

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 تشریف لائیں۔



بچوں کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے دورے کیوں اہم ہیں

اپنے بچے کے بیمار ہونے پر، اُسے ڈاکٹر کے پاس لے جانا ضروری ہے۔ البتہ **بچوں کو صحت کی جانچ کے باقاعدہ دوروں** پر لے جانا بھی اتنا ہی اہم ہوسکتا ہے۔ صحت کی جانچ کے باقاعدہ دورے اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کا بچہ تندرست و توانا رہے۔ پیدائش تا 15 ماہ تک صحت کی دیکھ بھال کے باقاعدہ دوروں میں یہ شامل ہیں:

- یہ دیکھنے کے لیے پیمائشیں کہ آپ کا بچہ گذشتہ وزٹ کے بعد سے کتنا بڑا ہوا ہے
- آپ کے بچے کی صحت کو جانچنے کے لیے، سر سے پاؤں تک جسمانی معائنہ
- سماعت اور بینائی کے مسائل کے لیے چھان بین
- آپ کے بچے کو سنگین بیماریوں سے بچانے کیلئے ویکسین لگانا

آپکے بچے کا ماہرِ امراض اطفال اور آپ یہ بات چیت بھی کر سکتے ہیں:

- آپکے بچے کو دودھ پلانا
- گھر اور گاڑی میں آپکے بچے کے تحفظ کو یقینی بنانا
- بات کرنے اور سیکھنے میں اپنے بچے کی مدد کرنا
- سونے کے اوقات ترتیب دینا

آپکے بچے کو اسکول کے لیے مخصوص ویکسینز کی ضرورت ہوگی۔ نیویارک اسٹیٹ اسکول ویکسین کے شیڈول کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔



ایک انعام جیتیں



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

میں METROPLUS.ORG پر وزٹ کریں

ADHD سے نمٹنے میں اپنے بچے کی مدد کریں



توجہ میں کمی / اضافی سرگرمی انجام دینے میں بے ترتیبی کی شکایت (ADHD) زیادہ تر بچپن میں شروع ہوتی ہے۔ ADHD والے بچوں کو توجہ بنائے رکھنے میں دقت کا سامنا ہوتا ہے۔ وہ اپنی عمر کے دیگر بچوں کی نسبت زیادہ بے چین و جذباتی ہوتے ہیں۔ علاج کا دارومدار آپ کے بچے کی علامات پر ہوتا ہے۔ یہ اس بات پر بھی منحصر ہوگا کہ حالت کتنی پیچیدہ ہے۔ صحیح دوا علامات کو بہتر بنا سکتی ہے۔ کچھ بچوں کو عمر بڑھنے کے ساتھ زیادہ مقدار یا مختلف ادویات کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ کیا آپ کو اپنے بچے کے ADHD سے نمٹنے میں مدد کی ضرورت ہے؟ یہ کچھ تجاویز ہیں:

- **موسم گرما کا معمول ترتیب دیں۔** ADHD والے بچے اس وقت بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں جب ان کے پاس دن بھر کا معمول ہوتا ہے۔ موسم گرما میں جاگنے اور سونے کے وقت کا ایک ہی شیڈول رکھنے کی کوشش کریں۔
- **بجوم والی جگہوں سے دور رہیں۔** شور والی جگہوں سے بچنے کی کوشش کریں جو تحریک انگیز ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ اپنے گھر پر پلے ڈیٹ رکھنے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔
- **اچھے برتاؤ پر انعام دیں۔** اگر آپ اپنے بچے کو صبروتحمل یا دوسرے بچوں کے ساتھ گھلٹا ملتا دیکھیں، تو اپنے بچے کو بتائیں کہ وہ اچھا کر رہا ہے۔ ان کی حوصلہ افزائی کے لیے تحسین امیز الفاظ استعمال کریں یا گلے لگائیں۔

