

# Health letter

جب آپ کو یہ نشان نظر آئے، تو metroplusrewards.org پر جا کر جانیں کہ آپ ممبر کا انعام کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔



## اپنا فلو کا ٹیکہ لگوائیں

یہ دوبارہ فلو کا ٹیکہ لگوانے کا موسم ہے۔ فلو کا ٹیکہ آپ کو فلو سے بچانے میں مدد دیتا ہے، تاکہ آپ اسکول، کام، یا دوستوں اور خاندان کے ساتھ گزرنے والے وقت سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔ اور اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں، تو فلو کا ٹیکہ آپ کی علامات میں کمی لا سکتا ہے — تاکہ آپ جلد ہی، بہتر محسوس کریں۔ فلو کا ٹیکہ لگوانا آپ کے پیاروں کی حفاظت کا بھی ایک اچھا طریقہ ہے۔ اگر آپ کو فلو نہیں ہے، تو پھر آپ اسے دوسروں میں بھی پھیلائیں گے۔

### فلو کے ٹیکے کی ضرورت کس کو ہے؟

ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ 6 ماہ اور اس سے زائد عمر کے تمام افراد ہر سال فلو کا ٹیکہ لگوائیں۔ یہ خاص طور پر اہم ہے اگر آپ:

- صحت کے طویل مدتی مسائل، جیسے کہ ذیابیطس، دمہ، یا دل کی بیماری، کا شکار ہیں
- حاملہ ہیں
- 65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں
- 5 سال سے کم عمر کے ہیں

### نمونیا کے ٹیکے کو برگز نہ بھولیں

اپنے ڈاکٹر سے نمونیا کے ٹیکے کے بارے میں بھی پوچھیں۔ 65 سال اور اس سے زیادہ عمر کے بالغوں اور 5 سال سے کم عمر کے بچوں کو اس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

### فلو سے بچنے کے لیے اقدامات کریں

جراثیم کے پھیلاؤ کو روکنے اور فلو سے بچنے میں مدد کے لیے اپنے ہاتھوں کو باربا صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔



## \$10 کا انعام پائیں

آپ اپنا فلو کا ٹیکہ لگوا کر \$10 کا انعام کما سکتے ہیں۔ مزید یہ کہ، اگر آپ نے پہلے سے نہیں لگوائے ہوئے تو COVID-19 کے تمام ٹیکے اور بوسٹرز بھی لگوائیں۔ ممبر انعامات کو رجسٹر کرنے کے لئے، یہاں کلک کریں۔

بمیں METROPLUS.ORG پر ملاحظہ کریں۔

# میموگرام کرانا کیوں ضروری ہے؟



میموگرام چھاتی کا ایک ایکس-ری ہے جو چھاتی کے سرطان کی جانچ کرتا ہے۔ یہ سرطان کو ابتدائی مرحلے میں دریافت کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے، قبل ازیں کہ آپ میں علامات ظاہر ہوں۔ جب آپ سرطان کو جلد دریافت کر لیتے ہیں تو اس کے پھیلنے کا امکان کم ہوتا ہے۔ سرطان کو جلد دریافت کرنے کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ جلد علاج حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ کو کتنی بار میموگرام کی ضرورت ہوتی ہے یہ آپ کی عمر پر منحصر ہے۔ امریکن سرطان کی سوسائٹی یہ تجویز کرتی ہے:

• **عمریں 40 سے 44 سال:** آپ ہر سال میموگرام کروانے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

• **عمریں 45 سے 54 سال:** ہر سال میموگرام کروائیں۔

• **عمریں 55 اور اس سے زیادہ:** آپ ہر سال میموگرامس کروانا جاری رکھ سکتے ہیں۔ یا پھر آپ ہر 2 سال بعد ایک دفعہ کروا سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

اگر آپ کو چھاتی کے سرطان کا زیادہ خطرہ ہے تو، آپ کو پہلے ہی میموگرام کروانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ مشورہ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔



## ایک انعام پائیں

انعام حاصل کرنے کے لیے اپنا میموگرام کرائیں۔ ممبر کے انعامات کے لئے رجسٹر ہونے کے لئے، یہاں کلک کریں۔

## کولوریکٹل سرطان کی جانچ کروائیں

کولوریکٹل سرطان، سرطان کی ایک قسم ہے جو کولون یا ریکٹم میں بڑھتا ہے۔ کولوریکٹل سرطان کی جانچ سرطان کو ابتداء ہی میں، علامات ظاہر ہونے سے پہلے، جانچ لیتی ہے۔ سرطان کے لئے ٹیسٹ کروانا ڈرا دینے والا ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ کو کولوریکٹل سرطان جلد مل جاتا ہے تو، اس کا علاج کرنا آسان ہے۔ یہاں ٹیسٹ کے دو آپشنز کے بارے میں کچھ معلومات ہے۔

• **اسٹول ٹیسٹس** آپ کے پاخانے کو خون کے لئے چیک کرتے ہیں۔ یہ ٹیسٹ گھر پر کیا جاتا ہے۔

• **کولونواسکوپ** آپ کے مقعد اور ریکٹم کے اندر چیک کرنے کے لئے کیمرے کے ساتھ ایک ٹیوب کا استعمال کرتی ہے۔ ڈاکٹر سرطان اور پولیپس کا پتہ لگائے گا۔ پولیپس وہ خلیات ہیں جو سرطان میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔ ٹیسٹ کے دوران، ڈاکٹر کسی بھی پولیپس کو ہٹا سکتا ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو 45 سال کی عمر میں کولوریکٹل سرطان کے لئے

جانچ شروع کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ سٹول ٹیسٹ کرتے ہیں تو، آپ کو ہر سال یا ہر تین سال میں جانچ کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اس بات پر منحصر ہوگا کہ آپ کس قسم کے سٹول ٹیسٹ کرواتے ہیں۔ اگر آپ کولونواسکوپ کرواتے ہیں، تو آپ کو ہر 10 سال میں ایک ٹیسٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔

زیادہ خطرے کے حامل لوگوں کو

45 سال کی عمر سے پہلے ٹیسٹ شروع کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ یا آپ کو متعدد بار ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یہ فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔



## ایک انعام پائیں

انعام پانے کے لئے اپنے کولوریکٹل سرطان کی جانچ کروائیں۔ ممبر کے انعامات کے لئے رجسٹر ہونے کے لئے، یہاں کلک کریں۔

آج ہی تمباکو نوشی چھوڑیں! NYC تمباکو نوشی ترک کرنے کے پروگراموں اور وسائل کو تلاش کرنے کے لئے، یہاں کلک کریں۔ مفت نکوٹین پیچز اور لوزینج کے لئے، براہ کرم (866.697.8487) 866.NY.QUITS پر کال کریں۔

