

# Health letter

جب آپ کو یہ نشان نظر آئے، تو [metroplusrewards.org](https://metroplusrewards.org) پر جائیں اور ممبر کا انعام حاصل کرنے کا طریقہ کار سیکھیں۔



## چھاتی کے سرطان کی جانچ کروائیں

**چھاتی کا کینسر** 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 ہی بہتر ہے۔ علاج جلد شروع کرنے سے شفا پانے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ باقاعدہ اسکریننگز آپ کی جان بچا سکتی ہیں۔

آپ چھاتی کے کینسر کی جانچ ایک سادہ ٹیسٹ سے کروا سکتے ہیں، جسے میموگرام کہتے ہیں۔

U.S. پریوینٹیو سروسز ٹاسک فورس کی ہدایت ہے کہ 40 سے 74 سال کی تمام خواتین ہر دوسرے سال میموگرام کروائیں۔

اگر آپ کا میموگرام ہونے کا وقت قریب ہے تو اس کا مقررہ 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 کینسر ہو یا آپ میں دیگر **خطرے کے عوامل** موجود ہوں۔

مشورے 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 کروانے پر آپ کو ممبر انعام حاصل ہو سکتا ہے۔ ممبر انعامات کی خاطر رجسٹر کرنے کے لئے، **یہاں** کلک کریں۔ اپائنٹمنٹ 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۔

کاپیا آنگے زیرکے ہو لاکوئی اور زہ نایتے ہیں؟ لو MetroPlusHealth پر سرمہ میں مواک سز عملہ وجود ہے جو آپ کی زبان تا ہے۔ لوہ یا آپ کوک لدم میں مے نرک طے مٹنمپائٹڈ کی ضرورت ہر سرمہ ہے؟ ووکے مکحمے ک سز اس یرکال ک ہر پرمہ: 800.303.9626 (TTY: 711).

# صحت مند رہیں – فلو کا ٹیکہ لگوائیں

کوئی بھی **فلو** کی وجہ سے کئی دن بیمار ہو 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 ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں
- اور اگر ہو بھی جائے تو اتنا شدید نہیں ہوگا
- شاید آپ کو کام یا اسکول سے غیر حاضر نہ ہونا پڑے



- ہر وہ شخص جس کی عمر 6 ماہ یا اس سے زیادہ ہے، اسے ہر سال فلو کا ٹیکہ لگوانا چاہیے۔ اتنی بار کیوں؟ ہر 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 مریض
- حاملہ خواتین
- بزرگ افراد اور کم عمر بچے

اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کو نمونہ 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 خزاں 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 بائیوٹکس کے بارے میں آپ کو کیا جاننا چاہیے

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

- معدے کی خرابی اور دست جیسی ضمنی اثرات پیدا کر سکتی ہیں

- کچھ صحت کے مسائل کو مزید بگاڑ سکتی ہیں
- آئندہ اینٹی بائیوٹکس 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۔ مشورے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

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

**یہ کب مؤثر ہوتی ہیں اور کب نہیں**  
اینٹی بائیوٹکس 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 اثر 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 بائیوٹکس صرف اسی وقت لینے چاہئیں جب آپ کے ڈاکٹر کہیں کہ ان کی ضرورت ہے۔ انہیں بار بار یا غلط

CAHPS سروے میں حصہ لیں۔ اپنی ڈاک میں (CAHPS) Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems 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 بھیجتے ہیں۔

- **ایک کولونوسکوپي اسکریننگ۔** ڈاکٹر ایک نلی (ٹیوب) استعمال کرتے ہیں تاکہ بڑھوتری کو ڈھونڈ سکیں اور ساتھ ہی اسے نکال بھی سکیں۔
- ایک ورجوئل کولونوسکوپي۔ اس میں آنت کو باہر سے دیکھنے کے لیے 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۔



## 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 آگاہ ہوں کہ ان سوالات کا جواب دینا محفوظ ہے، اور ہم آپ کے جوابات کو خفیہ رکھیں گے۔ ہم یہ ڈیٹا اس لیے استعمال کرتے ہیں تاکہ آپ کو بہتر نگہداشت 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 بھیجنا
- آپ کی ترجیحی زبان میں پیغامات بھیجنا
- آپ کو ایسے ڈاکٹروں کے پاس بھیجنا جو آپ کی زبان بولتے ہوں



## HPV ویکسین کینسر سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے

HPV (ہیومن پیپیلوما 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 ہو جاتا ہے۔ HPV ہمیشہ علامات پیدا نہیں کرتا۔ لیکن اس کی کچھ اقسام کینسر کا سبب بن سکتی ہیں، جیسے سروائیکل کینسر اور گلے کا کینسر۔

ایڈوائزری کمیٹی آن امیونائزیشن پریکٹسز (ACIP) کی ہدایت 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 ہدایت کرتا ہے کہ اگر کم عمری میں ویکسین نہ لگوائی گئی ہو تو ہر شخص کو 26 سال کی عمر تک یہ ویکسین لگوانی 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۔