ADHD کی دوا شروع کرنے کے بعد 30 دن میں فالو اپ وزٹ کو لازماً ترتیب دیں۔ ہو سکتا ہے، بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے آپ کے بچے کی ADHD دوا کو ایڈجسٹ کرنے کی ضرورت ہو۔

مقامی ADHD وسائل تلاش کرنے کے لیے، یہاں کلک کریں۔

آپ کلیمائڈیا کے بارے میں کتنا جانتے ہیں؟

جو جنسی طور پر فعال ہو، اسکا ٹیسٹ کرایا جانا چاہیے۔ وہ خواتین جن کی عمریں 25 سال یا اس سے زیادہ ہیں، جن کے ساتھ جنسی تعلق رکھنے والے ساتھی نئے یا ایک سے زیادہ ہیں، انہیں ہر سال کلیمائڈیا کی جانچ کرانی چاہیے۔ بعض حاملہ خواتین کو بھی ٹیسٹ کرانا چاہیے۔ جو مرد جنسی طور پر فعال ہیں انہیں چاہیے اپنے ڈاکٹر سے ٹیسٹ کروانے کے بارے میں بات کریں۔

جب خواتین Pap ٹیسٹ کرواتے ہیں تو وہ کلیمائڈیا ٹیسٹ کروا سکتی ہیں۔ کلیمائڈیا کو علاج سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ البتہ زیادہ تر لوگوں میں اسکی علامات خفیف ہوتی ہیں یا بالکل نہیں ہوتیں۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے لوگ نہیں جانتے کہ انہیں کلیمائڈیا ہے۔ 25 سال سے کم عمر کی وہ خاتون

کلیمائڈیا ایک بیکٹیریل انفیکشن ہے جو آپ کو جنسی رابطے سے ہو سکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو نہیں پتہ ہوتا کہ انہیں یہ لاحق ہے۔ کوئی بھی جو جنسی تعلق رکھتا ہو اسے کلیمائڈیا کا خطرہ ہوتا ہے۔ نوجوان بالغوں کو اسکا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ان میں جنسی تعلقات کے دوران کنڈوم کے استعمال کا رجحان کم ہوتا ہے۔ کلیمائڈیا کی جانچ کرنا آسان ہے۔

خود کو صحت مند رکھنے کے لیے درکار ٹیکوں اور اسکریننگ کے لیے **سال میں ایک بار ڈاکٹر سے ملنا یقینی بنائیں۔** اگر آپ کو صحت کا کوئی مسئلہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے کئی بار ملنا پڑے گا۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو ذیابیطس یا دل کی بیماری ہے تو، اضافی طبی دورے آپ کی صحت کے لیے اچھے ہیں۔

قبل از پیدائش کے طبی دورے کیوں اہم ہیں؟

بہلے آپ خود کو ٹھیک کیوں نہ محسوس کریں، اپنے تمام قبل از پیدائش کے دوروں پر جائیں۔ اگر آپ کو صحت کا کوئی مسئلہ ہے تو آپ کو دورانِ حمل مزید دیکھ بھال کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ اگر آپ کو دورانِ حمل کوئی پریشانی ہو تو آپ کو مزید دیکھ بھال کی ضرورت بھی پڑسکتی ہے۔

اپنے بچے کی پیدائش کے بعد چیک اپ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ اسے **بعد از پیدائش کا دورہ کہا جاتا ہے**۔ آپ کا ڈاکٹر یہ یقینی بنانے کے لیے معائنہ کرے گا کہ آپ اور آپ کا بچہ دونوں صحت مند ہیں۔

قبل از پیدائش کے دورے وہ ملاقاتیں ہیں جو آپ اپنے بچے کی پیدائش سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے کریں۔ یہ دورے آپ کو اور آپ کے بچے کو صحت مند رکھنے میں مددگار ہو سکتے ہیں۔ جیسے ہی آپ کو لگے کہ آپ حاملہ ہیں اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔

یہاں درج ہے کہ آپ قبل از پیدائش کتنی بار ملاقاتیں کریں گی:

- 4 سے 28 ہفتے: ماہانہ
- 28 سے 36 ہفتے: ہر 2 ہفتے بعد
- 36 ویں ہفتے سے پیدائش تک: ہفتہ وار



جب آپ پانی کے قریب ہوں تو خود کو محفوظ رکھیں

ساحل سمندر پر جانا موسم گرما کے دن سے لطف اندوز ہونے کا ایک بہترین طریقہ ہو سکتا ہے، لیکن خطرات سے آگاہ ہونا بہت ضروری ہے۔ اپنے بچوں کو محفوظ رکھنے کے کچھ طریقے یہ ہیں:

- بچوں کو کبھی تنہا تیرنے نہ دیں۔
- اپنے بچوں کو ہمہ وقت اپنی پہنچ میں رکھیں۔
- اپنے بچوں کو لائف جیکٹس کی جگہ واٹر ونگز جیسے کھلونے استعمال نہ کرنے دیں۔
- کبھی بھی کم گہرے پانی میں غوطہ نہ لگائیں۔

تالاب کے آس پاس محفوظ رہنا بھی ضروری ہے۔ بچوں کو پول ڈیک پر دوڑ نہ لگانے دیں۔ ڈیک پر پھسلنے سے بچیں۔ تیراکی کی کلاس تلاش کر رہے ہیں؟ نیو یارک سٹی ڈیپارٹمنٹ آف پارکس اینڈ ریکریشن سوئمنگ کی مفت کلاسز کی پیش کش کرتا ہے۔ مزید جاننے اور سائن اپ کرنے کے لیے، **یہاں** پر کلک کریں۔



ایک انعام جیتیں

آپ بعد از پیدائش کا دورہ مکمل کرنے کے بعد انعام حاصل کر سکتی ہیں۔ انعامات کے حصول کی غرض سے رجسٹر کرنے کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔ MetroPlusHealth کی طرف سے فراہم کردہ زچگی کے پروگراموں اور خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔



نشہ آور (ادویات/مادے) کی لت کسی کو بھی متاثر کر سکتی ہے۔ لاکھوں لوگ اس کے ساتھ نبرد آزما ہیں۔ نشہ آور (ادویات/مادے) کی لت کے علاج موجود ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے اس کے علاج معالجے اور وسائل کے بارے میں بات چیت کریں۔ اس سے چھٹکارا آسان نہیں۔ تاہم درست مدد سے اسے حل کیا جا سکتا ہے۔

اپنے بچے کی مسکراہٹ کو تحفظ دیں

آدھے سے زیادہ بچوں (کے دانتوں) میں 8 سال کی عمر ہونے تک کم از کم ایک کیویٹی بن جاتی ہے۔ **دانتوں کا گلنا سڑنا کیویٹی کی وجہ ہے۔** کیویٹی درد کا باعث بن سکتی ہے جسکے باعث کھانا پینا مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ اپنے بچے کے دانتوں کو صحت مند رکھنے کے لیے یہ اقدامات بروئے کار لا سکتے ہیں۔ **دانتوں کی صحت سے متعلق کچھ تجاویز یہ ہیں:**

ننھے بچے (0-1 سال)

اپنے ننھے بچے کے مسوڑھوں کو دن میں دو بار صاف ستھرے، نرم کپڑے سے صاف کریں۔ پہلا دانت آنے پر، انہیں سادہ پانی اور بچوں کے نرم ٹوتھ برش سے برش کریں۔
1 سال کی عمر میں دانتوں کا باقاعدہ چیک اپ شروع کریں۔
فلورائیڈ سے علاج کے بارے میں اپنے بچے کے ڈینٹسٹ سے مشورہ کریں۔ فلورائیڈ دانتوں کے گلنے سڑنے سے بچاؤ میں مددگار ہے۔

چھوٹے بچے (2 تا 5 سال)

