

Health letter

جب آپ یہ علامت دیکھیں تو metroplusrewards.org پر یہ دیکھنے کے لیے جائیں کہ آپ ممبر ریوارڈ کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔



کیا یہ آپ کے بچے کی اگلی ویکسین کا وقت ہے؟

اپنے بچے کو بروقت ویکسینز لگواتے رہنا، صحت مند رہنے میں انکی مدد کرنے کے بہترین طریقوں میں سے ایک ہے۔ بچپن کی ویکسینز ایسی سنگین بیماریوں کو روکنے میں مدد کرتی ہیں جو دوسروں میں آسانی سے پھیل سکتی ہیں۔

شیڈول کے مطابق لگوانا کیوں اہم ہے

ویکسینز اس وقت بہترین کام کرتی ہیں جب انہیں صحیح عمر میں لگایا جائے۔ شیڈول پر عمل پیرا ہونے سے آپ کے بچے کی حفاظت میں مدد ملتی ہے خاص طور پر اس وقت جب وہ سب خطرے کی زد میں سب سے زیادہ ہوتے ہیں نیز اس طرح سے دوسرے لوگ بھی محفوظ رہتے ہیں۔ CDC کے ویکسینیشن شیڈول کے لیے، **یہاں** کلک کریں۔

اپ ٹو ڈیٹ رہنے سے:

- بیماری کی زد میں آنے سے پہلے ہی اپنے بچے کی حفاظت کریں
- اسکول، ڈے کیئر، اور کھیل کی تاریخوں میں بیماری کے پھیلاؤ کو کم کریں
- اپنے بچے کو اسکول اور دیگر سرگرمیوں کے لیے صحت مند رکھیں

شیڈول سے پیچھے رہ گئے ہیں؟ آپ اکیلے نہیں ہیں

اپائٹمنٹس کا چھوٹا جانا ممکن ہے۔ لیکن آپ ٹریک پر واپس آ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کے بچے کو ابھی بھی کن ویکسینز کی ضرورت ہے تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔ وہ چھوٹی ہوئی ویکسینز لگوانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔



بچوں کی تندرستی کی جانچ کے دورے مکمل کرنے پر انعامات حاصل کریں



باقاعدگی سے چیک اپس کے ذریعے اپنے بچے کو صحت مند رکھنے میں مدد کریں۔ پہلے 15 مہینوں میں بچوں کی صحت کے 6 دورے مکمل کرنے پر \$60، یا 16 اور 30 ماہ کی عمر کے درمیان دو دورے مکمل کرنے پر \$20 کا انعام حاصل کریں۔ انعامات کے لیے رجسٹریشن کروانے کیلئے، **یہاں** کلک کریں۔

METROPLUS.ORG پر ہمیں وزٹ کریں۔

اس موسم بہار میں دمہ کا کا مقابلہ کیسے کریں



آپ ہر وقت محرکات سے نہیں بچ سکتے۔ اسی لیے دمہ کی دوا روزانہ لینا بہت اہم ہے۔ یہ آپ کی سانس کی نالیوں کو پرسکون رکھتی ہے اور سوجن کو کم کرتی ہے۔ یہ بیماری کے شروع ہونے پہلے اسے روکنے میں مدد کرتی ہے۔

- ٹریک پر رہنے کے لیے:
- اپنی دوا ہر روز لیں، حتیٰ جب آپ ٹھیک محسوس کریں تب بھی۔
- دوا کو ایک ہی جگہ پر رکھیں، جیسے اپنے ٹوتھ برش کے ساتھ۔
- الارم سیٹ کریں تاکہ آپ اسے ہمیشہ وقت پر لے لیں۔

یاد دہانی: تکلیف میں فوری کمی کرنے والے انہیلرز دمہ کا دورا پڑنے کے دوران جلد راحت پہنچاتے ہیں، لیکن وہ علامات کو نہیں روکتے۔ یہ کام روزانہ لی جانے والی دوا کرتی ہے۔

اگر آپ تکلیف میں فوری رحت کیلئے انہیلر کو ہفتے میں دو سے زیادہ بار استعمال کر رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ آپ کا دمہ کنٹرول میں نہیں ہے۔

نیویارک میں موسم بہار گرم دنوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ لیکن دمہ کے شکار لوگوں کے لیے، یہ مزید علامات بھی لا سکتا ہے۔ جیسے جیسے موسم بدلتا ہے، یہ ایک قدم آگے رہنے میں مدد کرتا ہے۔ آپ کو یہ جاننا چاہیے۔

جیسے جیسے پودے کھلنا شروع ہوتے ہیں، پولن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ گرم، گیلا موسم پھپھوندی کو بڑھا سکتا ہے۔ موسم بہار میں دھول کے ذرات بھی زیادہ عام ہوتے ہیں۔ یہ محرکات سانس لینا مشکل بنا سکتے ہیں۔

