MetroPlus Health

2026 کا موسم خزاں

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۔

اس موسم خزاں میں اپنے موڈ کو خوشگوار کرنے کے 5 طریقے

جیسے جیسے خزاں آتی ہے، دن چھوٹے ہوتے جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے، یہ موڈ اور توانائی کو متاثر کر سکتا ہے۔
کم سورج کی روشنی ایک کردار ادا کر سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کے مشاہدے کے مطابق وہ خزاں اور سردیوں کے دوران زیادہ تھکا ہوا یا اداس محسوس کرتے ہیں۔
بہتر محسوس کرنے کے لیے آپ کو موسم بہار تک انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
ان پانچ آسان اقدامات کو آزمائیں:

1. سورج کی روشنی حاصل کریں۔
دن کے وقت باہر جائیں یا روشن کھڑکی کے پاس بیٹھیں۔

2. زیادہ حرکت کریں۔
تھوڑی سی چہل قدمی کریں یا کوئی اور سرگرمی کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوں۔ جسمانی سرگرمی آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

3. کافی نیند لیں۔
ہر رات سات سے نو گھنٹے تک سونے کی کوشش کریں۔ ہر روز ایک ہی وقت پر سونے اور جاگنے سے مدد مل سکتی ہے۔

4. رابطے میں رہیں۔
خاندان اور دوستوں کے ساتھ منصوبے بنائیں۔ اس سے آپ کو سہارا محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

5. اچھی طرح کھائیں۔
کافی مقدار میں سبزیاں، پھل اور سالم اناج حاصل کریں۔
پکوان کی **نئی ترکیب** تلاش کریں۔

جب موسم بدلتے ہیں تو افسردہ ہونا معمول کی بات ہے۔ لیکن اگر آپ دو ہفتے یا اس سے زیادہ کے لیے اداس، خالی یا نا امید محسوس کرتے ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ آپ کو **ڈپریشن** ہو سکتا ہے۔ علاج سے مدد مل سکتی ہے۔

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۔

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 میں بات چیت کرتا ہے۔
اپائنٹمنٹ طے کرنے میں مدد کی ضرورت ہے؟ ممبر سروسز ڈپارٹمنٹ کو اس نمبر پر کال کریں: **800.303.9626 (TTY: 711)**۔

فلو کا ٹیکہ لگوانے کے لیے وقت نکالیں

سال فلو کا ٹیکہ لگوانا چاہیے، چاہے وہ صحت مند ہی کیوں نہ ہوں۔ یہ درج ذیل کے لیے زیادہ اہم ہے:
- بچے
- بوڑھے بالغ لوگ
- دائمی بیماریوں میں مبتلا افراد

اگر ان گروپس کو فلو ہو جاتا ہے تو ان کے بہت زیادہ بیمار ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

فلو کا موسم تقریباً ہر سال آتا ہے۔ یہ زکام اور بخار وغیرہ کی وجہ بن سکتا ہے۔ فلو کا سالانہ ٹیکہ آپ کو صحت مند رہنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اس سے آپ کا سکول، کام، اور چھٹیوں کی تفریح چھوٹ جانے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ آپ کے ہسپتال میں جانے کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے۔
6 ماہ سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو ہر

انتظار نہ کریں!

اکتوبر کے آخر تک اپنا فلو کا ٹیکہ لگوانے کی کوشش کریں۔ آپ اسے اپنے ڈاکٹر کے دفتر یا مقامی فارمیسی سے لگوا سکتے ہیں۔ آپ فلو کا ٹیکہ لگوانے پر **رکن کا انعام** بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ جب آپ وہاں ہوں تو نیوموکوکل ویکسین کے بارے میں پوچھیں۔ اسے زیادہ تر 5 سال سے کم عمر کے بچوں اور 50 سال سے زیادہ عمر کے بالغوں کے لیے تجویز کیا جاتا ہے، لیکن دوسرے لوگوں کو بھی اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

نزلہ زکام اور فلو کو اینٹی بائیوٹک کی ضرورت نہیں ہوتی

آپ کو زکام ہے، کھانسی آ رہی ہے اور آپ کا گلا جل رہا ہے۔ لہذا، آپ ڈاکٹر کو کال کرتے ہیں۔ آپ کو بہتر محسوس کرنے کے لیے **اینٹی بایوٹکس** حاصل کرنے کی امید ہے۔

