

# Health letter

جب آپ کو یہ نشان نظر آئے، تو [metroplusrewards.org](http://metroplusrewards.org) پر جا کر جانیں کہ آپ ممبر کا انعام کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔



## اپنے فلو اور COVID-19 کی شائس لینا مت بھولیں

کیا آپ نے ابھی تک 2024 کے فلو شائس اور COVID-19 کے شائس نہیں لیے ہیں؟ موسم سرما ٹھنڈا موسم، تعطیلات، اور، بدقسمتی سے، فلو اور COVID-19 کے کیسز میں اضافہ لے کر آتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ اپنے شائس لینے میں ابھی زیادہ دیر نہیں ہوئی ہے۔ دونوں بیماریوں کے خلاف ویکسین لگوانا بہترین تحفظ کی ضمانت ہے۔ اگر آپ بیمار ہو جاتے ہیں، تو شائس لینا آپ کی علامات کی شدت میں کمی لا سکتا ہے۔ فلو کا شائس لینا اپنے پیاروں کی حفاظت کا بھی ایک عمدہ طریقہ ہے۔ اگر آپ کو فلو نہیں ہوتا، تو اس کا مطلب ہوا کہ آپ اسے دوسروں تک نہیں پھیلا سکتے۔ فلو شائس 6 ماہ اور اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے تجویز کیے جاتے ہیں۔ اس میں حاملہ خواتین بھی شامل ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ ضروری ٹیکے لگوا رہے ہیں۔



### فلو سے بچنے کے لیے یہ اقدامات انجام دیں

- اپنے ہاتھ کثرت سے صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اگر پانی دستیاب نہ ہو، تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- اپنی آنکھوں، ناک یا منہ پر ہاتھ مت لگائیں۔
- نیز، ایسے افراد سے دور رہنے کی کوشش کریں جو بیمار ہیں۔



### \$10 کا انعام کمائیں

آپ اپنا فلو شائس لینے پر \$10 کا انعام حاصل کر سکتے ہیں۔ انعامات کے حصول کی غرض سے رجسٹر ہونے کے لیے، یہاں کلک کریں۔ اگر آپ فلو ویکسینیشن کیلئے سائٹ تلاش کر رہے ہیں، تو یہاں کلک کریں۔

میں METROPLUS.ORG پر ملاحظہ فرمائیں۔

کیا آپ انگریزی کے علاوہ کوئی اور زبان بولتے ہیں؟ MetroPlusHealth میں ممبر سروسز عملہ موجود ہے جو آپ کی زبان بولتا ہے۔ کیا آپ کو اپائنٹمنٹ طے کرنے میں مدد کی ضرورت ہے؟ ممبر سروسز کے محکمہ کو اس نمبر پر کال کریں (TTY: 711) 800.303.9626۔

# بچوں کے لیے حفاظتی ٹیکوں کی فہرست

حفاظتی ٹیکے آپ کے بچے کو سنگین یا حتیٰ کہ مہلک بیماریوں سے بچانے میں مدد گار ہوتے ہیں۔ اس سے وہ اسکول اور سماجی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے لیے تندرست اور چاک و چوبند رہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، بہت سے اسکولوں اور بچوں کی دیکھ بھال کے مراکز کو تازہ ترین حفاظتی ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ویکسین کا دارومدار آپ کے بچے کی عمر پر ہوتا ہے۔ آپ کے بچے کا ڈاکٹر اس بات کو یقینی بنا سکتا ہے کہ انہیں صحیح وقت پر صحیح سٹائٹس ملیں۔ ڈاکٹر آپ کے بچے کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ویکسینیشن کے شیڈول کو تبدیل بھی کر سکتا ہے۔ ایسا صحت کے مسائل، خطرے کے عوامل، یا کسی چھوٹ جانے والی طبی خوراک کو پورا کرنے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔



بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے وزٹ شیڈول کریں



اپنے بچے کے حفاظتی ٹیکوں اور دیگر دیکھ بھال کو مقررہ وقت پر جاری رکھیں۔ آپ کو بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے وزٹ کرنے پر انعام بھی مل سکتا ہے۔ انعامات کے حصول کی غرض سے رجسٹر ہونے کے لیے، یہاں کلک کریں۔

پیدائش:	
• بیہائٹس B	
1 ماہ	
• بیہائٹس B (1 تا 2 ماہ میں)	
2 ماہ	
• روٹا وائرس ویکسین (RV)	• ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP)
• ہیلمو فیلس انفلوئنزا ٹائپ B ویکسین (Hib)	• PCV20, PCV15
• پولیو وائرس ویکسین (IPV)	• غیر فعال
4 ماہ	
• روٹا وائرس ویکسین (RV)	• ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP)
• ہیلمو فیلس انفلوئنزا ٹائپ B ویکسین (Hib)	• PCV20, PCV15
• غیر فعال پولیو وائرس ویکسین (IPV)	• غیر فعال
6 ماہ	
• بیہائٹس B (6 تا 18 ماہ تک)	
• ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP)	• روٹا وائرس ویکسین (RV)
• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)	• PCV20, PCV15
• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)	• ہیلمو فیلس انفلوئنزا ٹائپ B ویکسین (Hib)
• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)	• غیر فعال پولیو وائرس ویکسین (6) (IPV)
• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)	• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)
12 ماہ	
• ہیلمو فیلس انفلوئنزا ٹائپ B ویکسین (12) (Hib)	
• (15 تا 18 ماہ میں بوسٹر خوراک)	• (12) PCV15, PCV20
• (15 تا 18 ماہ تک)	• (12) MMR
• (15 تا 18 ماہ تک)	• (12) VAR
• (12 تا 15 ماہ تک)	• (12) A تا 23 ماہ تک، 2 خوراکیں 6 ماہ کے وقفے سے
15 ماہ	
D ٹیپ (15) (DTaP)	
18 ماہ	
• انفلوئنزا (دوسری خوراک 4 ہفتے بعد، اگر ضرورت ہو تو)	
2 تا 3 سال	
• انفلوئنزا (سالانہ، 1 سے 2 خوراکیں)	
4 تا 6 سال	
• ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP)	• غیر فعال پولیو وائرس ویکسین (IPV)
• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)	• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)
• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)	• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)
• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)	• (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو)
7 تا 10 سال	
• انفلوئنزا (سالانہ، 1 سے 2 خوراکیں)	
11 تا 12 سال	
• انفلوئنزا (سالانہ)	• T ڈیپ (تشنج، خناق، اور پرتیوسس کی ویکسین) (Tdap)
• ہیلمو فیلس انفلوئنزا ٹائپ B ویکسین (Hib)	• مینجائٹس اور سیپٹیمیما کی ویکسین (MenACWY)
13 تا 15 سال	
• انفلوئنزا (سالانہ)	
16 سال	
• انفلوئنزا (سالانہ)	
• MenACWY (دوسری خوراک)	
17 تا 20 سال	
• انفلوئنزا (سالانہ)	
21 سال	
• انفلوئنزا (سالانہ)	
• Tdap یا Td (پہلے سے لگے ہوئے Tdap پر منحصر ہے)	

ہمیشہ کے لئے تمباکو نوشی ترک کریں۔ MetroPlusHealth تمباکو نوشی ترک کرنے کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ مزید جاننے کے لیے، یہاں کلک کریں۔ آپ نیویارک اسٹیٹ کوٹ لائن 800.697.8487 پر بھی کال کر سکتے ہیں۔

# قبل از پیدائش اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال اہمیت کی حامل کیوں ہے



آپ کا ڈاکٹر فلو، COVID-19، RSV اور ہیپاٹائٹس کے لیے بھی ویکسینز تجویز کر سکتا ہے۔ ویکسینز کے بارے میں [cdc.gov/vaccines/pregnancy](https://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy) پر مزید جانیں۔

