

موسم بہار 2025

Health letter

جب آپ کو یہ نشان نظر آئے، تو metroplusrewards.org پر
جائیں اور ممبر کا انعام حاصل کرنے کا طریقہ کار سیکھیں۔



حافظتی ٹیکہ جات کے لیے ہاں کہیں



آج ہی بچے کی تندرستی کے دورے کا شیدول بنائیں!

بچے کی تندرستی کے دوروں پر باقاعدگی سے جا کر اپنے بچے کو صحت مند رکھیں۔ آپ \$60 یا \$20 کا انعام بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ کو پہلے 15 مہینوں میں تندرست بچوں کے 6 دورے یا 16 اور 30 ماہ کی عمر کے درمیان 2 دورے مکمل کرنے کی ضرورت ہو گی۔ کیا آپ نے انعامات کے لیے رجسٹر کیا ہے؟ یہاں کلک کریں۔



حافظتی ٹیکہ جات آپ کے بچے کے جسم کو جراحتی کے خلاف تحفظ اختیار کرنا سکھاتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ کہ وہ ابھی اور مستقبل میں انفیکشنز کا مقابلہ کر سکیں گے۔ شیرخوار، بچوں اور نو عمر لڑکوں/لڑکیوں کو مختلف بیماریوں سے بچانے کے لیے شائس کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان شائس کے بغیر، یہ بیماریاں درج ذیل کا سبب بن سکتی ہیں:

- بسپیتال میں قیام
- سنگین بیماری
- موت

ایک مثال کالی کھانسی (پرٹیوسس) ہے۔ یہ بیماری کھانسی کا باعث بنتی ہے اور سانس لینا مشکل بناتی ہے۔ کالی کھانس کا شکار کوئی بھی بو سکتا ہے۔ لیکن 1 سال سے کم عمر بچوں کے بہت زیادہ بیمار ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ تقریباً نصف بچوں کو بسپیتال جانا پڑتا ہے۔ اسے روکنے کے لیے، اس بیماری کے لیے شائس 2 ماہ کی عمر سے شروع ہوتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے ان شائس کے بارے میں پوچھیں جن کی آپ کے بچے کو ضرورت ہے، بشمول کوئی بھی اسکریننگ اور لیڈ ٹیسٹنگ۔

بمیں METROPLUS.ORG پر ملاحظہ فرمائیں۔

صحت مند زندگی کے لیے ذیابیطس کو منظم کریں

آپ کے خون میں بہت زیادہ شوگر کی موجودگی خون کی نالیوں کو مسدود کر سکتی ہے اور اعصاب کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ درج ذیل کا سبب بن سکتا ہے:

- آپ کے پیروں یا ٹانگوں کا سن بونا، تکلیف بونا، یا جہنجھلابت بونا
- بینائی کی کمی یا بصارت سے محرومی
- گردے کا نقصان
- دل کی بیماری یا فالج
- جلد کے انفیکشنز

بلڈ شوگر کو کیسے منظم کیا جائے

ذیابیطس کے ساتھ صحت مند زندگی گزارنا ممکن ہے۔ یہاں کچھ تجاویز ہیں:

- اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے ملاقات کریں۔ آپ کا ڈاکٹر انسولین یا کوئی اور دوا تجویز کر سکتا ہے۔ اسے بمیشہ بدایت کے مطابق لیں۔
- صحت مند غذا کا معمول اپنائیں۔ پہل، سبزیاں، بنا چربی والی پروٹین، اور سالم اناج کا انتخاب کریں۔ پروسیسہڈ فوڈز، میٹھے مشروبیات، اور الکھل کا استعمال کم کریں۔
- فعال و متحرک ریہیں۔ بر بفتے کم از کم 2.5 گھنٹے ورزش کریں۔ یہ چہل قدمی کرنا، رقص کرنا، تیراکی یا گھر کا کام کا ج بھی بو سکتا ہے۔
- اپنی بلڈ شوگر چیک کریں۔ گھر پر بلڈ شوگر چیک کرنے کی ویڈیو دیکھنے کے لیے، یہاں کلک کریں۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- آرام کرنے کے آسان طریقے تلاش کریں۔ پُرسکون محسوس کرنے کے لیے کچھ دھیمی سانسیں لیں۔ اپنے جسم کے کسی بھی تناؤ والی حصے کو آرام دینے پر توجہ مرکوز کریں۔ معاونت کے لیے، آپ کسی دوست یا خاندان کے رکن سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

اپنی بلڈ شوگر کو منظم کرنا آپ کو بہترین محسوس کروا سکتا ہے اور آپ کی صحت کا تحفظ کر سکتا ہے۔

غذائیت کی تجاویز



کیا آپ اس سال صحت مند طرز زندگی میں تبدیلیاں کرنے کے لیے تیار ہیں؟ پورشن کنٹرول اور سرونگ سائزز کے بارے میں مزید جانے کے لیے، یہاں پر کلک کریں۔

