

Health letter

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



آپ کا بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ آپ کو تندرست رہنے میں مدد دیتا ہے

آپ کا بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ (PCP) آپ کا بنیادی ڈاکٹر ہے اور آپ کو صحت مند رہنے میں مدد دیتا ہے۔ وہ سب سے پہلے فرد ہیں جن سے آپ صحت کے زیادہ تر خدشات کے سلسلے میں ملاقات کرتے ہیں۔ آپ کا PCP آپ کو اور آپ کی صحت کی بستر کو جانتا/جانتی ہے۔ وہ صحت کے مسائل میں مدد کرتے ہیں، طبی مشورہ دیتے ہیں اور صحت کے انتخاب میں آپ کی معاونت کرتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی اسپیشلسٹ کی ضرورت ہے، تو وہ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ وہ یقینی بنائیں گے کہ آپ تندرست رہنے کے لیے چیک اپس کرواتے، ویکسین لگواتے اور ٹیسٹ کرواتے ہیں۔ آپ کا PCP آپ کو COVID-19 ویکسینیشن کے بارے میں بھی اپ ٹو ڈیٹ رکھے گا۔ اگر آپ کو طویل مدتی صحت کے مسائل جیسا کہ **ذیابیطس**، **ہائی بلڈ پریشر**، یا **دیمہ** لاحق ہیں، تو آپ کا PCP نگہداشت کے منصوبے کے ساتھ انہیں منظم کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔ اپنے PCP کے پاس باقاعدگی سے دورے، صحت کے مسائل کو زیادہ سنگین ہونے سے پہلے ہی جلد تلاش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ دورے آپ کو سوالات پوچھنے اور صحت مند رہنے کے بارے میں مشورہ حاصل کرنے کا موقع بھی دیتے ہیں۔ صحیح PCP کا انتخاب کرنا، آپ کے لیے اپنی صحت کا خیال رکھنا آسان بناتا ہے۔ کسی ایسے فرد کو تلاش کریں جو آپ کی بات سنتا ہو اور آپ کو راحت محسوس کرواتا ہو۔



ہر سال چیک اپ کا شیڈول بنائیں

کسی بھی COVID-19 ویکسینز سمیت اپنی ضرورت کے شائس لگوانے اور اسکریننگ کروانے کے لیے اپنے چیک اپس پر جائیں۔ اگر آپ صحت کے عارضہ میں مبتلا ہیں، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے زیادہ کثرت سے ملنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کو ذیابیطس یا دل کی بیماری لاحق ہے تو اضافی دورے ضروری ہیں۔

میں METROPLUS.ORG پر ملاحظہ فرمائیں۔

اپنے ADHD کے حامل بچے کو بہتر زندگی گزارنے میں مدد کریں

توجہ کی کمی/بائیپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر (ADHD) والے بچوں کو توجہ دینے، خاموش بیٹھنے یا کام کرنے سے پہلے سوچنے میں دشواری کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ تاہم، آپ علامات کا نظم کرنے اور اپنے کاموں میں زیادہ کامیاب ہونے میں ان کی مدد کرنے کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ ان تجاویز کو آزمائیں:

ایک معمول کو اپنائیں

ADHD والے بچے اس وقت بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں جب وہ جانتے ہیں کہ کیا توقع کرنی ہے۔ لیکن گرمیوں کے مہینوں میں جب اسکول سے چھٹی ہوتی ہے تو یہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ مدد کرنے کے لیے، اپنے دنوں کا ایک بنیادی ڈھانچہ یا ترتیب بنائیں۔ یکساں وقت پر جاگیں اور بستر پر سونے جائیں۔ کسی بھی اصولوں یا شیڈولز کی ایک فہرست بنائیں۔