دمہ ریفلز پر انعامات حاصل کریں



اپنی دمہ کی دوا باقاعدگی سے استعمال کرتے رہنے سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ ہر 30 دن کے ری فل پر \$5 اور ہر 90 دن کے ری فل پر \$30 حاصل کریں۔ آپ ہر سال \$120 تک حاصل سکتے ہیں۔ انعامات کے حصول کی غرض سے رجسٹر ہونے کے لیے، یہاں کلک کریں۔ اگر آپ کو دمہ کا ایکشن پلان بنانے میں مدد کی ضرورت ہو، تو یہاں کلک کریں۔

کلینیکل پریکٹس کے رہنما خطوط: آپ کی صحت کے لیے آسان مدد

آپ یہ گائیڈز [/metroplus.org/members](https://metroplus.org/members) پر حاصل کر سکتے ہیں۔ "مزید وسائل" پر جائیں اور "کلینیکل پریکٹس گائیڈ لائنز" پر کلک کریں۔ ہم آپ کی معاونت کرنا چاہتے ہیں اور آپ کی صحت کا چارج سنبھالنے میں آپ کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔

یہ گائیڈز آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

- یہ جانیں کہ آپ کو کیسی نگہداشت کی ضرورت ہو سکتی ہے
- علاج کے آپشنز کے بارے میں جانیں
- صحت مند رہنے کے طریقے تلاش کریں
- اپنے ڈاکٹر سے بات کریں

MetroPlusHealth آپ کی دیکھ بھال کو سمجھنے میں مدد کے لیے کلینیکل پریکٹس کے رہنما خطوط پیش کرتی ہے۔ یہ رہنما خطوط صحت کے عام مسائل کے علاج اور دیکھ بھال کے بہترین طریقوں کی وضاحت کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

بچوں کی صحت مند دیکھ بھال EPSDT کے ذریعے باقاعدگی سے چیک اپ اور دیکھ بھال بچوں کو صحت مند رکھنے میں مدد کرتی ہے۔ ان خدمات میں بچے اور نوعمر شامل ہیں۔ مزید جاننے کے لیے، یہاں کلک کریں۔



فعال رہنے سے بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے

ذیابیطس کے ساتھ رہنے کا مطلب ہر روز صحت مند طریقوں کا انتخاب کرنا ہے۔ فعال رہنا ایک اچھا انتخاب ہے۔ یہاں تک کہ سادہ سی فعالیت بھی آپ کی بلڈ شوگر اور مجموعی صحت بہتر رکھنے میں مدد کرتی ہے۔

جب آپ اپنے جسم کو حرکت دیتے ہیں تو آپ کے عضلات توانائی کے لیے گلوکوز (شوگر) کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ بلڈ شوگر کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ آپ کے جسم کیلئے انسولین کو بہتر طریقے سے استعمال کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

- ورزش کے اور بھی بہت سے فوائد ہیں۔ یہ:
- کولیسٹرول کی سطح کو بہتر بنا سکتا ہے
- ہائی بلڈ پریشر کو کم کر سکتا ہے
- دل کی بیماری کے خطرے کو کم کر سکتا ہے
- وزن میں کمی لانے میں حمایت کر سکتا ہے
- نیند کو بہتر بنا سکتا ہے
- خوشی محسوس کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے

مزید فعال ہونے کے کچھ آسان طریقے یہ ہیں:

- فون پر بات کرتے ہوئے چہل قدمی کریں۔
- جب ممکن ہو سکے سیڑھیاں چڑھیں۔
- موسم بہار میں صفائی ستھرائی کے کچھ کام انجام دیں۔



ذیابیطس کی دیکھ بھال بروقت انجام دیتے رہیں



باقاعدگی سے ڈاکٹر کے دورے آپ کو ذیابیطس سے نبٹنے اور کسی بھی مسئلے سے جلد آگاہ ہونے میں مدد کرتے ہیں۔ ڈاکٹر کی تلاش ہے؟ شروع کرنے کے لیے یہاں کلک کریں۔

جیسے جیسے موسم گرم ہوتا ہے، باہر نکلنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ بہت زیادہ متحرک نہیں ہیں تو ہلکی چہل قدمی سے شروعات کرنا ایک اچھا طریقہ ہے۔ یہاں تک کہ 10 منٹ کے لیے اپنے بلاک کے ارد گرد چکر لگانا بھی تبدیلی لا سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کے لیے کون سی سرگرمیاں بہترین ہیں اور کیا کوئی چیز ہے جس سے آپ کو پرہیز کرنا چاہیے۔

روزمرہ کی ضروریات میں مدد حاصل کریں

سوشل کیئر نیٹ ورکس (SCNs) اپنے اراکین کو اپنی کمیونٹی میں مدد حاصل کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ SCN خدمات رہائش، خوراک، بچوں کی دیکھ بھال، ملازمتوں کے حصول اور نقل و حمل میں مدد کر سکتی ہیں۔

SCN خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، یہاں کلک کریں۔ آپ یہاں نیویارک اسٹیٹ ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ کی ویب سائٹ بھی دیکھ سکتے ہیں۔