اپنے بچے کے دانتوں کو دن میں دو بار برش کرتے رہیں۔ جب آپ کا بچہ 2 یا 3 سال کا ہو جائے تو دانتوں کے برش پر تھوڑی مقدار میں، تقریباً ایک مٹر کے سائز جتنے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال شروع کر دیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ برش کرنے کے بعد تمام ٹوتھ پیسٹ کو تھوک دے۔
دن میں ایک بار اپنے بچے کے دانتوں کو فلاس (Floss) کریں۔ اس سے دانتوں کے درمیان سے، جہاں برش نہیں پہنچ سکتا، کھانے کو ہٹانے میں مدد ملتی ہے۔

بڑے بچے (6 سال اور اس سے زیادہ)

اپنے بچے کے دانتوں کے ڈاکٹر سے **سیلنٹ** کے بارے میں بات کریں – ایک پتلی کوٹنگ جو پچھلے دانتوں کی چبانے والی سطحوں پر لگائی جاتی ہے۔ سیلنٹ دانتوں کے سڑنے کے خلاف اضافی تحفظ فراہم کرتے ہیں۔
7 یا 8 سال کی عمر تک، بہت سے بچے خود برش اور فلاس کر سکتے ہیں۔ لیکن کچھ بچوں کو مزید چند سالوں کے لیے فلاس کرنے میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔



صحت مند کھانے کی اہمیت ہے

میٹھے مشروبات اور کھانوں کا استعمال کم کر دیں۔ وہ کیویٹی بننے کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں۔ اس کے بجائے، غذائیت سے بھرپور کھانوں پر توجہ دیں جن میں کیلشیم وافر ہوتا ہے، اور جو مضبوط دانتوں کی تعمیر کے لیے اہم ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ پنیر، دہی، کیلشیم سے بھرپور جوس، اور نٹ ملک جیسے کیلشیم شامل ہوں۔

ایک انعام جیتیں



کیا آپ یا آپ کے بچوں کے لیے دانتوں کے چیک اپ کا وقت آ گیا ہے؟ ڈینٹسٹ کے پاس جانے پر آپ \$20 کا انعام حاصل کر سکتے ہیں۔ انعامات کی غرض سے رجسٹر کرنے کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔

لیڈ پوائزننگ کیلئے ٹیسٹ

بچوں کو **لیڈ پوائزننگ** کیسے ہوتی ہے؟ سیسہ پرانے پینٹ اور پانی کے پائپوں میں موجود ہو سکتا ہے۔ یہ کھلونوں اور زیورات میں بھی ہو سکتا ہے۔ یہ تب ہوتا ہے جب بچے سیسہ کھانے سے یا سانس سے اندر لے جاتے ہیں۔



حتیٰ کہ تھوڑا سا سیسہ بھی خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس سے بچوں میں سیکھنے اور توجہ میں کمی جیسی مشکلات جنم لیتی ہیں۔

اپنے ڈاکٹر سے لیڈ ٹیسٹ کے لیے بات کریں۔ دوائیاں لیڈ کے علاج میں مدد کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ، کچھ غذائیں جسم میں سیسے کے داخلے کو مشکل بنا دیتی ہیں۔ ان کھانوں کی فہرست کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔

کیا آپ کے پاس کوئی بنیادی نگہداشتی فزیشن (PCP) ہے؟

بیماری غیر متوقع طور پر حملہ کر سکتی ہے۔ آپ کا بنیادی نگہداشتی فزیشن (PCP) آپ کے علاج میں مدد کر سکتا ہے یا آپ کو کسی دوسرے ڈاکٹر کے پاس بھیج سکتا ہے۔ ایسے PCP کا ہونا جس پر آپ بھروسہ کرتے ہوں، صحت کی دیکھ بھال کے اچھے فیصلے کرنے میں مددگار ہے۔ اپنے PCP کے پاس باقاعدگی سے وزٹ اس اعتماد کو مضبوط کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