صحت پر توجہ دیں

اس موسم گرما میں اپنے بچے کے فعال رہنے کے لیے تفریحی طریقے تلاش کریں۔ تیراکی کے اسباق یا سمر کیمپ آزمائیں۔ مقامی پارک میں چہل قدمی کریں۔ ورزش نہ صرف آپ کے بچے کو بہتر محسوس کرنے بلکہ بہتر نیند میں بھی مدد کر سکتی ہے۔

مثبت تعامل

آپ کس طرح سے بات چیت کرتے ہیں، یہ اہم ہے۔ مثبت، براہ راست، اور واضح بنیں۔ اور جب آپ کا بچہ ہدایات پر عمل کرتا ہے تو اس کی تعریف کریں۔

ADHD ادویات کا فالو اپ

ADHD دوا شروع کرنے کے 30 دنوں کے اندر فالو اپ دوروں کا شیڈول بنائیں۔ آپ کے بچے کا ڈاکٹر یہ دیکھنا چاہے گا کہ آیا دوا کام کر رہی ہے۔

ویل چائلڈ دورے بچوں کو صحت مند رکھتے ہیں۔

بچوں کو زیادہ توازن سے چیک کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کو ملاقات کا وقت کب طے کرنا چاہئے۔

یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کو اسکول کے لیے صحیح ویکسین لگتی ہے۔ نیویارک اسٹیٹ اسکول ویکسین کے شیڈول کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔

ویل چائلڈ کے دورے عمومی چیک اپس ہیں۔ وہ بچوں کو صحت مند ٹریک پر رکھ سکتے ہیں اور کسی بھی پریشانی کا جلد سراغ لگا سکتے ہیں۔ کچھ چیزیں جو آپ کے بچے کا ڈاکٹر ملاقات میں کرے گا، وہ ہیں:

- ٹریک کرنا کہ آپ کا بچہ کیسا بڑھ رہا اور نشوونما پا رہا ہے
- یقینی بنانا کہ ان کے شائس اپ ٹو ڈیٹ ہیں
- آپ کے بچے کا سر سے پاؤں تک معائنہ کرنا
- صحت کے کسی بھی مسائل کو تلاش اور ان کا علاج کرنا
- آپ کے سوالات اور خدشات کا جواب دینا۔

اپنے بچوں کو سال میں کم از کم ایک بار، ویل چائلڈ کے دورے پر لے کر جائیں اگر وہ 3 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں۔ چھوٹے

ویل چائلڈ دورہ شیڈول کریں

اگر آپ پہلے 15 مہینوں میں بچوں کے اچھی صحت کے چھ دورے مکمل کرتے ہیں یا 16 اور 30 ماہ کی عمر کے درمیان دو دورے کرتے ہیں، تو \$60 یا \$20 کا انعام حاصل کریں۔ ممبر کے انعامات کی خاطر رجسٹر ہونے کے لئے، **یہاں** کلک کریں۔



یاد دہانی: اپنا فلو کا ٹیکہ لگوائیں یہ آپ کو صحت مند رہنے میں مدد دے سکتا ہے۔ آپ فلو شاٹ لگوانے پر \$10 کا انعام بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ ممبر انعامات کو رجسٹر کرنے کے لئے، **یہاں** کلک کریں۔



اپنے بچے کی خوبصورت مسکراہٹ کی حفاظت کریں

چھوٹے بچے (2 تا 5 سال)

اپنے بچے کے دانتوں کو دن میں دو بار برش کرتے رہیں۔ جب آپ کے بچے کی عمر 2 یا 3 سال ہو جائے تو دانتوں کے برش پر تھوڑی سی مقدار میں، تقریباً ایک مٹر کے سائز جتنے فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال شروع کرا دیں۔ **دن میں ایک بار اپنے بچے کے دانتوں کو فلاس (Floss)** کرائیں۔

بڑے بچے (6 سال اور اس سے زیادہ)

اپنے بچے کے دانتوں کے ڈاکٹر سے سیلنٹس کے بارے میں بات کریں – ایک پتلی کوئنگ جو پچھلے دانتوں کی چبانے والی سطوحات پر لگائی جاتی ہے۔ سیلنٹس 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 فلوس کرنے میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