اپنے دانتوں کو صحت مند رکھیں

اپنے دانتوں کا خیال رکھنا صحت مند رہنے کا ایک اہم حصہ ہے۔ چیک اپ اور صفائی کے لیے ہر چھ ماہ بعد اپنے ڈینٹسٹ سے ملیں۔ اگر آپ کو دانت میں درد، مسوڑھوں سے خون بہنے، نہ ٹھیک ہونے والے زخموں، یا دانت ڈھیلے ہونے کا مسئلہ ہے تو انتظار نہ کریں۔ اپنے دانتوں کے ڈاکٹر کو کال کریں تاکہ آپ فوراً دیکھ بھال حاصل کر سکیں۔ دانتوں کا ڈاکٹر تلاش کرنے کے لیے، یہاں کلک کریں۔



فلو اور COVID-19 کی یاد دہانی یہ سائٹس آپ کو صحت مند رہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ، آپ فلو ساٹ لگوانے پر ممبر ریوارڈ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ ممبر ریوارڈز کی رجسٹریشن کے لیے، یہاں کلک کریں۔

دماغی صحت کے ہسپتال میں قیام کے بعد اپنا خیال رکھیں



اپنے نوعمروں کو منشیات سے محفوظ رہنے میں مدد دیں

منشیات کے قوانین میں تبدیلی آنے کے ساتھ، بہت سے نوجوان منشیات کے استعمال کو کم خطرناک سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن اب بھی منشیات اسکول میں سیکھنے اور اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کو متاثر کر سکتی ہیں۔ والدین اس سلسلے میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اپنے نوعمر بچے سے بات کریں، بغیر کسی فیصلے کے اسے سنیں، اور واضح اصول مرتب کریں۔ انتہائی علامات کا خیال رکھیں، جیسے نئے دوست، موڈ میں تبدیلیاں، اسکول میں پریشانی، یا خاندان سے دور رہنا۔ مشورہ کے لیے اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں۔

- زیادہ جڑا ہوا محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- کوئی ایسا کام کریں جس سے آپ ہر روز لطف اندوز ہوں۔ موسیقی سنیں، کتاب پڑھیں، یا کسی پالتو جانور کے ساتھ وقت گزاریں۔
- ورزش کرنے کے لیے تھوڑی سی سیر کریں۔ متحرک رہنے سے آپ کے مزاج کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔
- بھرپور نیند لینے کو یقینی بنائیں۔ آرام آپ کے دماغ کو تندرست رکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔

خود کے ساتھ تحمل کا رویہ اپنائیں۔ بعض ایام دیگر دنوں کے مقابلے میں آسان محسوس ہوں گے۔ ہر روز چھوٹے چھوٹے قدم اٹھانے سے آپ کو ٹھیک رہنے اور آگے بڑھتے رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔

- ہسپتال چھوڑنے کے بعد آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ بہت سے لوگوں کے دن اچھے اور برے ہوتے ہیں۔ یہ عام بات ہے۔ شفا یابی میں وقت لگتا ہے۔
- اچھی ذہنی صحت اتنی ہی ضروری ہے جتنی اچھی جسمانی صحت۔ تناؤ، صحت کے مسائل، اور زندگی کی تبدیلیاں متاثر کر سکتی ہیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، یہاں تک کہ آپ کے ہسپتال چھوڑنے کے بعد بھی۔ چھوٹے قدم اٹھانے سے آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- ہر روز ایک ہی وقت پر جاگئے، کھانا کھانے اور سونے کی کوشش کریں۔ یہ جاننا سکون کا باعث بن سکتا ہے کہ آگے کیا ہو گا۔
- فیملی اور دوستوں کے ساتھ رابطے میں رہیں۔ یہاں تک کہ ایک فوری فون کال یا ٹیکسٹ میسج آپ کو دوسروں سے



سپورٹ دستیاب ہے

ممبر سروسز کو 800.303.9626 پر کال کریں۔ آپ NYC 988 پر تربیت یافتہ مشیروں کو کال، ٹیکسٹ یا ان کے ساتھ بات چیت بھی کر سکتے ہیں۔ یہ خدمت مفت اور رازدارانہ ہے۔

صحت کی بھروسہ مند سپورٹ

MetroPlusHealth ناصرہ آپ کو تندرست ہونے میں مدد کرتا ہے بلکہ — ہم آپ کو صحت یاب رہنے میں بھی مدد کرتے ہیں! صحت کے موضوعات کے بارے میں پڑھنے، پکوان کی ترکیبیں تلاش کرنے اور ویڈیوز دیکھنے کے لیے **بیماری** Good4You ہیلتھ لائبریری پر جائیں۔ آپ یہ بھی جان سکتے ہیں کہ ہمارا **کوالٹی مینجمنٹ پروگرام** کس طرح اچھی صحت کی دیکھ بھال تک رسائی کی حمایت کرتا ہے۔

براہ کرم ہمارا سروے پُر کریں

کیا آپ کو ہیلتھ کیئر پرووائڈرز اور سسٹمز سروے کا کنزیومر اسیسمنٹ مل گیا ہے؟ ہمیں بتائیں کہ MetroPlusHealth اور آپ کے ڈاکٹرز آپ کی ضروریات کو کتنی خوبی سے پورا کر رہے ہیں۔