

Health letter

جب آپ یہ علامت دیکھیں تو metroplusrewards.org پر وزٹ کریں یہ جاننے 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 ہر حصے کیلئے ضرر رساں ہے۔ لیکن اسے ترک کرنے پر، اس سے ہونے والے نقصان کے ٹھیک ہونے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ یہاں جانیں کہ وقت کے ساتھ شفا یابی کیسے فروغ پاتی ہے:
- **چند منٹوں بعد ہی:** دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔
- **24 گھنٹوں کے بعد:** آپ کے خون میں نیکوٹین کی سطح 0 تک گر جاتی ہے۔
- **کچھ دنوں بعد:** آپ کو اپنا منہ صاف محسوس ہونے لگتا ہے۔ آپ کی مسکراہٹ دیدہ زیب ہو جاتی ہے۔
- **چند ہفتوں بعد:** سانس کی تکلیف میں بہتری آنے 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 ہوتا بردن صحت کی بہتری کی طرف ایک قدم ہے۔

ویپنگ (vaping) کے بارے میں کیا خیال ہے؟

اگرچہ ویپس میں زہریلے مادے اکثر و بیشتر کم ہوتے ہیں، پھر بھی وہ خطرے 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 جاننے کے لیے، یہاں کلک کریں۔ مفت نیکوٹین پیچز اور لوزینجز کے لیے، **866.NY.QUITS (866.697.8487)** پر کال کریں۔

[METROPLUS.ORG](https://metroplus.org) پر ہمیں وزٹ کریں۔

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

بغیر اضافی کیلوریز کے پُر لطف کھانا



ٹھنڈے موسم میں، ممکن ہے آپ گرم، لذیذ غذا کھانا چاہیں۔ لذیذ کھانا ہمیں تسکین فراہم کر سکتا ہے، خاص طور پر جب ہم دباؤ کا شکار ہوں۔ البتہ، چاہے آپ کو بھوک نہ ہو تب بھی بہت زیادہ کھا لینا آسان ہے۔

لذیذ کھانے اکثر ہمیں فیملی اور چھٹیوں کی یاد دلاتے ہیں۔ ان کا ذائقہ بہت خوش کن اور اچھی یادیں یاد دلانے والا ہوتا ہے۔ تاہم 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 اندوز ہو سکتے ہیں۔

کیلوریز کو کم کرنے کے آسان طریقے

- آپ کے کھانے کو ہلکا پھلکا بنانے کے لیے کچھ تجاویز یہ ہیں:
- کیسرولز یا میشڈ پوٹیتوز میں بیوی کریم کی بجائے کم چکنائی والا سادہ دہی استعمال کریں۔ **میکرونی اور پنیر** کا یہ صحت بخش ورژن ملاحظہ فرمائیں۔
- سوپ میں پھلیاں اور سبزیوں جیسے کہ گاجر یا پالک کو شامل کریں۔ اس **ٹرکی چلی** کی ترکیب میں گائے کے گوشت کی بجائے ٹرکی کا قیمہ استعمال کریں۔
- مگنر اور بریڈز میں مکھن یا تیل کی بجائے پھیکا اپیل ساس استعمال کریں۔ دلیے اور **اپیل ساس کی بریڈ** کے لئے یہ نسخہ آزمائیں۔

یہ صحت مند تبدیلیاں آسان ہیں اور ذائقہ دار بھی!

چھٹیوں میں تناؤ 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 گہری 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 ویب سائٹ 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 شاٹس آپ کو اس موسم سرما میں صحت مند رہنے میں مدد گار ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، آپ فلو شاٹ لگوانے پر ممبر ریوارڈ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ ممبر ریوارڈز 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، ڈے 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 موزوں ترین ویکسین لگائے گا۔ اگر آپ کے بچے کی کوئی خوراک چھوٹ گئی ہے، تو فکر کی بات نہیں - آپ کو دوبارہ شروع کرنے کی ضرورت نہیں۔ ڈاکٹر ان کی کمی پورا کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کی صحت سے متعلق یا دیگر خطرات لاحق ہوں تو وہ شیڈول 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 اپ ٹو ڈیٹ رکھیں۔ اس کے علاوہ، وزٹ کرنے پر انعام حاصل کریں! ممبر ریوارڈز کی رجسٹریشن کے لیے، یہاں کلک کریں۔