آدھے سے زیادہ بچوں (کے دانتوں) میں 8 سال کی عمر ہونے تک کم از کم ایک کیویٹی بن جاتی ہے۔ دانتوں کا انحطاط یا خرابی (کیویٹیز کی وجہ سے) درد اور کھانے میں دشواری کا سبب بن سکتی ہے۔ خوش قسمتی سے، آپ اپنے بچے کے دانتوں کو صحت مند رکھنے کے لیے یہ اقدامات بروئے کار لا سکتے ہیں۔ یہاں بتایا گیا ہے کہ کیا کرنا ہے:

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 سے **دانتوں کے باقاعدہ چیک اپس** شروع کروا دیں۔ فلورائیڈ سے علاج کے بارے میں اپنے بچے کے ڈینٹسٹ سے مشورہ کریں۔



لیڈ/سیسہ کی ٹیسٹنگ کیوں اہم ہے

بچے سیسے کے پینٹ کا چھلکا یا اکھڑا ہوا پینٹ کھانے، پانی پینے یا سیسہ کی ملاوٹ والا کھانا کھانے یا سیسے کی دھول میں سانس لینے سے **سیسے کے زہر** کے شکار ہو سکتے ہیں۔ 6 سال سے کم عمر کے بچے سب سے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں۔

سیسے کی زہر خورانی صحت کے سنگین مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ ان میں شامل ہیں:

- ترقیاتی تاخیر
- سماعت کے مسائل
- سیکھنے میں دشواری
- رویہ جاتی مسائل
- نشوونما میں تاخیر

سیسے کی زد میں آنے کے خطرے میں موجود بچوں کا ٹیسٹ کروانا چاہئے۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کے بچے کو ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہے۔

اگر سیسہ پایا جاتا ہے، تو آپ کا ڈاکٹر آپ سے اگلے اقدامات کے بارے میں بات کرے گا۔



دانتوں کے چیک اپ کا شیڈول بنائیں



کیا آپ کے بچے کا دانتوں کا معائنہ کروانا واجب ہو گیا ہے؟ ڈینٹسٹ کے پاس جانے پر وہ \$20 کا ممبر انعام حاصل کر سکتے ہیں۔ ممبر انعامات کی خاطر سائن اپ کرنے کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔

افیون کی لت کسی کو بھی لگ سکتی ہے، لیکن مدد دستیاب ہے۔ افیون کی لت کے علاج اور وسائل کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ صحیح معاونت کے ساتھ صحت یابی ممکن ہے۔

کلیمڈیا کے بارے میں آپ کو کیا معلوم ہونا چاہئے

ٹیسٹس اور علاج

ایک ٹیسٹ سے آپ کو پتہ چل جائے گا کہ آیا آپ کو کلیمڈیا ہے یا نہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ کلیمڈیا کا علاج اینٹی بائیوٹکس سے کیا جاتا ہے۔ یہ تمام دوائیاں لینا یقینی بنائیں — اور جب تک آپ کا علاج مکمل نہ ہو جائے جنسی تعلق نہ استوار کریں۔

تدارک

کلیمڈیا کو مکمل طور پر روکنے کا واحد طریقہ جنسی تعلق قائم نہ کرنا ہے۔ اگر آپ جنسی تعلق قائم کرتے/کرتی ہیں، تو آپ کے خطرے کو کم کرنے کے طریقے موجود ہیں۔ ایک ایسے ساتھی کے ساتھ طویل مدتی تعلقات میں رہیں جسے کلیمڈیا لاحق نہ ہو۔ جب بھی آپ جنسی تعلق بنائیں تو کنڈوم استعمال کریں۔