اپنے بچے کی اچھی دیکھ بھال کرنا، خود کی بہتر دیکھ بھال سے شروع ہوتا ہے۔ اور بچے کی پیدائش سے پہلے اور بعد میں، اپنے ڈاکٹر سے باقاعدہ معائنوں کے لیے رجوع کرنا آپ کو اس میں مدد دے سکتا ہے۔ قبل از پیدائش اور بعد از پیدائش کی دیکھ بھال آپ اور آپ کے بچے کو تندرست رکھنے میں مددگار ہوتی ہے۔

**آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد**  
ولادت کے چند ہفتے بعد، آپ کا بعد از پیدائش وزٹ انجام پائے گا۔ اس چیک اپ کے دوران، آپ کا ڈاکٹر ایک معائنہ کرے گا اور آپ سے ان چیزوں کے بارے میں پوچھے گا جیسے:

- آپ کی نیند
- ورزش
- دماغی صحت
- پیدائش پر قابو پانا

کچھ لوگ پیدائش کے بعد افسردگی محسوس کرتے ہیں۔ یہ عام بات ہے۔ اگر آپ دو ہفتوں کے بعد بھی اداس محسوس کریں، تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ ممکن ہے آپ پر ایک خاص حالت جسے **بعد از ولادت ڈپریشن** کہا جاتا ہے، طاری ہوئی ہو۔ بعد از پیدائش ڈپریشن بوجانے میں شرمندگی کی کوئی بات نہیں۔ اس کے لئے بہت سے علاج دستیاب ہیں۔ مشورہ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

**آپ کے بچے کی پیدائش سے قبل**  
جب آپ حاملہ ہوتی ہیں، تو آپ کے بچے کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ آپ کا جسم بہت سی تبدیلیوں سے گزرتا ہے۔ قبل از پیدائش کی جانے والی طبی دیکھ بھال اس وقت کے دوران معاون و مددگار ہوتی ہے، تب بھی جب آپ نے پہلے بھی کسی بچے کو جنم دیا ہو۔

- قبل از پیدائش کیا جانے والا آپ کا پہلا دورہ عموماً طویل ترین ہوتا ہے۔ اس دورے کے دوران، آپ کی ڈاکٹر:
- ایک جسمانی معائنہ کرے گی، جس میں Pap ٹیسٹ شامل ہوگا۔
- آپ کا بلڈ پریشر اور وزن چیک کرے گی
- آپ کی مجموعی صحت کے بارے میں پوچھے گی
- آپ سے ٹیسٹس کے بارے میں بات چیت کرے گی

ویکسینز کو آپ کی قبل از پیدائش کی جانے والی دیکھ بھال کا حصہ ہونا چاہیے۔ جب آپ حاملہ ہوتی ہیں، تو ویکسینز آپ اور آپ کے بچے کی حفاظت میں مدد کرتی ہیں۔ حمل کی تیسری سہ ماہی کے دوران، آپ کو Tdap ویکسین کی ضرورت ہو گی۔ اس سے آپ کو اور آپ کے بچے کو پرتوسس (کالی کھانسی) سے تحفظ میں مدد ملے گی۔

## بعد از ولادت وزٹ کرنے کا شیڈول ترتیب دیں



بچے کی پیدائش کے بعد اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ بعد از ولادت وزٹ مکمل کرنے پر آپ \$20 کا انعام حاصل کر سکتی ہیں۔ انعامات کی غرض سے رجسٹر ہونے کے لیے، **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۔ یہ آپ کا موقع ہے کہ آپ بتا 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۔

## دوران تعطیلات کھل کر خرچ کرنے کے متعلق حقائق جانیں



### کمیونٹی میں معاون خدمات

ہم صحت مند، خوشگوار زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ چاہے آپ کو کھانے پینے کی اشیاء، طبی دیکھ بھال، یا نقل و حمل میں مدد کی ضرورت ہو، [FindHelp.org](http://FindHelp.org) آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے۔

مقامی خدمات ذیلی معاملات میں مدد کے لیے دستیاب ہیں:

- بچوں کی دیکھ بھال
- معذوری
- گھریلو تشدد
- راشن
- صحت کے بارے میں خواندگی
- ہاؤسنگ
- تارکین وطن/اسائلم کے متلاشی
- قانونی مدد
- طبی اخراجات
- دماغی صحت
- حمل
- تمباکو نوشی کی روک تھام
- نقل و حمل
- یوٹیلیٹی بلز

مدد چاہیے؟ [FindHelp.org](http://FindHelp.org) پر جائیں اور اپنا زب کوڈ درج کریں۔

**سوال:** کم چکنائی والے چند متبادل کیا ہو سکتے ہیں جو میں بنا سکوں؟

**جواب:** یہ کچھ مثالیں ہیں:

- کھٹی کریم یا مایونیز کی جگہ کم چکنائی والا دہی
- چپس کی بجائے نو خیز گاجر اور دیگر کچی سبزیوں
- کریم پر مبنی ڈپس کی جگہ سالسا یا یونانی دہی

**سوال:** جب میں صرف کھا رہا/رہی ہوں اور کھانا پکا نہ رہا/رہی ہوں تو کیا ہوگا؟

**جواب:** ایسی صورتحال میں، میں زیادہ چکنائی والے اسپلرجز سے کیسے بچ سکتا/سکتی ہوں؟

**جواب:** تعطیلات کی تقریب کے لیے روانہ ہونے سے پہلے کوئی صحت بخش ناشتہ کریں۔ یہ اس بات کو یقینی بنانے میں مدد گار ہو گا کہ پہنچنے پر آپ کو زیادہ بھوک نہ لگی ہو۔ تقریب میں اپنے کھانے کی مقدار کو کنٹرول کرنے کی کوشش کریں۔ ایک چھوٹی پلیٹ کا انتخاب کریں۔ اور جب پیٹ بھر جائے تو کھانا بند کر دیں۔

تعطیلات کا وقت اپنے پیاروں کے ساتھ گزارنے کا موقع ہوتا ہے۔ آپ اکٹھے ہوتے ہیں، کہانیاں سناتے ہیں، ہنستے ہیں اور بدقسمتی سے بہت سے لوگ غیر صحت بخش کھانے کھاتے ہیں۔

سال کے اس وقت صحت مند کھانوں کے حوالے سے آپ کے کچھ سوالات ہو سکتے ہیں۔ اپنے جوابات یہاں سے حاصل کریں۔

**سوال:** تعطیلات کے دوران کھانے پکاتے وقت میں چکنائی کو کیسے کم کر سکتا/سکتی ہوں؟

**جواب:** کھانے کی ترکیبوں میں چکنائی کم کرنے کی کوشش کریں یا کم چکنائی والے اجزاء کا استعمال کریں۔

**سوال:** لیکن میں اپنی ترکیبوں میں چکنائی کیسے کم کر سکتا/سکتی ہوں؟

- جواب:** درج ذیل طریقے آزمائیں:
- مکھن یا تیل کی مقدار ادھی کر دیں اور اس کی جگہ بغیر مٹھاس والے سیب کی چٹنی کا استعمال کریں۔
  - پینز کو چکنا کرنے کے لیے مکھن کی بجائے نان اسٹک اسپرے استعمال کریں۔
  - کھانے کو تلنے یا ڈبپ فرائی کرنے سے گریز کریں۔ بیک کرنے یا گرل کرنے کی کوشش کریں۔



### ایک صحت بخش شیرینی بنائیں

چھٹیوں کی خاطر کچھ بنانے کے لیے تیار ہیں؟ چاکلیٹ پودینے کے Meringue (انڈے اور شکر کا مرکب) کوکیز کی ترکیب کے لیے یہاں کلک کریں۔

یہ ادارہ اپنے صحت کے پروگراموں اور سرگرمیوں میں نسل، رنگ، قومی اصلیت، جنس، عمر یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز نہیں کرتا۔  
ایڈیٹر: کیتھرین سومن (Kathryn Soman)

Krames کی جانب سے تیار کردہ، ایک WebMD Ignite سلوشن۔ © 2024 11085E