پیدائش پر
• ہیپاٹائٹس B
1 ماہ پر
• ہیپاٹائٹس B (تا 2 ماہ میں 1)
2 ماہ
• روٹا وائرس ویکسین (RV) • ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP) • ہیپاٹائٹس B ویکسین (Hib) • PCV15, PCV20 • IPV
4 ماہ
• روٹا وائرس ویکسین (RV) • ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP) • ہیپاٹائٹس B ویکسین (Hib) • PCV15, PCV20 • IPV
6 ماہ
• ہیپاٹائٹس B (تا 18 ماہ تک 6) • ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP) • روٹا وائرس ویکسین (RV) (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو) • PCV15, PCV20 • ہیپاٹائٹس B ویکسین (Hib) (اگر تیسری خوراک کی ضرورت ہو تو) • غیر فعال پولیو وائرس ویکسین (6) (IPV تا 18 ماہ تک) • انفلوئنزا (دوسری خوراک 4 ہفتے بعد، اگر ضرورت ہو تو)
12 ماہ
• ہیپاٹائٹس B ویکسین (Hib) (12 تا 15 ماہ میں بوسٹر خوراک) • PCV15, PCV20 (12 تا 15 ماہ تک) • خسرہ، کن پیڑوں اور روبیلا کی ویکسین (MMR) (12 تا 15 ماہ تک) • وریسیلا ویکسین، جسے چکن پاکس ویکسین بھی کہا جاتا ہے (12 تا 15 ماہ تک) • ہیپاٹائٹس A (23 تا 24 ماہ تک، 2 خوراکیں 6 ماہ کے وقفے سے 12)
15 ماہ
• ڈی۔ ٹیپ (15) (DTaP تا 18 ماہ تک)
18 ماہ
• انفلوئنزا (دوسری خوراک 4 ہفتے بعد، اگر ضرورت ہو تو)
2 تا 3 سال
• انفلوئنزا (سالانہ، 1 سے 2 خوراکیں)
4 تا 6 سال
• ڈی۔ ٹیپ ویکسین (DTaP) • غیر فعال پولیو وائرس ویکسین (IPV) • خسرہ، کن پیڑوں اور روبیلا کی ویکسین (MMR) • وریسیلا ویکسین (VAR) • انفلوئنزا (سالانہ، 1 سے 2 خوراکیں)
7 تا 10 سال
• انفلوئنزا (سالانہ، 1 سے 2 خوراکیں)
11 تا 12 سال
• انفلوئنزا (سالانہ) • T ڈیپ (تشنج، خناق، اور پریٹنوسس کی ویکسین) (Tdap) • ہیومن پیپیلوما وائرس (HPV) ویکسین • میننجاٹس اور سیپیٹیسیمیا کی ویکسین (MenACWY)
13 تا 15 سال
• انفلوئنزا (سالانہ)
16 سال
• انفلوئنزا (سالانہ) • میننجاٹس اور سیپیٹیسیمیا کی ویکسین (MenACWY) (دوسری خوراک)
17 تا 20 سال
• انفلوئنزا (سالانہ)
21 سال
• انفلوئنزا (سالانہ) • Td یا Tdap (پہلے Tdap پر منحصر ہے)

ایک سروے کریں۔ کنزیومر اسیسمنٹ آف ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز اینڈ سسٹمز (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems) (CAHPS) سروے پر نظر رکھیں۔ براہ کرم ہمیں 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 ہر 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 باڈ فرنگ (سیفلیس) سے بچائیں

سیفلیس ایک جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن ہے۔ علاج کے بغیر، یہ صحت کے سنگین مسائل کو جنم دے کر سکتا ہے۔ پیدائشی باڈ فرنگ (سیفلیس) اس وقت ہوتا ہے جب حمل کے دوران ماں اپنے بچے کو سیفلیس منتقل کرتی ہے۔ پیدائشی باڈ فرنگ (سیفلیس) زیادہ عام ہوتا جا رہا ہے۔ گذشتہ دہائیوں 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۔

لوکل سپورٹ تلاش کریں

ہر کسی کو کبھی نہ کبھی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ خواہ وہ غذا ہو، صحت کی دیکھ بھال ہو، یا رہنے کے لیے محفوظ جگہ، ہم آپ کا لوکل سروسز سے رابطہ کروا سکتے ہیں۔ مدد کے لیے findhelp.org پر تشریف لائیں۔



اپنا اور اپنے بچے کا خیال رکھیں

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

پیدائش کے بعد

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

- **پیدائش کے بعد پہلے 3 ہفتوں 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 ہفتوں 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 خوراک 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 ہرگز نہ بھولیں۔ بچے کی آمد سے پہلے اور بعد میں اپنے ڈاکٹر کی تمام اپائنٹمنٹس پر جانا ٹریک پر رہنے 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۔ ہر 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 جانچ کرتا ہے
- **صحت بخش غذاؤں اور فعال رہنے 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۔

