

موسم سرما 2026ء

# Health letter

جب آپ یہ علامت دیکھیں تو metroplusrewards.org پر وزٹ کریں یہ جانے کے لیے کہ آپ ممبر ایوارڈ کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔



## آج ہی سگریٹ نوشی ترک کریں، کل سے بہتری محسوس کریں

سگریٹ نوشی آپ کے جسم کے تقریباً بر حصے کیلئے ضرر رسان ہے۔ لیکن اسے ترک کرنے پر، اس سے بونے والے نقصان کے ٹھیک بونے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ یہاں جانبیں کہ وقت کے ساتھ شفا یابی کیسے فروغ پاتی ہے:

- **چند منٹوں بعد:** دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کم بونا شروع ہو جاتے ہیں۔
- **24 گھنٹوں کے بعد:** آپ کے خون میں نکوٹین کی سطح 0 تک گر جاتی ہے۔
- **کچھ دنوں بعد:** آپ کو اپنا منہ صاف محسوس بونے لگتا ہے۔ آپ کی مسکراپٹ دیدہ زیب ہو جاتی ہے۔
- **چند بفتوں بعد:** سانس کی تکلیف میں بہتری آئے لگتی ہے۔ سرگرمیاں انجام دینا آسان محسوس ہوتا ہے۔
- **1 تا 2 سال بعد:** آپ کو دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کرنا آسان نہیں۔ تاہم بلا سگریٹ نوشی بسر بوتا بردن صحت کی بہتری کی طرف ایک قدم ہے۔

### وینگ (vaping) کے بارے میں کیا خیال ہے؟

اگرچہ ویپس میں زبریلے مادے اکثر و بیشتر کم ہوتے ہیں، پھر بھی وہ خطرہ سے پاک نہیں۔ واحد محفوظ راستہ اسے ترک کرنا ہے۔



### ہم آپ کو ترک کرنے میں مدد دے سکتے ہیں

تمباکو نوشی ترک کرنے کے پروگراموں اور وسائل کے بارے میں جانے کے لیے، یہاں کلک کریں۔ مفت نیکوٹین پیچز اور لوزینجز کے لیے، 866.NY.QUITS (866.697.8487) پر کال کریں۔

METROPLUS.ORG پر بمیں وزٹ کریں۔

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

# بغير اضافي کیلوریز کے پُر لطف کھانا



ٹہنڈتے موسم میں، ممکن ہے آپ گرم، لذیذ غذا کھانا چاہیں۔ لذیذ کھانا بھیں تسلیم فرایم کر سکتا ہے، خاص طور پر جب بم دباؤ کا شکار ہوں۔ البته، چاہے آپ کو بھوک نہ بو تب بھی بہت زیادہ کھا لینا آسان ہے۔ لذیذ کھانے اکثر بھیں فیملی اور چھٹیوں کی یاد دلاتے ہیں۔ ان کا ذائقہ بہت خوش کن اور اچھی یادیں یاد دلانے والا ہوتا ہے۔ تابم ان میں سے بہت سے زیادہ چکنائی، چینی اور نمک والے ہوتے ہیں۔ اچھی خبر؟ آپ اب بھی چند معمولی تبدیلیاں کر کے اپنے من پسند کھانوں سے لطف اندوں ہو سکتے ہیں۔

## کیلوریز کو کم کرنے کے آسان طریقے

- آپ کے کھانے کو بلکا پہلا بنا کے لیے کچھ تجاویز یہ ہیں:
  - کیسرولز یا میشڈ پوٹیوں میں بیوی کریم کی بجائے کم چکنائی والا سادہ دبی استعمال کریں۔ **میکروونی اور پنیر کا** یہ صحت بخش ورژن ملاحظہ فرمائیں۔
  - سوپ میں پہلیاں اور سبزیاں جیسے کہ گاجر یا پالک کو شامل کریں۔ اس **ٹرکی چلی** کی ترکیب میں گائے کے گوشت کی بجائے ٹرکی کا قیمه استعمال کریں۔
  - مفناز اور بریڈز میں مکھن یا تیل کی بجائے پھیکا ایپل ساس استعمال کریں۔ دلیے اور **ایپل ساس کی بیبیڈ کے لئے** یہ نسخہ آزمائیں۔

یہ صحت مند تبدیلیاں آسان ہیں اور ذائقہ دار بھی!