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

# مایوس محسوس کر رہے ہیں؟ آپ اکیلے نہیں

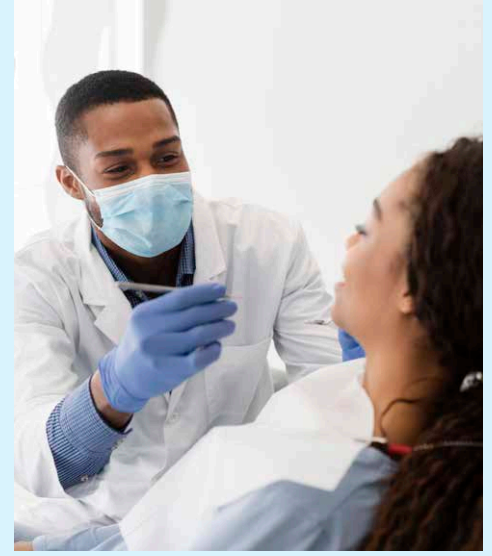
ہر کوئی کبھی نہ کبھی اداس محسوس کرتا ہے۔ لیکن اگر یہ کیفیت 2 ہفتوں سے زیادہ برقرار رہے تو یہ ڈپریشن ہو سکتا ہے۔ ڈپریشن عام ہے اور اس کا علاج ممکن ہے۔ آپ اکیلے نہیں ہیں، اور مدد موجود ہے۔ یہ کچھ انتہائی نشانیاں ہیں جن پر نظر رکھنی چاہیے:

- مایوسی یا "خالی پن" محسوس کرنا
- تقریباً ہر وقت تھکن محسوس کرنا
- ان چیزیں کا لطف نہ آنا جن سے آپ پہلے لطف اندوز ہوا کرتے تھے
- زیادہ یا بہت کم سونا
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری ہونا
- مایوسی یا خود کو بے وقعت محسوس کرنا

اگر آپ کو ان میں سے ایک یا زیادہ نشانیاں ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ وہ آپ کو یہ تجاویز دے سکتے ہیں:

- تھراپی (ذہنی صحت کے ماہر 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۔ ذہنی صحت کے بارے میں مزید جاننے کے لیے **یہاں** کلک کریں۔



## اپنے دانتوں کے بینیفٹس سے محروم نہ رہیں!

باقاعدہ معائنے 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۔

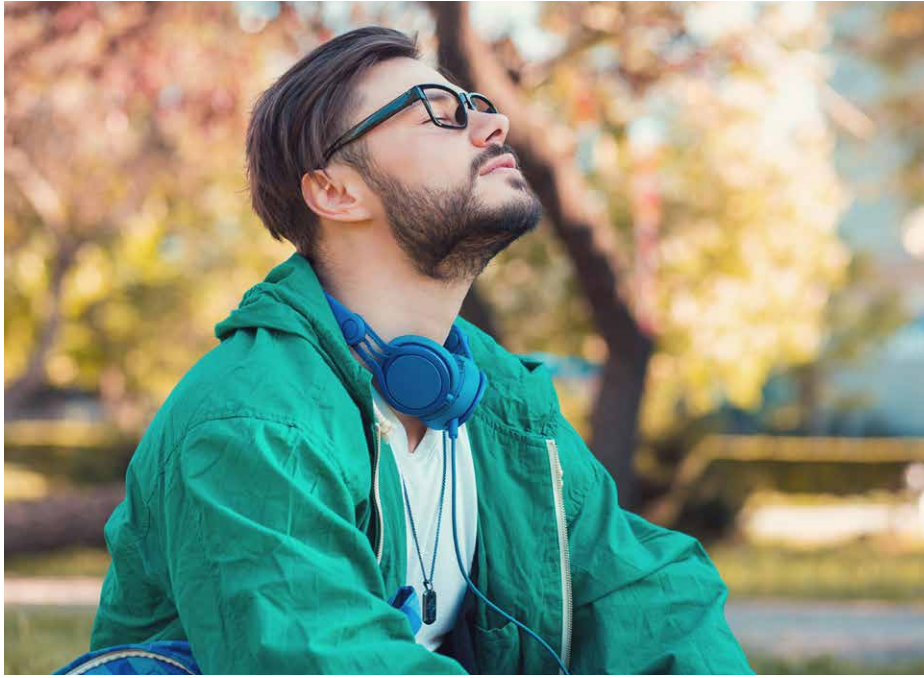
ساتھ شراکت داری کرتا ہے تاکہ آپ کو ماہر ڈینٹلسٹس اور معیاری نگہداشت گھر کے قریب ہی دستیاب ہو سکے۔

- آپ کے فوائد میں یہ شامل ہو سکتے ہیں:
- معمول کا اور احتیاطی علاج
  - ہنگامی علاج
  - تشخیصی امیجنگ
  - بحالی کا علاج

فوائد منصوبے کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ تفصیلات کے لیے [metroplus.org/members/health-information/dental-health](https://metroplus.org/members/health-information/dental-health) پر جائیں۔

اپنے فوائد سے بھرپور فائدہ اٹھائیں — آج ہی اپنی اپائنٹمنٹ شیڈول کریں!

ڈینٹلسٹ تلاش کرنے کے لیے **یہاں** کلک کریں۔



## فوری طور پر مدد حاصل کریں

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