آپ یہاں پر کلک کر کے بماری Good4YOU بیلٹھ لائبریری میں بھی معلومات تلاش کر سکتے ہیں۔

گلوکوز آپ کے جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے۔ یہ آپ کے عضلات، دماغ، اور دل کو طاقت فراہم کرتا ہے۔ لیکن اگر آپ کو ذیابیطس لاحق ہے، تو گلوکوز کی بہت زیادہ مقدار آپ کے جسم کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ بلڈ شوگر کو منظم کرنا آپ کو صحت مند رہنے میں مدد دیتا ہے۔

ذیابیطس کے کیا اثرات بوتے ہیں

آپ کا جسم خوراک کو گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے اور توانائی کے لیے اسے آپ کے خلیوں میں منتقل کرنے کی غرض سے انسولین استعمال کرتا ہے۔

- ٹائپ 1 ذیابیطس: آپ کا جسم انسولین نہیں بناتا۔
- ٹائپ 2 ذیابیطس: آپ کا جسم خاطر خواہ انسولین نہیں بناتا۔ یا یہ اسے اچھی طرح استعمال نہیں کر سکتا۔



یاد دبانی: فلو اور COVID-19 کے شائس لگوائیں۔ یہ شائس آپ کو صحت مند رہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ آپ فلو شاث لگوانے پر \$10 کا انعام بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ کیا آپ نے انعامات کے لیے رجسٹر کیا ہے؟ یہاں کلک کریں۔

دمے کی ان تجاویز کے ساتھ سانس لینا زیادہ آسان بنائیں

محركات کو منظم کرنے کے لئے نکات

- آپ ان اقدامات کے ذریعے پولن اور مولڈ کے تکشاف سے بچنے یا کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں:
- **پولن اور مولڈ کا شمار روزانہ چیک کریں۔** جب شمار زیادہ ہو، خاص طور پر گرم، خشک یا بوا کے دنوں میں، تو گھر کے اندر ریس یا بیرونی سرگرمیوں کو محدود کر دیں۔
 - **دھوئیں سے دور رہیں۔** مزید، لوگوں کو اپنے گھر یا گاڑی میں سگریٹ نوشی نہ کرنے دیں۔
 - **ماسک پہنیں۔** صحن کا کام یا با غبانی کرتے وقت ماںک استعمال کریں۔
 - **تیز خوشبو والی پرفیومز سے پریز کریں۔** صفائی کی مصنوعات اور تازہ پینٹ بھی محركات بو سکتے ہیں۔
 - **باہر سے آنے کے بعد نہایہ دھو لیں۔** الرجینز کو دور کرنے کے لیے اپنی جلد اور بالوں کو صاف کریں۔
 - **ایئر کنڈیشنگ استعمال کریں۔** اندرونی الرجینز کو کم کرنے کے لیے کھڑکیاں اور دروازے بند رکھیں۔

کیا ورزش آپ کے دمے کو متھرک کرتی ہے؟

دمے کے شکار بہت سے لوگوں کے لیے ورزش ایک عام محرك ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ورزش کرنا چھوڑ دیں۔ درحقیقت، ورزش دمے کے شکار لوگوں کے لیے بہت مددگار ہے۔ یہ آپ کے پھیپھڑوں اور پٹھوں کو مضبوط بنانے میں مدد کرتی ہے۔

کچھ سرگرمیاں علامات کو متھرک کرنے کا امکان کم کر سکتی ہیں۔ اپنے لیے ورزش کی بہترین اقسام اور مقدار کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔



اگر آپ کو دمہ لاحق ہے، تو آپ کے سانس لینے کے راستے میں پولن اور مولڈ پر رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں۔ اس کے سبب سانس لینا مشکل بو سکتا ہے۔ پولن اور مولڈ الرجینز دمے کے حملوں کے عمومی محركین ہیں۔

پولن اور مولڈ کیا ہیں؟

پولن جڑی بوئیوں، گھاس اور درختوں جیسے پودوں سے آتی ہے۔ پودے عام طور پر موسم بہار، گرما اور خزان میں پولن چھوڑتے ہیں۔

وہ آپ کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟

پولن یا مولڈ سے الرجی رکھنے والے افراد مختلف علامات کا سامنا کر سکتے ہیں، جن میں شامل ہیں:

- چھینکنا
- جکڑن یا ناک بہنا
- خارش، سرخ یا پانی بھری آنکھیں
- ناک، منہ، یا گلے میں خارش

دمے کے حامل افراد کے لیے، یہ الرجینز سانس لینے کے راستے میں سوجن کا سبب بن سکتے ہیں اور دمے کے دورے کا سبب سکتے ہیں۔