## چھٹیوں میں تناہ سے راحت پائیں

- چھٹیاں مصروف کن اور دباؤ سے بھرپور ہونا ممکن ہے۔ دباؤ کو کم کرنے کے چھوٹے طریقے تلاش کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ ان تجاویز میں سے کوئی ایک آزمائیں:
- آرام محسوس کرنے کے لیے کچھ گھری سانسیں لیں۔
  - اپنے خیالات کو ایک نوٹ بک میں درج کریں۔
  - سوشل میڈیا کے استعمال سے مختصر وقفے لیں۔
  - جتنا ممکن ہو اپنے معمول کو برقرار رکھیں۔
  - ان لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں جو آپ کو سپورٹ کرتے ہیں۔
  - مقامی پارک میں سیر کے لیے جائیں۔
  - ایک بجٹ مقرر کریں جس پر آپ عمل کر سکتے ہوں۔

کیا آپ شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہیں؟ مدد کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ MetroPlusHealth کی رویے سے متعلق صحت کی خدمات کے بارے میں معلومات کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔



کیا آپ کو فلو اور COVID-19 کا شاٹ لگ چکا ہے؟ یہ شاٹ اس آپ کو اس موسم سرما میں صحت مند رینے میں مدد گار ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، آپ فلو شاٹ لگوانے پر ممبر ریوارڈ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ ممبر ریوارڈ کی رجسٹریشن کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔



# اپنے بچے کو ویکسینز کے ذریعے صحت مند رکھیں

**ویکسینز** آپ کے بچے کو سنگین بیماریوں سے بچانے میں مددگار ہوتی ہیں۔ یہ آپ کے بچے کو اسکول، ڈُٹ کیئر، اور دوستوں کے ساتھ کھیلنے کے اوقات میں صحت مند رکھنے میں بھی مددگار ہوتی ہیں۔ بہت سے اسکولوں اور بچوں کی دیکھ بھال کے مراکز کو تمام بچوں کو محفوظ رکھنے کے لیے ویکسین کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ کے بچے کا ڈاکٹر آپ کے بچے کی عمر کی بنیاد پر موزون ترین ویکسین لگائے گا۔ اگر آپ کے بچے کی کوئی خوارک چھوٹ گئی ہے، تو فکر کی بات نہیں۔ آپ کو دوبارہ شروع کرنے کی ضرورت نہیں۔ ڈاکٹر ان کی کم پورا کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کی صحت سے متعلق یا دیگر خطرات لاحق ہوں تو وہ شیدول کو بھی ایڈجسٹ کر سکتے ہیں۔



## بچے کی تندرستی کی باقاعدہ جانچ کے لیے وزٹ کا وقت ہے؟



ویکسین اور چیک اپس کے حوالے سے اپنے بچے کو صحت مند اور آپ ٹو ڈیٹ رکھیں۔ اس کے علاوہ، وزٹ کرنے پر انعام حاصل کریں! ممبر رووارڈز کی رجسٹریشن کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔

### پیدائش پر

- بیپاٹائنس B

### 1 ماہ پر

- بیپاٹائنس B (تا 2 ماہ میں 1)

### 2 ماہ

- روتا وائرس ویکسین (RV) • ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP)

IPV • PCV15, PCV20 • بیمو فیلیس انفلوئنزا ٹائپ B ویکسین (Hib)

### 4 ماہ

- روتا وائرس ویکسین (RV) • ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP)

IPV • PCV15, PCV20 • بیمو فیلیس انفلوئنزا ٹائپ B ویکسین (Hib)

### 6 ماہ

- بیپاٹائنس B (تا 18 ماہ تک 6) • ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP)

PCV15, PCV20 • روتا وائرس ویکسین (RV) (اگر تیسری خوارک کی ضرورت ہو تو)

• بیمو فیلیس انفلوئنزا ٹائپ B ویکسین (Hib) (اگر تیسری خوارک کی ضرورت ہو تو)

• غیر فعال پولیو وائرس ویکسین (6) IPV تا 18 ماہ تک)

• انفلوئنزا (دوسری خوارک 4 بفتے بعد، اگر ضرورت ہو تو)

### 12 ماہ

- بیمو فیلیس انفلوئنزا ٹائپ B ویکسین (12) (اگر تیسری خوارک کی ضرورت ہو تو)

### 15 ماہ

- ڈی۔ ٹیپ (15) تا 18 ماہ تک

### 18 ماہ

- انفلوئنزا (دوسری خوارک 4 بفتے بعد، اگر ضرورت ہو تو)

### 2 تا 3 سال

- انفلوئنزا (سالانہ، 1 سے 2 خوارکیں)

### 4 تا 6 سال

- ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP) • غیر فعال پولیو وائرس ویکسین (IPV)

• خسرہ، کن پیڑوں اور روبلہ کی ویکسین (MMR) • وریسیلا ویکسین (VAR)

• انفلوئنزا (سالانہ، 1 سے 2 خوارکیں)

### 7 تا 10 سال

- انفلوئنزا (سالانہ، 1 سے 2 خوارکیں)

### 11 تا 12 سال

- انفلوئنزا (سالانہ) • T ڈیپ (تشنچ، خناق، اور پریووسس کی ویکسین) (Tdap)

• بیومن بیپیلوما وائرس (HPV) ویکسین

• میننجائنس اور سیپیٹیسیمیا کی ویکسین (MenACWY)

### 13 تا 15 سال

- انفلوئنزا (سالانہ)

### 16 سال

- انفلوئنزا (سالانہ)