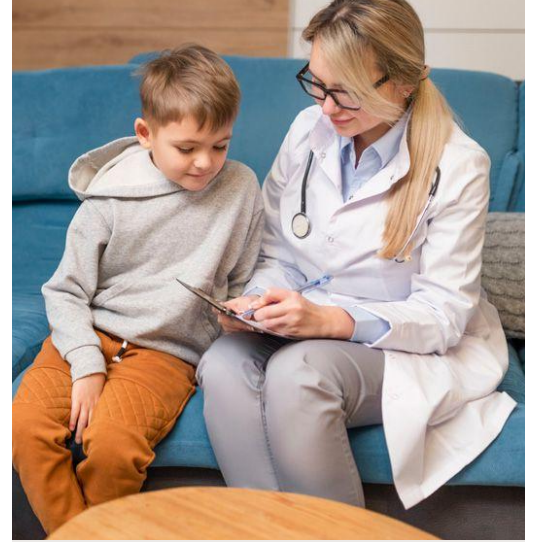


# MetroPlusHealth نسل اور قومیت کے بارے میں

## معلومات کیوں لیتا ہے

MetroPlusHealth کے ممبر کی حیثیت سے، آپ سے آپ کی نسل اور قومیت کے بارے میں پوچھا جا سکتا ہے۔ آپ سوچ سکتے ہیں کہ ہم اس ذاتی معلومات کو کیوں جاننا چاہتے ہیں اور ہم اس معلومات کا کیا کرتے ہیں۔ یہ اچھے سوالات ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ آگاہ ہوں کہ ان سوالات کا جواب دینا محفوظ ہے، اور ہم آپ کے جوابات کو خفیہ رکھیں گے۔ ہم اس ڈیٹا کو آپ کے میڈیکل ریکارڈ میں استعمال کرتے ہیں تاکہ ہم آپ کو بہتر دیکھ بھال اور خدمت فراہم کر سکیں۔ یہاں کچھ اقدامات ہیں جو ہم آپ کی معلومات کی بناء پر کر سکتے ہیں:

- آپ کی ترجیحی زبان میں پیغامات بھیجنا
- صحت کے فوائد کے بارے میں آپ کو میل بھیجنا
- آپ کو ایسے ڈاکٹروں کے ساتھ ملانا کرنا جو آپ کی زبان بولتے ہوں
- بر قومیت کے ارکان کی تعداد ملحوظ خاطر رکھنا کہ جن کی ہم دیکھ بھال کرتے ہیں
- آپ کو بہترین دیکھ بھال فراہم کرنے میں مدد پانا۔



## HPV اور سرطان کے بارے میں حقائق جانیں

ہیومن پیپیلوما وائرس (HPV) ایک عام وائرس ہے۔ یہ جنسی عمل سے پھیل سکتا ہے۔ HPV کئی اقسام کے سرطان کی وجہ بھی ہے۔ 90% سے زیادہ سرویکل اور اینل سرطان HPV کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ لیکن آپ HPV ویکسین لگوا کر HPV - اور ان سرطانوں - کی روک تھام کر سکتے ہیں۔

آپ کے بچے کو پہلا ٹیکہ 11 اور 12 سال کی عمر میں لگنا چاہیے۔ پھر دوسرا ٹیکہ چھ سے 12 ماہ بعد لگنا چاہیے۔ تاہم، HPV ویکسینیشن 9 سال کی عمر میں شروع کی جا سکتی ہے۔

اگر آپ کا بچہ 12 سال سے بڑا ہے اور اس نے HPV کے دونوں سٹائپس نہیں لئے، تو کیا ہو گا؟ ان کے ڈاکٹر سے بات کریں تاکہ آپ کوئی سی بھی کمی و کوتاہی کا ازالہ کر سکیں۔

بچوں اور نوعمروں کے لئے حفاظتی ٹیکوں کے شیڈول کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے، یہاں کلک کریں۔



**CAHPS سروے کو پُر کریں۔** اپنی میل میں صحت کے فراہم کنندگان کے صارفین کی تشخیص اور سسٹمز (CAHPS) کے سروے کا انتظار کریں۔ ہمیں بتائیں کہ MetroPlusHealth اور آپ کے ڈاکٹر آپ کی ضروریات کو کتنی اچھی طرح پورا کر رہے ہیں۔

# ڈپریشن سے نمٹنے کے لیے مدد حاصل کریں



## 988 خودکشی اور بحرائی حالت کی لائف لائن

اگر آپ خود کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچ رہے ہیں، تو فوری مدد حاصل کرنے کے لیے 988 یا 800.273.TALK (8255) پر کال یا ٹیکسٹ کریں۔ اپ لائف لائن پر مشیروں کے ساتھ 988lifeline.org پر بھی بات چیت کر سکتے ہیں۔ لائف لائن مفت ہے اور 7/24 دستیاب ہے۔