لیکن ڈاکٹر آپ کو بتاتا ہے کہ آپ کو زکام یا فلو ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ وائرس نامی جراثیم کی وجہ سے بیمار ہیں۔

اینٹی بائیوٹکس صرف بیکٹیریا کے خلاف کام کرتی ہیں۔ وائرس کے لیے ان کو لینے سے:
- آپ کو شفا نہیں ملے گی
- آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد نہیں ملے گی
- آپ جلدی کام یا اسکول پر واپس نہیں جا پائیں گے

اگر آپ یہ دوائیں اس وقت لیتے ہیں جب آپ کو ان کی ضرورت نہیں ہوتی ہے، تو بیکٹیریا زیادہ طاقتور ہو سکتے ہیں۔ یہ ایسے انفیکشنز کا باعث بن سکتا ہے جن سے اینٹی بائیوٹکس نہیں لڑ سکتیں۔

اس کے علاوہ، آپ کو ضمنی اثرات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جیسے خارش اور متلی۔

اس کے بجائے، جب آپ کو زکام یا فلو ہو تو بہتر محسوس کرنے کے لیے:
- گھر پر رہیں
- آرام کریں
- کافی مقدار میں مشروبات پئیں

اگر آپ کے سوالات ہیں یا آپ بہت بیمار ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اینٹی بائیوٹکس کو بیکٹیریا کی وجہ سے ہونے والی بیماریوں کے لیے رکھیں، جیسے:
- اسٹریپ تھروٹ
- کالی کھانسی
- پیشاب کی نالی کے انفیکشنز

براہ کرم ہمارا سروے پُر کریں کیا آپ کو ہیلتھ کیئر پرووائیڈرز 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۔

اسکریننگ بڑی آنت کے کینسر سے بچنے میں مدد کر سکتی ہے

پولپس پر زیادہ توجہ نہیں دی جاتی۔ لیکن وہ بڑی آنت کے کینسر کی داستان میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ پولپس بڑی آنت یا اس کے نچلے حصے میں بن سکتے ہیں، اور ان میں سے کچھ کینسر میں بدل جاتے ہیں۔

بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ ڈاکٹروں کو ابتدائی قدم اٹھانے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ ٹیسٹس پولپس کے کینسر بننے سے پہلے ان کا پتہ لگا سکتے ہیں۔ وہ علامات ظاہر ہونے سے پہلے بڑی آنت کے کینسر کی شناخت کرنے میں بھی مدد کرسکتے ہیں۔

یہ اسکریننگ کے اختیارات ہیں:

- **پاخانے کے ٹیسٹس:** ٹائمنگ ٹیسٹ کی قسم پر منحصر ہے
- **سی ٹی کولونوگرافی:** ہر 5 سال بعد
- **لچکدار سگمائیڈوسکوپی:** ہر 5 سے 10 سال بعد
- **کولونوسکوپی:** ہر 10 سال بعد

زیادہ تر لوگوں کو 45 سال کی عمر میں اسکریننگ کروانا شروع کر دینا چاہیے۔

اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ کب شروع کرنا ہے اور کون سا ٹیسٹ آپ کے لیے صحیح ہو سکتا ہے۔

اپنی اسکریننگ کا وقت طے کریں

بڑی آنت کے کینسر کی اسکریننگ طے ہے؟ آج ہی اپنی اپائنٹمنٹ کا وقت طے کریں۔

معلوم کریں کہ آپ اپنی اسکریننگ کروانے کے لیے **رکن کا انعام** کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم نسل اور قومیت سے متعلق معلومات کیوں طلب کرتے ہیں

MetroPlusHealth اراکین سے ان کی نسل اور قومیت کے بارے میں پوچھ 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۔

روزمرہ کی ضروریات میں مدد حاصل کریں

سماجی دیکھ بھال کے نیٹ ورکس (SCNs) اراکین کو رہائش، خوراک، بچوں کی دیکھ بھال، ملازمتوں اور نقل و حمل کے لیے مقامی مدد تلاش کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

اپنی دیکھ بھال کے بارے میں جوابات تلاش کریں

MetroPlusHealth کے پاس آپ کی دیکھ بھال کے بارے میں جاننے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے کلینیکل پریکٹس کے رہنما خطوط ہیں۔ گائیڈز بتاتی ہیں کہ عام صحت کے مسائل کا علاج کیسے کیا جاتا ہے۔ **رہنما خطوط** چیک کریں۔

