

موسم گرما 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۔



آپ کا بنیادی نگہداشت فرایم کننده آپ کو تندرست رہنے میں مدد دیتا ہے

آپ کا بنیادی نگہداشت فرایم کننده (PCP) آپ کا بنیادی ڈاکٹر ہے اور آپ کو صحت مнд 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 بسٹری 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 اسپیشلیٹ کی ضرورت ہے، تو وہ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ وہ یقین بنائیں گے کہ آپ تندرست رہنے کے لیے چیک اپس کرواتے، ویکسین لگاتے اور ٹیسٹ کرواتے ہیں۔ آپ کا آپ کو COVID-19 ویکسینیشن کے بارے میں بھی آپ ٹو ڈیٹ رکھے گا۔

اگر آپ کو طویل مدتی صحت کے مسائل جیسا کہ **ذیابیطس**، **بائی بلڈ پریشر**، یا **دھم** لاحق ہیں، تو آپ کا PCP نگہداشت کے منصوں کے ساتھ انہیں منظم کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

اپنے PCP کے پاس باقاعدگی سے دورے، صحت کے مسائل کو زیادہ سنگین بونے سے پہلے بن 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۔

اصحیح PCP کا انتخاب کرنا، آپ کے لئے اپنی صحت کا خیال رکھنا آسان بنتا 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 شیدول بنائیں

کسی بھی **COVID-19** کی ویکسینز سمیت اپنی ضرورت کے شاہس 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۔

بمیں METROPLUS.ORG پر ملاحظہ فرمائیں۔

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

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



مثبت تعامل

آپ کس طرح سے بات چیت کرتے ہیں، یہ ابم یہ۔ مثبت، براہ راست، اور واضح بنیں۔ اور جب آپ کا بچہ بدایات 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 چاہیے گا کہ آیا دوا کام کر رہی ہے۔

توجہ کی کمی/بائیپر ایکٹیوٹیٹی 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 بونے میں ان کی مدد کرنے کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ ان تجویز 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 بوتی 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 گرمما میں اپنے بچے کے فعال رہنے کے لیے تفریحی طریقے تلاش کریں۔ تیراکی کے اسیاق، یا سمر کیمپ آزمائیں۔ مقامی پارک میں چھل قدمی کریں۔ ورزش نہ صرف آپ کے بچے کو بہتر محسوس کرنے بلکہ بہتر نیند میں بھی مدد کر سکتی ہے۔

ویل چائلڈ دوڑے بچوں کو صحت مند رکھتے ہیں۔

بچوں کو زیادہ تواتر سے چیک کروانے کی ضرورت بوتی 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۔ نیوبیارک اسٹیٹ اسکول ویکسین کے شیڈول کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔

ویل چائلڈ دورہ شیڈول کریں

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



- ویل چائلڈ کے دورے عمومی چیک اپس میں۔ 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 نشونوںما پا رہا ہے۔
 - یقینی بنانا کہ ان کے شائیں اپ ٹو ڈیٹ بیس میں کرے گا، وہ ہیں:
 - 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

یاد دبائی: 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 کرئے 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 ٹوٹہ پیسٹ کا استعمال شروع کرنا 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 سیلنسس کے بارے میں بات کریں۔ ایک پتلی کوٹنگ جو پچھلے دانتوں کی چبانی والی سطوحات پر لگائی جاتی ہے۔ سیلنسس دانتوں کے سڑک 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 فلاں کرنے میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

آدھے سے زیادہ بچوں (کے دانتوں) میں 8 سال کی عمر ہونے تک کم از کم ایک کیوبٹن بن جاتی ہے۔ دانتوں کا انحطاط یا خرابی (کیوبٹیز 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:

نہ بچے (0-1 سال)

اپنے نہ بچے کے مسوُّہوں کو دن میں دو بار صاف سترہ، نرم کپڑے سے صاف کریں۔ پہلا دانت آنے پر، انہیں سادہ پانی اور بچوں کے نرم ٹوٹہ 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/سیسے کی ٹیسٹنگ کیوں اہم ہے

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

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

- ترقیاتی تاخیر
- سمعات 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 سیسے پایا جاتا ہے، تو آپ کا ڈاکٹر آپ سے اگلے اقدامات کے بارے میں بات کرے گا۔



دانتوں کے چیک اپ کا شیدول بنائیں



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

افیون کی لٹ کس کو بھی لگ سکتی ہے، لیکن مدد دستیاب ہے۔ افیون کی لٹ 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 یا یا نہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہیے۔ کلیمڈیا کا علاج ایشی 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 یہ ہے کہ آپ اس کا شکار ہو سکتے ہیں اور آپ کو معلوم بھی نہ ہو۔

خواہیں میں علامات:

- پیلا مادہ خارج ہونا
- پیشاب کرتے وقت درد یا جلن
- مابیواریوں کے درمیان خون نکلنا
- آپ کے مقعد سے خون نکلنا یا درد مردروں 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 کے لیے ڈاکٹر سے ملنا آپ کے بھی کو مضبوط اور صحت مندی سے پروان چڑھنے میں مدد کرتا ہے۔ جیسے بھی آپ کو لوگے کہ آپ حاملہ ہیں اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کریں۔

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

- 4-28 بفتے: مہینے میں ایک بار
- 28-36 بفتے: مہینے میں دو بار
- 36 بفتے سے لے کر پیدائش تک: بہت بفتے

صحت مند حمل کے لیے تجویز

- تمباکو نوشی ترک کر دین۔ 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 بھی کی نشوونما کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔
- صحت مند غذائیں کھائیں۔ متوازن غذا آپ کے بھی کی نشوونما میں مدد کرتی ہے۔

- قبل از پیدائش والے ونامنڈ لین۔ 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 جانے کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔



Good4YOU ہیلتھ لائبریری کو دریافت کریں

صحت سے متعلق تجویز، مددگار ویدیوؤز اور غذائیت سے بھرپور ریسیپیز تلاش کر رہے ہیں؟ Good4YOU ہیلتھ لائبریری میں آپ کی ضرورت کی بر چیز ایک بی جگہ پر موجود ہے! **یہاں** کلک کر کے یہ چیک کریں۔

مذکورہ 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)