

Health letter

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



چھاتی کے سرطان کی جانچ کروائیں

چھاتی کا کینسیر خوفناک محسوس ہو سکتا ہے اور ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ اسے کنٹرول نہیں کر سکتے۔ لیکن جتنا جلد آپ جان لیں کہ آپ کو یہ بیماری ہے، اتنا بی بہتر ہے۔ علاج جلد شروع کرنے سے شفا پانے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ باقاعدہ اسکریننگ آپ کی جان بچا سکتی ہیں۔

آپ چھاتی کے کینسیر کی جانچ ایک سادہ ٹیسٹ سے کرو سکتے ہیں، جسے میموگرام کہتے ہیں۔ U.S پریوینٹیو سروسز ٹاسک فورس کی بدایت ہے کہ 40 سے 74 سال کی تمام خواتین بر دوسرے سال میموگرام کروائیں۔

اگر آپ کا میموگرام ہونے کا وقت قریب ہے تو اس کا مقرہ وقت جلد طے کر لیں۔

کچھ افراد کو مزید یا مختلف ٹیسٹوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے جو کم عمر میں ہی شروع کیے جا سکتے ہیں۔ ایسا اس صورت میں ہو سکتا ہے اگر آپ کے کسی قریبی رشتہ دار کو چھاتی کا کینسیر ہو یا آپ میں دیگر خطرے کے عوامل موجود ہوں۔

مشورہ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ اور آپ کے ڈاکٹر مل کر آپ کے لیے موزوں علاج کا منصوبہ بنا سکتے ہیں۔



ایک انعام جیتیں

میموگرام کروائے پر آپ کو ممبر انعام حاصل ہو سکتا ہے۔
ممبر انعامات کی خاطر رجسٹر کرنے کے لئے، [یہاں](#) کلک کریں۔ اپائشنمنٹ پر پہنچنے کے لیے سواری چاہیے؟ مزید معلومات کے لیے MetroPlusHealth کسٹمر سروس کو **800.303.9626** پر کال کریں۔

بمیں METROPLUS.ORG پر ملاحظہ فرمائیں۔

صحت مند رہیں – فلو کا ٹیکہ لگوائیں

کوئی بھی **فلو** کی وجہ سے کئی دن بیمار بو کر گھر پر نہیں رہنا چاہتا۔ لیکن ایک خوشخبری ہے۔ اگر آپ اور آپ کے گھر والے فلو کے ٹیکے لگوائیں تو:

- آپ کو فلو بونے کے امکانات کم بو جاتے ہیں
- اور اگر بو بھی جائے تو اتنا شدید نہیں بوگا
- شاید آپ کو کام یا اسکول سے غیر حاضر نہ ہونا پڑے



بر وہ شخص جس کی عمر 6 ماہ یا اس سے زیادہ ہے، اسے برسال فلو کا ٹیکہ لگوانا چاہیے۔ اتنی بار کیوں؟ برسال موسم میں فلو کے مختلف وائرس پھیلتے ہیں۔ ویکسینیں اس فرق کے مطابق تیار کی جاتی ہیں۔

فلو کے ٹیکے خاص طور پر ان کے لیے اہم ہیں:

- دل کی بیماری، دمہ یا ذیابیطس کے مريض
- حاملہ خواتین
- بزرگ افراد اور کم عمر بھے

اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کو نمونیہ سے بچاؤ کی ویکسین بھی لگوانی چاہیے۔ یہ آپ کی عمر یا دیگر صحت کے مسائل کی بنیاد پر طے کیا جا سکتا ہے۔

اس خزان میں اپنا فلو کا ٹیکہ لگوائیں

فلو کا ٹیکہ لگوانے پر آپ 10 ڈالر کا ممبر انعام حاصل کر سکتے ہیں۔

ممبر انعامات کی خاطر رجسٹر کرنے کے لئے، **یہاں** کلک کریں۔



اینٹی بایوٹکس کے بارے میں آپ کو کیا جاننا چاہیے

وجوبات کی بنا پر استعمال کرنے سے یہ ہو سکتا ہے:

- معدہ کی خرابی اور دست جیسی ضمنی اثرات پیدا کر سکتی ہیں
- کچھ صحت کے مسائل کو مزید بگاڑ سکتی ہیں
- آئندہ اینٹی بایوٹکس کے مؤثر طور پر کام کرنے میں رکاوٹ بن سکتی ہیں

کبھی کبھار آرام، کھانسی کی گولیاں اور زیادہ مقدار میں سیال لینا آپ کو بہتر محسوس کرنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔ مشورہ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