• میننجائنس اور سیپیٹیسیمیا کی ویکسین (MenACWY) (دوسری خوارک)

### 17 تا 20 سال

- انفلوئنزا (سالانہ)

### 21 سال

- انفلوئنزا (سالانہ)

Tdap یا Tdap پر منحصری •

**ایک سروٹ کریں۔** کنزیومر اسیسمنٹ آف بیلٹھ کیئر پروائیڈرز اینڈ سسٹمز (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems) (CAHPS) سروٹ پر نظر رکھیں۔ براہ کرم بمیں بتائیں کہ MetroPlusHealth اور آپ کے ڈاکٹر آپ کی ضروریات کو کتنے احسن انداز سے پورا کر رہے ہیں۔

## اپنے دانتوں کی حفاظت کریں

آپ کی دانتوں کی صحت آپ کی مجموعی صحت کا ایک اہم جزو ہے۔ چیک اپ اور صفائی کے لیے بڑے 6 ماہ بعد اپنے ڈینٹسٹ سے ملنا یقینی بنائیں۔ کیا آپ کو دانتوں کا ڈاکٹر تلاش کرنے میں مدد کی ضرورت ہے؟ **یہاں** کلک کریں۔

## اپنے بچے کو بادِ فرنگ (سیفلیس) سے بچائیں

سیفلیس ایک جنس طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن ہے۔ علاج کے بغیر، یہ صحت کے سنگین مسائل کو جنم دھے کر سکتا ہے۔ پیدائشیں بادِ فرنگ (سیفلیس) اس وقت ہوتا ہے جب حمل کے دوران مان اپنے بچے کو سیفلیس منتقل کرتی ہے۔ پیدائشیں بادِ فرنگ (سیفلیس) زیادہ عام ہوتا جا رہا ہے۔ گذشتہ دبائیوں کی نسبت اب اس سے متاثرہ بچے زیادہ پیدا ہو رہے ہیں۔ **یہاں** جانیں کہ آپ اپنی اور اپنے بچے کی حفاظت کیسے کر سکتے ہیں۔

## اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھیں

شروع میں، آپ مہینے میں ایک بار اپنے ڈاکٹر کو وزٹ کریں گے۔ بعد الازان دورانِ حمل، آپ زیادہ کثرت سے وزٹ کریں گے۔

### پیدائش کے بعد

بچے کی پیدائش کے بعد بھی، اپنے ڈاکٹر کے پاس وزٹ کرنا اتنا بی ضروری ہے۔ یہ وزٹ آپ کو صحت مند رکھنے میں مدد گار ہوتے ہیں تاکہ آپ اپنے نہیں بچے کی بخوبی دیکھ بھال کر سکیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر کو وزٹ کریں گے:

• **پیدائش کے بعد پہلے 3 بفتون میں۔** آپ کا ڈاکٹر بذریعہ فون یا دفتری وزٹ پر یہ چیک کرے گا کہ آپ اور آپ کا بچہ کیسے ہیں۔

• **پیدائش کے بعد 4 سے 12 بفتون کے درمیان۔** آپ کا ڈاکٹر ایک مکمل چیک اپ کرے گا۔ وہ پوچھیں گے کہ کیا آپ کو کوئی مسئلہ ہے، آپ سے آپ کی خوارک اور ورزش کے بارے میں بات کریں گے، اور اگر آپ کو ضرورت ہوئی تو ٹیسٹس لکھ کر دیں گے۔

جب آپ حمل سے ہوں، تو آپ کا بچہ آپ کی زندگی کا محور ہوتا ہے۔ البتہ اپنا خیال رکھنا برگز نہ بھولیں۔ بچے کی آمد سے پہلے اور بعد میں اپنے ڈاکٹر کی تمام اپائٹمنٹس پر جانا ٹریک پر رینے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ **یہاں** دیکھیں کہ آپ کیا توقع رکھ سکتے ہیں۔

### بچے کی آمد سے قبل

حمل کے دوران ہونے والے چیک اپ مسائل کا پیشگی پتہ لگا سکتے ہیں، آپ اور آپ کے بچے کو صحت مند رکھ سکتے ہیں، اور آپ کو سوالات پوچھنے کا موقع فراہم کر سکتے ہیں۔ بر وزٹ کے دوران، آپ کا ڈاکٹر:

• آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن سنتا ہے  
• آپ کا وزن اور بلڈ پریشر چیک کرتا ہے  
• آپ کے بچے کی نشوونما کی جانبگ کرتا ہے

• **صحت بخش غذاوں اور فعال رینے کے بارے میں مشورہ دیتا ہے**

• قبل از پیدائش وٹامنز تجویز کرتا ہے

### پیدائش کے بعد دیکھ بھال حاصل کریں

آپ بعد از ولادت چیک اپ کرانے پر \$20 کا انعام حاصل کر سکتے ہیں۔ ممبر ریوارڈز کی رجسٹریشن کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔



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)