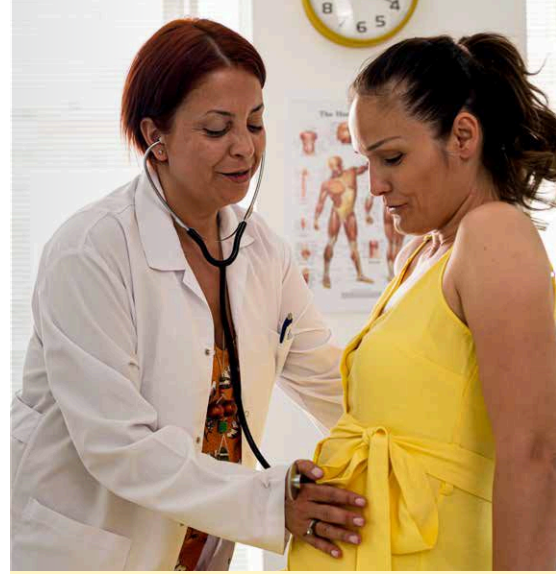
کلیمڈیا عام طور سے جنسی طور پر پھیلنے والی بیماری (STD) ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ جنسی تعلقات کے دوران ایک فرد سے دوسرے فرد میں پھیل جاتی ہے۔ یہ منہ، گریوا، پیشاب کی نالی اور مقعد کو متاثر کر سکتی ہے۔

علامات

کلیمڈیا عام طور پر کوئی علامات پیدا نہیں کرتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ اس کا شکار ہو سکتے ہیں اور آپ کو معلوم بھی نہ ہو۔

خواتین میں علامات:

- پیلا مادہ خارج ہونا
- پیشاب کرتے وقت درد یا جلن
- مابواریوں کے درمیان خون نکلنا
- آپ کے مقعد سے خون نکلنا یا درد مردوں میں علامات:
- آپ کے عضو تناسل سے مادہ خارج ہونا
- پیشاب کرتے وقت جلن ہونا



حمل کے دوران چیک اپس کروا کر صحت مند رہیں

حمل کے دوران باقاعدگی سے چیک اپس

اپس کے لیے ڈاکٹر سے ملنا آپ کے بچے کو مضبوطی اور صحت مندی سے پروان چڑھنے میں مدد کرتا ہے۔ جیسے ہی آپ کو لگے کہ آپ حاملہ ہیں اپنی ڈاکٹر سے ملاقات کریں۔

یہاں بتایا گیا ہے کہ آپ کو اپنی ڈاکٹر سے کتنی کثرت سے ملاقات کرنی چاہئے:

- 4-28 ہفتے: مہینے میں ایک بار
- 28-36 ہفتے: مہینے میں دو بار
- 36 ہفتے سے لے کر پیدائش تک: ہر ہفتے

صحت مند حمل کے لیے تجاویز

- تمباکو نوشی ترک کر دیں۔ اگر آپ کو ترک کرنے میں مدد کی ضرورت ہو تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- شراب یا منشیات استعمال نہ کریں۔ وہ آپ کے بچے کی نشوونما کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔
- صحت مند غذائیں کھائیں۔ متوازن غذا آپ کے بچے کی نشوونما میں مدد کرتی ہے۔
- قبل از پیدائش والے وٹامنز لیں۔ آپ کی ڈاکٹر آپ کو صحیح انتخاب کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- وزن میں اضافے کے بارے میں پوچھیں۔ آپ کی ڈاکٹر آپ کو بتائے گی کہ آپ کے لیے کتنا صحت مند ہے۔

MetroPlusHealth کی طرف سے فراہم کردہ زچگی کے پروگراموں اور خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، یہاں کلک کریں۔



Good4YOU ہیلتھ لائبریری کو دریافت کریں

صحت سے متعلق تجاویز، مددگار ویڈیوز اور غذائیت سے بھرپور ریسپیپز تلاش کر رہے ہیں؟ Good4YOU ہیلتھ لائبریری میں آپ کی ضرورت کی ہر چیز ایک ہی جگہ پر موجود ہے! یہاں کلک کر کے یہ چیک کریں۔