MetroPlus Health Plan

پیشگی منصوبہ بنائیں

HEALTHletter®

موسم سرما 2016

آپ ہمارے ہاں نمبر 1 ہیں!

بچوں کا خیال رکھنا

بچوں کی پرورش کرنا مشکل کام ہے۔ آپ کے بچے کا ڈاکٹر اور آپکا طبی منصوبہ مدد کر سکتے ہیں۔ Metroplus والدین کی معاونت کرنے والے وظائف مہیا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، ہم حفاظتی ٹیکوں اور بہبود بچہ دوروں کا احاطہ کرتے ہیں۔ MetroPlus آپ کی مدد کر سکتا ہے:

- اپنے بچوں کے لئے ڈاکٹر ڈھونڈنے میں۔
- طبی نگہداشت کی تقرریاں طے کرنے میں۔
- زندگی بچانے والے حفاظتی ٹیکوں اور سکریننگ کے بارے میں جاننے میں۔

آپ کے بچے کا ڈاکٹر آپ اور آپ کے خاندان کی رہنمائی کرے گا۔ وہ آپ کے بچے کی افزائش میں سنگ میلوں کی وضاحت کرے گا/گی۔ ڈاکٹر آپ کو صحیح کھانے، ورزش کرنے اور دوسرے طبی مسائل کے بارے میں مشورہ دے سکتا/سکتی ہے۔

آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے صحت مند اور توانا طور پر پرورش پائیں۔ ہم بھی یہ ہی چاہتے ہیں۔ آج ہی Metroplus کو کال کریں یہ جاننے کے لئے ہم کیسے مدد کر سکتے ہیں۔

ہمیں **metroplus.org** پر ملاحظہ کریں

MetroPlusHealth یہاں ملاحظہ کریں

MetroPlus Health Plan
پیشگی منصوبہ بنائیں
160 Water St., 3rd Floor
New York, NY 10038
مفت: 1.800.303.9626
metroplus.org

PRSRT STD
U.S. Postage Paid
MHP Inc

ہیپاٹائٹس سی کے لئے سکریننگ

ہیپاٹائٹس سی وائرس (HCV) جگر کا ایک سنگین ورم ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کو ہو اور آپ کو پتہ نہ ہو۔ یہ اس وجہ سے ہے کہ وائرس کے حامل بہت سارے لوگوں میں علامات نہیں پائی جاتیں۔

یہ جاننے کا واحد طریقہ کہ آیا آپ کو HCV ہے خون کا معائنہ ہے۔ ڈاکٹر تجویز دیتے ہیں کہ اگر آپ 1945 اور 1965 کے دوران پیدا ہوئے ہیں تو اپنا معائنہ کرائیں۔

علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

- پیٹ میں درد اور پھولنا
- آنکھوں اور جلد کا رنگ پیلا ہونا
- متلی
- بھوک نہ لگنا

HCV اور یہ کہ کہاں سے معائنہ کرایا جائے کے بارے میں مزید جانیں۔ **nyc.gov** پر جائیں اور "hep c" تلاش کریں۔ یا **311** پر کال کریں۔

ایک ڈاکٹر تلاش کریں

MetroPlus فراہم کنندہ ڈائریکٹری ہمارے ساتھ کام کرنے والے ڈاکٹروں، دندان سازوں اور فارمیسیوں کی ایک فہرست ہے۔ ملاحظہ کریں **metroplus.org/member-services/provider-directories** یا ممبر سروسز کو کال کریں۔ ہم آپ کا رابطہ کسی صحیح ڈاکٹر سے کرا سکتے ہیں۔

ہم آج آپ کی کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

- ہم تقرریاں کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ کچھ صورتوں میں، ہم تقرری پر پہنچنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ **1.800.303.9626** پر کال کریں۔
- اہم معلومات پر دھیان دیں۔ اگر آپ کہیں منتقل ہوں یا فون نمبر تبدیل کرتے ہیں تو ہمیں بتائیں۔ **1.800.303.9626** پر کال کریں۔
- اگر آپ جلد 65 سال کے ہونے والے ہیں تو MetroPlus Medicare کے بارے میں جانیں۔۔ **1.866.986.0356** پر کال کریں۔

سوالات اور جوابات:
ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں بنیادی باتیں

نئی ماں کا معائنہ

حمل کے دوران آپ باقاعدگی کے ساتھ ڈاکٹر سے معائنہ کراتی ہیں۔ ڈاکٹر کے لئے ضروری ہے کہ وہ پیٹ میں بچے کا معائنہ کرے۔ زچگی کے بعد بھی اپنی صحت کا معائنہ کرانا بھی اتنا ہی اہم ہے۔ بچہ پیدا کرنے کے بعد چھ ہفتوں کے لئے اپنے ڈاکٹر کے ساتھ معائنہ کا وقت طے کریں۔

یہ معائنہ اس بارے میں تبادلہ خیال کرنے کا اچھا وقت ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتی ہیں اور ماں بننے کی حیثیت سے کیسے نمٹ رہی ہیں۔ کیا آپ افسردہ محسوس کر رہی ہیں؟ کیا آپ کو گھر میں کافی مدد دستیاب ہے؟ آپ کا جسم کیسے صحت یاب ہو رہا ہے؟

اپنی آواز کی شنوائی کرائیں

کیا آپ کو معلوم ہے کہ MetroPlus کی ایک رکن مشاورتی کمیٹی (MAC) ہے؟ اس میں شامل ہونے والے اراکین ہمارے طبی منصوبے کو کیسے بہتر بنایا جائے کے بارے میں گفتگو کرنے کے لئے لنچ پر MetroPlus عملے کے ساتھ ملاقات کرتے ہیں۔ **metroplus.org/mac** میں کیسے شرکت کی جائے کے بارے میں مزید جانیں۔