آپ کو دوا کی دوبارہ بھرائی کرانے کی ضرورت ہے؟

آپ اپنی دمے پر قابو پانے والی دوا کی دوبارہ بھرائی کرانے کے عوض انعام حاصل کر سکتے ہیں۔ 10\$ کا انعام حاصل کریں 30 دن کی دوبارہ بھرائی کے لیے اور 90 دن کی دوبارہ بھرائی کے لیے \$30۔ زیادہ سے زیادہ انعام \$120 ہے۔ انعامات کی غرض سے رجسٹر بونے کے لیے، یہاں کلک کریں۔ ایک مختصر کوئٹہ مکمل کر کے دمے کے بارے میں مزید جانے کے لیے، یہاں کلک کریں۔

کیا آپ نے MyChart کے لئے سائن اپ کیا ہے؟ اپائٹمنٹ کے لیے MyChart استعمال کریں، دوبارہ بھرائی کرائیں، ٹیسٹ کے نتائج کی جانچ کریں، یا اپنے ڈاکٹر کے دفتر کو پیغام بھیجیں۔ سائن اپ کرنے کے لیے، یہاں کلک کریں۔

کیا آپ کا نو عمر لڑکا/لڑکی منشیات کی لت میں مبتلا ہے؟

ممبر سروسز سے رابطہ کرنے کے لیے،
800.303.9626 پر کال کریں۔ آپ کا
NYC 988 ساتھ کال، متن یا بات چیت بھی کر
سکتے ہیں۔ یہ مفت اور رازدارانہ ہے۔

منشیات کے استعمال کے بارے میں اپنے
نو عمر سے بات کرنے کی تجویز کے لیے،
یہاں کلک کریں۔



یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ آیا آپ کا
نو عمر بچہ/بچی منشیات کا استعمال کر
رہا/رہی ہے، لیکن یہاں کچھ نشانیاں بین
جو تلاش کرنی چاہئیں:

- مزاج میں اثار چڑھاؤ
- اسکول چھوڑنا یا کم گریڈز آنا
- نئے دوستوں یا اپنے سماجی گروپ کے
بارے میں خفیہ رہنا
- گھر سے پیسے یا اشیاء کا غائب ہونا
- سرگرمیوں میں دلچسپی کھو دینا

ان میں سے کچھ تبدیلیاں بڑے ہوئے کا
 حصہ ہو سکتی ہیں، لیکن یہ نوٹس کرنا
اپنے کہ کیا وہ اچانک سے رونما ہوتی ہیں۔
اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامت نظر
آتی ہے، تو اپنے نو عمر بھی سے بات کریں۔
ان کے احساسات کے بارے میں پوچھیں
اور وہ تناؤ سے کیسے نمٹتے ہیں۔ آپ ایسا
بھی کر سکتے ہیں:

- منشیات کے استعمال کی اسکریننگ کے
بارے میں اسکول کے مشیر یا سماجی
کارکن سے بات کریں۔
- صحت کے مسائل کی جانچ کرنے کے
لیے اپنے نو عمر بھی کو ڈاکٹر کے پاس لے
جائیں۔

معیار کی نظم کاری کا پروگرام

MetroPlusHealth چاہتی ہے کہ نیویارک کے تمام شہریوں کو اچھی
نگہداشت صحت تک رسائی حاصل ہو۔ ہمارا مقصد ان کمیونٹیز کے لیے
صحت کا شاندار پلان بننا ہے جن کی بم خدمات کرتے ہیں۔ معیار کی نظم
کاری کے پروگرام کے بارے میں مزید جانئے کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔

آپ کے بھی کو صحت مند رینے میں مدد دیتا ہے

ابتدائی اور میعادی اسکریننگ، تشخیص اور علاج (Early and Periodic Screening, Diagnostic, and Treatment, EPSDT) کا بینیفیٹ 21 سال اور اس سے کم عمر کے بچوں کو صحت مند رینے کے لیے سروسز فراہم کرتا ہے۔ EPSDT کے بارے میں مزید جانئے کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔



ذہنی صحت کے بسپتہ ال میں قیام کے بعد بہتر محسوس کریں

بسپتال چھوڑنے کے بعد اپنا خیال رکھنا
بمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ اگر آپ ذہنی دباء
یا ذہنی صحت کے کسی اور مسئلے سے
دوچار رہے ہوں تو ایسا کرنا مشکل ہو
سکتا ہے۔ گھر میں بہتر محسوس کرنے کے
چند آسان طریقے یہ ہیں:

- **ایک جریدتہ میں لکھیں۔**
اپنے خیالات اور جذبات کا تحریری انداز
میں اظہار کریں۔
- **مراقبہ کریں۔** اپنی آنکھیں بند کریں
اور اپنے آپ کو ایسی جگہ پر تصور
کریں جو آپ کو خوشی کا احساس
فرابم کرے۔
- **گھرہ سانس لیں۔** آرام کرنے کے لیے
آہستہ، گہری سانسیں لیں۔
- **بلکی پہلکی ورزشیں آزمائیں۔** بلکی
پہلکی سرگرمیاں کریں جیسے یوگا یا
پیدل چلن۔ صرف 5 منٹ کی حرکت
آپ کے دماغ کو پُرسکون محسوس
کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

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

ایڈٹر: کیتھرین سومن (Kathryn Soman)