جب آپ بیمار ہوتے ہیں تو ہو سکتا ہے آپ سوچیں کہ اینٹی بایوٹکس فوری علاج ہیں۔ لیکن یہ بمیشہ حل نہیں ہوتیں۔

یہ کب مؤثر ہوتی ہیں اور کب نہیں

اینٹی بایوٹکس بیکٹیریا سے پیدا ہونے والے انفیکشن کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اس میں بیماریاں جیسے اسٹریپ تھروٹ اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن شامل ہیں۔ لیکن یہ وائرس پر انثر نہیں کرتیں۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ نزلہ، فلو یا COVID-19 میں مددگار ثابت نہیں ہوتیں۔

یہ کس طرح نقصان پہنچا سکتی ہیں

آپ کو اینٹی بایوٹکس صرف اسی وقت لینی چاہئیں جب آپ کے ڈاکٹر کہیں کہ ان کی ضرورت ہے۔ انہیں بار بار یا غلط

CAHPS سروے میں حصہ لین۔ اپنی ڈاک میں (CAHPS) سروے پر نظر رکھیں۔ ہمیں بتائیں کہ MetroPlusHealth اور آپ کے ڈاکٹرز آپ کی ضروریات کو کتنی اچھی طرح پورا کر رہے ہیں۔

آنتوں کے سرطان کی جانچ کا وقت آگیا ہے؟

کوئی بھی آنتوں کے کینسر کے بارے میں سوچنا نہیں چاہتا۔ لیکن چند سادہ اقدامات اس کی بروقت تشخیص کرنے اور علاج میں مدد دے سکتے ہیں۔



آنتوں کے کینسر کے زیادہ تر کیسز آنت میں غیر معمولی بڑھوتری سے شروع ہوتے ہیں۔ ٹیسٹنگ ان کو کینسر میں بدلنے سے پہلے شناخت اور ختم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ آنتوں کے کینسر کو بھی ابتدائی مرحلے میں پہچان سکتی ہے جب اس کا علاج زیادہ آسان ہوتا ہے۔

- اسکریننگ ٹیسٹس**
اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کون سا ٹیسٹ آپ کے لیے مناسب ہے۔
- آپ کے گھر میں کیا جانے والا پاخانے کا ٹیسٹ۔ ایک کٹ استعمال کرتے ہوئے آپ سیمپل لیتے ہیں اور اسے لیب میں بھیجنے ہیں۔
 - **ایک کولونوسکوپیں اسکریننگ۔** ڈاکٹر ایک نلی (ٹیبوب) استعمال کرتے ہیں تاکہ بڑھوتری کو ڈھونڈ سکیں اور ساتھ ہی اسے نکال بھی سکیں۔
 - ایک ورچوئل کولونوسکوپی۔ اس میں آنت کو باہر سے دیکھنے کے لئے X-rays استعمال کی جاتی ہیں۔

آنتوں کے کینسر کی اسکریننگ کا وقت مقرر کریں

آنتوں کے کینسر کی اسکریننگ کروانے پر آپ انعام حاصل کر سکتے ہیں۔
ممبر انعامات کی خاطر رجسٹر کرنے کے لئے، **یہاں** کلک کریں۔



HPV ویکسین کینسر سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے

HPV (بیومن پیپلوما وائرس) ایک عام وائرس ہے۔ یہ قریبی جسمانی رابطے سے آسانی سے پھیل جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو یہ کسی نہ کسی مرحلے پر بو جاتا ہے۔ HPV بیشہ علامات پیدا نہیں کرتا۔ لیکن اس کی کچھ اقسام کینسر کا سبب بن سکتی ہیں، جیسے سروائیکل کینسر اور گلے کا کینسر۔

ایڈوئری کمیٹی آن امیونائزیشن پریکٹس (ACIP) کی بدایت ہے کہ 11 یا 12 سال کی عمر میں HPV ویکسین لگوائی جائے۔ کچھ صورتوں میں یہ 9 سال کی عمر میں بھی شروع کی جا سکتی ہے۔

ACIP یہ بھی بدایت کرتا ہے کہ اگر کم عمری میں ویکسین نہ لگوائی گئی ہو تو پر شخص کو 26 سال کی عمر تک یہ ویکسین لگوائی چاہیے۔

اگر آپ کی عمر 27 سے 45 سال کے درمیان ہے تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ آیا HPV ویکسین آپ کے لیے موزوں ہے یا نہیں۔