آپ سگریٹ نوشی چھوڑ سکتے ہیں۔ **سگریٹ نوشی ترک کرنے کے پروگراموں اور وسائل** کا استعمال آج ہی شروع کریں۔

مفت نکوٹین پیچز اور لوزینجز کے لیے **NY.QUITS (866.697.8487.866) پر کال کریں۔**

یہ آپ کے سالانہ میموگرام کا وقت ہے

چھاتی کے کینسر کا جلد پتہ لگانا اس کا علاج آسان بنا سکتا ہے۔

چھاتی کے کینسر میں مبتلا کچھ لوگوں میں علامات ظاہر ہوتی ہیں، جیسے ڈلا یا ڈھیلا۔ لیکن بہت سے لوگوں میں علامات نہیں ہوتیں۔

لہذا، کینسر کو جلد تلاش کرنے کے لیے، ڈاکٹرز **میموگرامز** نامی ٹیسٹس تجویز کرتے ہیں۔ میموگرام چھاتی کے کینسر کو جلد تلاش کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس سے پہلے کہ آپ کو تبدیلیاں نظر آئیں۔

اوسط خطرے کی شکار خواتین کے لیے، ماہرین صحت میموگرام تجویز کرتے ہیں:

- 40 سے 44 سال کی عمر کے لیے ہر سال، اگر آپ اس کو کروانے کا انتخاب کرتی ہیں
- 45 سے 54 سال کی عمر کے لیے ہر سال
- 55 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد کے لیے ہر سال یا ہر دوسرے سال

اگر آپ کے خاندان میں چھاتی کے کینسر یا دیگر خطرے والے عوامل کی تاریخ رہی ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کو کتنی بار میموگرام کروانا چاہیے۔

میموگرام کرانے پر **رکن کا انعام** حاصل کرنے کا طریقہ معلوم کریں۔

اپائنٹمنٹ پر پہنچنے کے لیے سواری چاہیے؟ MetroPlusHealth کسٹمر سروس کو **800.303.9626** پر کال کریں۔

کسی بھی جگہ دیکھ بھال حاصل کریں

دفتر جائے بغیر دیکھ بھال کی ضرورت ہے؟ MetroPlusHealth ایکسپریس کیئر، ماربل، اوفیلیا، اور بریو کے ذریعے ٹیلی ہیلتھ کے اختیارات پیش کرتا ہے۔

ٹیلی ہیلتھ کے بارے میں مزید جانیں۔

اپنے بچے کو کینسر سے بچانے میں مدد کریں

کینسر کی کچھ اقسام کو روکا جا سکتا ہے۔ **HPV ویکسین** ایسے وائرس سے بچانے میں مدد کرتی ہے جو بعد کی زندگی میں کینسر کا سبب بن سکتا ہے۔ اس کی افادیت تب سب سے زیادہ ہوتی ہے جب بچے اسے 9 اور 12 سال کے درمیان لگواتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ بڑا ہے، تو تب بھی زیادہ دیر نہیں ہوئی۔ اپنے بچے کے ڈاکٹر سے HPV ویکسین کے بارے میں بات کریں۔ یہ HPV کی وجہ سے ہونے والے 90 فیصد تک کینسرز کو روک سکتا ہے۔

صحتمند کمر کے ساتھ جاگیں

ایک اچھی رات کی نیند اچھے سہارے سے شروع ہوتی ہے۔ ایک مضبوط گدا آپ کی کمر کو آرام دہ رکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ پہلو کے بل سوتے ہیں تو اپنے گھٹنوں کو موڑیں اور بہتر سہارے کے لیے ان کے درمیان تکیہ رکھیں۔ اگر آپ اپنی پیٹھ کے بل سوتے ہیں تو اپنے گھٹنوں کے نیچے تکیہ رکھیں۔ اگر آپ پیٹ کے بل سوتے ہیں تو اپنے کولھوں کے نیچے تکیہ رکھیں۔

مذکورہ ادارہ اپنے صحت کے پروگراموں اور سرگرمیوں میں نسل، رنگ، قومی اصلیت، جنس، عمر یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز نہیں کرتا۔

ایڈیٹر: کیتھرین سومن (Kathryn Soman)

© 2026۔ WebMD Ignite کی طرف سے مرتب کردہ۔ طباعت کردہ: امریکہ 11085E