ہر کوئی کبھی نہ کبھی اداس محسوس کرتا ہے۔ لیکن ڈپریشن ہونے کی صورت میں آپ بیشتر اوقات افسردہ محسوس کرتے ہیں۔ ڈپریشن کھانے پینے، کام کاج کرنے، سونے، یا دوستوں سے ملنے کو مشکل بنا سکتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

### علامات کو جانیں

- ڈپریشن کی کچھ عام علامات میں یہ شامل ہیں:
- اداسی جو دور نہیں ہوتی
- نا امیدی کا احساس
- ان چیزوں میں عدم دلچسپی جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں
- تھکاوٹ محسوس کرنا یا توانائی کی کمی ہونا
- اچھی نیند نہ لینا یا بہت زیادہ سونا
- مرنے کے خیالات

### مدد حاصل کریں

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو ڈپریشن ہو سکتا ہے تو، اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ ڈپریشن کے لئے عام علاج، معالجہ، دوا یا دونوں ہیں۔

ایک ماہر معالجات آپ کو مسائل کا سامنا کرنے کے طریقے سکھا سکتا ہے۔ ماہر معالجات آپ کو غیر صحت بخش خیالات اور طرز عمل کو تبدیل کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

ایسی بہت سی ادویات ہیں جو آپ ڈپریشن کے لئے لے سکتے ہیں۔ انہیں اینٹی ڈپریشنسٹس کہا جاتا ہے۔ یہ ادویات اثر دکھانا شروع کرنے میں چار سے آٹھ ہفتے لگا سکتی ہیں۔ دوا لیتے رہنے کو یقینی بنائیں، چاہے آپ فوری طور پر بہتر محسوس نہ کریں۔

اگر آپ پر کوئی ایسے ضمنی اثرات مرتب ہوتے ہیں جو آپ کو پریشان کریں تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ آپ کے لئے بہترین دوا تلاش کرنے سے پہلے اس امر کی ضرورت ہو سکتی ہے کہ آپ کچھ دوائیں آزمائیں۔

ایک بار جب آپ کو کوئی دوا مل جائے جو بخوبی کام کرتی ہے تو، اسے کم از کم نو سے 12 ماہ تک لیں تاکہ آپ کا ڈپریشن واپس نہ آئے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کیے بغیر دوا لینا نہ چھوڑیں۔ وہ آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ آپ کی خوراک کو محفوظ طریقے سے کیسے اور کب کم کرنا ہے۔

## کمر درد کا علاج کیسے کریں

زیادہ تر معاملات میں، کمر درد کے لئے ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کیوں؟ کمر کا درد عام طور پر خود بخود بہتر ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو کمر درد ہے تو، درد کو کم کرنے کے لئے آئس پیک کا استعمال کرنے کو آزمائیں۔ آپ پٹھوں کی تکلیف کو روکنے میں مدد کے لئے ایک وقت میں 20 سے 30 منٹ کے لئے ہیٹنگ پیڈ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر درد کچھ ہفتوں میں ٹھیک نہیں ہوتا تو پھر، اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔

## ہو سکتا ہے آپ کو

### کسی اینٹی بائیوٹک کی

### ضرورت نہ ہو

کیا آپ سردی یا فلو سے بیمار ہیں؟ اینٹی بائیوٹک لینے سے مدد نہیں ملے گی۔ اگر آپ اس وقت اینٹی بائیوٹک لیں جب آپ کو ان کی ضرورت نہ ہو، تو یہ بیکٹیریا کو طاقت ور بنا سکتی ہیں۔ بیکٹیریا مزید مزاحم ہو سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اینٹی بائیوٹکس مزید کارآمد نہیں ہوں گی۔ مشورہ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

یہ ادارہ اپنے صحت کے پروگراموں اور سرگرمیوں میں نسل، رنگ، قومی اصلیت، جنس، عمر، یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز نہیں کرتا۔

(Kathryn Soman) ایڈیٹر: کیتھرین سومن