

Health letter

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



حفاظتی ٹیکہ جات کے لیے ہاں کہیں



حفاظتی ٹیکہ جات آپ کے بچے کے جسم کو جراثیم کے خلاف تحفظ اختیار کرنا سکھاتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ ابھی اور مستقبل میں انفیکشنز کا مقابلہ کر سکیں گے۔ شیرخوار، بچوں اور نوعمر 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:

- ہسپتال میں قیام
- سنگین بیماری
- موت

ایک مثال کالی کھانسی (پرتیوسس) ہے۔ یہ بیماری کھانسی کا باعث بنتی ہے اور سانس لینا مشکل بناتی ہے۔ کالی کھانسی کا شکار کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن 1 سال سے کم عمر بچوں کے بہت زیادہ بیمار ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ تقریباً نصف بچوں کو ہسپتال 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۔



آج ہی بچے کی تندرستی کے دورے کا شیڈول 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۔

بمیں [METROPLUS.ORG](https://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 ہونا، تکلیف ہونا، یا جھنجھلاہٹ ہونا
- 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 ہمیشہ ہدایت کے مطابق لیں۔
- **صحت مند غذا کا معمول اپنائیں۔** پھل، سبزیاں، بنا چربی والی پروٹین، اور سالم اناج کا انتخاب کریں۔ پروسیسرڈ فوڈز، میٹھے مشروبات، اور الکحل کا استعمال کم کریں۔
- **فعال و متحرک رہیں۔** ہر ہفتے کم از کم 2.5 گھنٹے ورزش کریں۔ یہ چہل قدمی کرنا، رقص کرنا، تیراکی یا گھر کا کام کاج بھی ہو 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۔** پرسکون محسوس کرنے کے لیے کچھ دھیمی سانس لیں۔ اپنے جسم کے کسی بھی تناؤ والے 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 اور آپ کی صحت کا تحفظ کر سکتا ہے۔

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 ہوتے 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۔



غذائیت کی تجاویز

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

آپ **یہاں** پر کلک کر کے ہماری Good4YOU ہیلتھ لائبریری میں بھی معلومات تلاش کر سکتے ہیں۔

یاد دہانی: فلو اور COVID-19 کے شائس لگوائیں۔ یہ شائس آپ کو صحت مند رہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ آپ فلو شاک 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

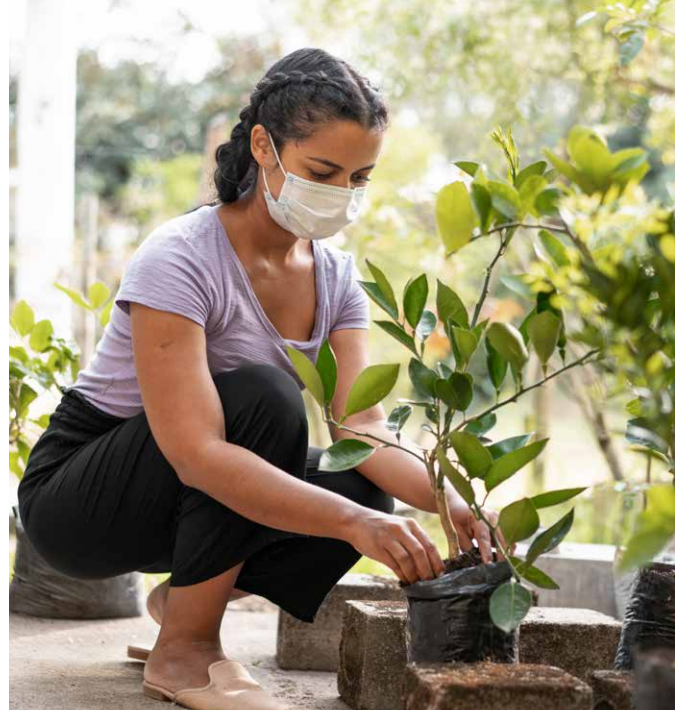
محركات کو منظم کرنے کے لیے نکات

- آپ ان اقدامات کے ذریعے پولن اور مولڈ کے تکشف 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 ہوا کے دنوں میں، تو گھر کے اندر رہیں 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 باغبانی کرتے وقت ماسک استعمال کریں۔
- **تیز خوشبو والے پرفیومز سے پرہیز کریں۔** صفائی کی مصنوعات اور تازہ پینٹ بھی محركات ہو سکتے ہیں۔
- **باہر سے آنے کے بعد نہا دھو لیں۔** الرجینز کو دور کرنے کے لیے اپنی جلد اور بالوں کو صاف کریں۔
- **ایئر کنڈیشننگ استعمال کریں۔** اندرونی الرجینز کو کم کرنے کے لیے کھڑکیاں اور دروازے بند رکھیں۔

کیا ورزش آپ کے دمے کو متحرک کرتی ہے؟

دمے کے شکار بہت سے لوگوں کے لیے ورزش ایک عام محرک 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 متحرک 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 ہو سکتا ہے۔ پولن اور مولڈ الرجینز دمے کے حملوں کے عمومی محرکین ہیں۔

پولن اور مولڈز کیا ہیں؟

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

وہ آپ کو کیسے متاثر کرتے ہیں؟

پولن یا مولڈز 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 بن 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 ہونے کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔ ایک مختصر کوئز مکمل کر کے دمے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔

کیا آپ نے MyChart کے لیے سائن اپ کیا ہے؟ اپائنٹمنٹ 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 نوعمر لڑکا/لڑکی منشیات کی لت میں مبتلا ہے؟

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

منشیات کے استعمال کے بارے میں اپنے
نوعمر سے بات کرنے کی تجاویز کے لیے،
یہاں کلک کریں۔



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

- مزاج میں اتار 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 ہونے کا
حصہ ہو سکتی ہیں، لیکن یہ نوٹس کرنا
اہم ہے کہ کیا وہ اچانک سے رونما ہوتی ہیں۔
اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامت نظر
آتی ہے، تو اپنے نو عمر بچے 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 نوعمر بچے 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 ہم خدمات کرتے ہیں۔ معیار کی نظم
کاری کے پروگرام کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، یہاں کلک کریں۔

EPSDT آپ کے بچے کو صحت مند رہنے میں مدد دیتا ہے

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



ذہنی صحت کے ہسپتال میں قیام کے بعد بہتر محسوس کریں

ہسپتال چھوڑنے کے بعد اپنا خیال رکھنا
بمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ اگر آپ ذہنی دباؤ
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 جریدے 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
فراہم کرے۔
- گہرے سانس لیں۔ آرام کرنے کے لیے
آہستہ، گہری سانسیں لیں۔
- ہلکی پھلکی ورزشیں آزمائیں۔ ہلکی
پھلکی سرگرمیاں کریں جیسے یوگا یا
پیدل چلنا۔ صرف 5 منٹ کی حرکت
آپ کے دماغ کو پرسکون محسوس
کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