ہم نسل اور قومیت سے متعلق معلومات کیوں طلب کرتے ہیں

MetroPlusHealth کے ممبر کی حیثیت سے، آپ سے آپ کی نسل اور قومیت کے بارے میں پوچھا جا سکتا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ اگاہ ہوں کہ ان سوالات کا جواب دینا محفوظ ہے، اور ہم آپ کے جوابات کو خفیہ رکھیں گے۔ ہم یہ دُیٹا اس لیے استعمال کرتے ہیں تاکہ آپ کو بہتر نگیداشت اور خدمت فراہم کر سکیں۔ یہاں کچھ اقدامات ہیں جو ہم آپ کی معلومات کی بناء پر کر سکتے ہیں:

- صحت کے فوائد کے بارے میں آپ کو میل بھیجننا
- آپ کی ترجیحی زبان میں پیغامات بھیجننا
- آپ کو ایسے ڈاکٹروں کے پاس بھیجننا جو آپ کی زبان بولتے ہوں

آپ سگریٹ نوش چھوڑ سکتے ہیں۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے پروگرامز اور وسائل تلاش کرنے کے لیے **یہاں** کلک کریں۔ مفت نکوئیں پیچز اور لوزینج کے لیے (866.697.8487) 866.NY.QUITS پر کال کریں۔

مايوس محسوس کر رہے ہیں؟ آپ اکیلے نہیں

بر کوئی کبھی نہ کبھی اداس محسوس کرتا ہے۔ لیکن اگر یہ کیفیت 2 بفتوں سے زیادہ برقرار رہے تو یہ ڈپریشن بو سکتا ہے۔ ڈپریشن عام ہے اور اس کا علاج ممکن ہے۔ آپ اکیلے نہیں ہیں، اور مدد موجود ہے۔ یہ کچھ انتباہی نشانیاں ہیں جن پر نظر رکھنی چاہیے:

- مايوسی یا ”حالی پن“ محسوس کرنا
- تقریباً بر وقت تھکن محسوس کرنا
- ان چیزیں کا لطف نہ آنا جن سے آپ پہلے لطف اندوں بوا کرتے ہیں
- زیادہ یا بہت کم سونا
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری بونا
- مايوسی یا خود کو یہ وقعت محسوس کرنا

اگر آپ کو ان میں سے ایک یا زیادہ نشانیاں ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

وہ آپ کو یہ تجویز دے سکتے ہیں:

- تھرپاپی (ذینی صحت کے مابر سے بات کرنا)
- موڈ کو بہتر کرنے کے لیے دوا

مدد مانگنا کمزوری کی علامت نہیں بلکہ طاقت کی علامت ہے۔ درست سہارا ملنے سے زندگی دوبارہ بہتر محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے لیے مؤثر علاج تلاش کرنے میں مدد کرے گا۔ ذینی صحت کے بارے میں مزید جانے کے لیے **بیان** کلک کریں۔



اپنے دانتوں کے بینیفیس سے محروم نہ رہیں!

باقاعدہ معائے اور صفائی آپ کے دانتوں کو بہترین حالت میں رکھتے ہیں۔ یہ بعد میں تکلیف دہ مسائل اور زیادہ اخراجات سے بچانے میں بھی مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

DentaQuest، MetroPlusHealth ساتھ شراکت داری کرتا ہے تاکہ آپ کو مابر ڈینٹسٹس اور معیاری نگہداشت گھر کے قریب بی دستیاب ہو سکے۔

آپ کے فوائد میں یہ شامل ہو سکتے ہیں:

- معمول کا اور احتیاطی علاج
- بنگامی علاج
- تشخیصی امیجنگ
- بحالی کا علاج

فوائد منصوبی کے لحاظ سے مختلف بوقتیں metroplus.org کے لیے members/health-information/dental-health پر جائیں۔

اپنے فوائد سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ آج بی اپنی اپائٹیمنٹ شیڈول کریں!

ڈینٹسٹ تلاش کرنے کے لیے **بیان** کلک کریں۔



فوری طور پر مدد حاصل کریں

اگر آپ ایسے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو 988 یا 988 (8255) 800.273.TALK پر فوراً کال یا ٹیکسٹ کریں۔ آپ ڈینٹل لائیلینے.org پر لائف لائن کے کاؤنسلر سے چیٹ بھی کر سکتے ہیں۔ لائف لائن مفت ہے اور یہ 24/7 دستیاب ہوتی ہے۔

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