثال کے طور پر، سونے، کھانا کھانے اور ورزش کرنے کا باقاعدہ وقت مقرر کر لیں۔

4. ایسا دھیرے دھیرے کریں

گھر واپس جانا ایک بڑی تبدیلی ہے۔ اپنی دیکھ بھال اور شفیابی پر توجہ دیں۔ آرام کریں اور وہ کام کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے/ہوتی ہیں، جیسا کہ مطالعہ کرنا یا موسیقی سننا۔

5. رابطے میں رہیں

جب آپ کی طبیعت بہتر ہو جائے تو دوستوں یا خاندان سے معاونت حاصل کریں۔ جب آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو رابطہ کریں۔

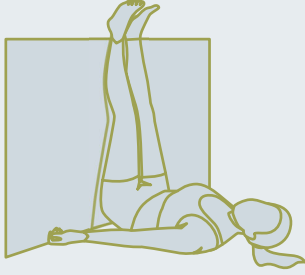


MyChart ایک مفت آن لائن پورٹل ہے۔ یہ آپ کی صحت کی معلومات کو منظم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اپائنٹمنٹ لینے یا ری فل حاصل کرنے کے لیے پورٹل کو استعمال کریں۔ آپ ٹیسٹ کے نتائج بھی دیکھ سکتے یا اپنے ڈاکٹر کے دفتر میں پیغام بھیج سکتے ہیں۔ کے لیے سائن اپ کرنے کے لیے، یہاں کلک کریں۔ MyChart

اسٹریچنگ کرنا آپ کو بہتر سونے میں مدد دے سکتا ہے

یہ اسٹریچز بہتری لانے میں مدد دے سکتے ہیں:

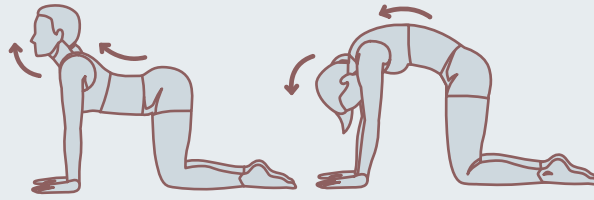
« آپ کی نیند کتنی اچھی ہے « آپ کتنی دیر سوتے رہتے ہیں۔ « آپ کتنی جلدی سو جاتے ہیں۔



3 دیوار پر ٹانگیں لگانے کا انداز

دیوار کے قریب بیٹھیں اور اپنی ٹانگیں اس پر اوپر اٹھا لیں۔ اپنے کولہوں کو دیوار سے چھوتے ہوئے یا چند انچ تک پیچھے لیٹ جائیں۔ اس پوزیشن میں 5 منٹ تک آرام کریں۔

ان اسٹریچز کو آزمائیں



2 بلی-گاٹے

اپنے ہاتھوں کو کندھوں کے تھوڑا سا سامنے اور گھٹنوں کو کولہوں کے نیچے رکھنے کے ساتھ، تمام چاروں ہاتھ پاؤں کے ساتھ شروع کریں۔ سانس اندر لیں اور اپنے سینے سے کھلتے ہوئے اپنے پیٹ کو خوب نیچے دبائیں۔ تھام کر رکھیں۔ پھر سانس چھوڑ دیں، اپنی ٹھوڑی کو ٹک کریں (آگے پیچھے حرکت دیں) اور اپنی ناف کو اندر اور اوپر اٹھائیں۔ آپ کی ریڑھ کی ہڈی بلی جیسی محراب بننی چاہیئے۔ اس حرکت کو چند بار دہرائیں۔



1 بچے کا انداز

فرش پر گھٹنے ٹکیں، پھر اپنے پیروں پر بیٹھ جائیں۔ آپ کے گھٹنے چوڑے یا چھونے والے ہو سکتے ہیں۔ آگے کی طرف جھکیں، اپنے سینے کو اپنی رانوں پر اور پیشانی کو فرش پر رکھیں۔ اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر یا پیچھے اپنی اطراف میں پھیلائیں۔ اس پوزیشن میں 5 منٹ تک آرام کریں۔

کیا سونے میں مسائل ہیں؟

مشورہ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ نیند کے کوئز کے لیے، یہاں کلک کریں۔