اپنے بچے کو فیڈ کرنے کے اس کم خرچ اور صحت مندانہ طریقے کے بارے میں مزید جانیں۔

کیا بچے کو اپنا دودھ پلانا مشکل ہے؟

اس لئے ماں اور بچے دونوں کے لئے مشق کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم مدد دستیاب ہے۔ دوسری خواتین سے ٹوٹکے پوچھیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد شیر آوری نرس کے ساتھ ملاقات کریں۔

شروع کرنے کے لئے نرس ٹوٹکے بتا سکتا/ سکتی ہے۔ وہ آپ اور آپ کے بچے کے لئے دودھ پینے کا بہترین طریقہ ڈھونڈنے میں آپ کی مدد کر سکتا/سکتی ہے۔

کیا یہ تکلیف دہ ہے؟

ایسا ہر عورت کے لئے مختلف ہوتا ہے۔ شروع میں آپ کے پستان دکھ سکتے ہیں۔ پستانوں میں درد کو کم کرنے کے لئے مرہموں کے بارے میں ڈاکٹر سے پوچھیں۔ گرمائش دینا اور گرم پانی سے غسل سے بھی آرام آ سکتا ہے۔ اپنی چھاتیوں کا مساج کرنا خون کے جمنے اور ورم سے بچنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ماں کا دودھ پلانے کی کیوں سفارش کی جاتی ہے؟

کچھ مائیں اپنا دودھ پلانے کو ترجیح دیتی ہیں کیونکہ یہ فارمولا دودھ سے سستا ہوتا ہے۔ یہ ماحول کے لئے بھی اچھا ہے۔

طبی ادارے چند وجوہات کی بناء پر ماں کے دودھ کی سفارش کرتے ہیں:

- بچوں کے لئے ماں کا دودھ ہضم کرنا آسان ہوتا ہے۔
- ماں کا دودھ بچوں کو ورم سے بچاتا ہے۔
- ماں کا دودھ پلانا بچوں میں موٹاپے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔
- اپنا دودھ پلانا ماں کی مجموعی صحت کے لئے مفید ہے۔

ماں دودھ پلانے کے دوران مجھے حمل ہو سکتا ہے؟

ہاں۔ لیکن اس کا کم امکان ہوتا ہے اگر آپ باقاعدگی کے ساتھ اپنا دودھ پلائیں اور آپ کو دوبارہ حیض آنا نہ شروع ہو جائے۔

مجھے کتنے عرصے تک اپنا دودھ پلانا چاہیے؟

اپنے بچے کی زندگی کے پہلے چھ ماہ کے لئے اپنا دودھ پلانے کے آپ اور آپ کے بچے کے لئے کئی فائدے ہیں۔ **nyc.gov** پر مزید جانیں۔ "ماں کا دودھ پلانا" کے لئے تلاش کریں۔ **Mobile Milk** کے لئے سائن اپ کریں جو نئی ماؤں کی مدد کرنے کے لئے ایک ٹیکسٹ پیغام رسانی کا پروگرام ہے۔ **877877** پر **MILK** لکھ کر بھیجنے سے شروع کریں۔

آپ درد کی مستحق نہیں ہیں

کچھ جوڑوں کے لئے ماں باپ بننے کا دباؤ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ تشدد کی وجہ بن سکتا ہے۔ یاد رکھیں: مارنا اور دھمکانا کبھی بھی اچھی چیز نہیں۔ اپنے بچے کی وجہ سے اکٹھا رہنا محفوظ نہیں ہے - خاص طور پر اگر آپ کو ضرر پہنچایا جا رہا ہو۔ آپ کو ضرر بچے کے لئے باعث تکلیف ہوتا ہے۔

- آپ اکیلی/ اکیلے نہیں ہیں۔ اور یہ آپ کا قصور نہیں ہے۔ کسی ہنگامی صورت میں **911** پر کال کریں۔ **HOPE.1.800.621** **(1.800.621.4673)** پر گھریلو تشدد کی ہاٹ لائن پر کال کریں۔

لت پڑنے کی نشانیاں

جب آپ درد سے نبردآزما ہوں تو مدد تلاش کرنا فطرتی بات ہے۔ تاہم تجویز کردہ درد میں کمی کرنے والی ادویات سے ہوشیار رہیں۔ ان طاقتور ادویات کی لت پڑ جانا آسان ہوتا ہے۔ کسی کو بھی لت پڑ سکتی ہے۔

افیون والی مسکن ادویات سب سے تکلیف دہ درد کم کرنے والی ادویات ہیں۔ ان میں مارفین، اوکسی کوڈون اور فنٹانیل شامل ہیں۔

لت پڑنے کی علامات کے بارے میں ہوشیار رہیں اگر آپ یا آپ کا جاننے والا کوئی شخص درد کم کرنے والی ادویات لے رہا ہے۔ علامات میں شامل ہیں:

- اچانک پیسے کے مسائل پیدا ہونا
- مزاج میں شدید تبدیلیاں
- مزید درد کم کرنے والی ادویات حاصل کرنے کے لئے ایک سے زائد ڈاکٹر کے پاس جانا
- دوستوں یا خاندان سے دور رہنا
- مبہوت یا خوابیدہ نظر آنا

کیا آپ کو مدد درکار ہے؟ انتظار مت کریں۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ یا LifeNet سے رابطہ کریں۔ LifeNet نیو یارک کے باشندوں کے لئے ہنگامی مرکز ہے۔ یہ بہت ساری زبانوں میں مدد کی پیشکش کرتا ہے۔ **LIFENET.1.800** پر کال کریں **lifenet.nyc** ملاحظہ کریں۔

UTIs کے بارے میں حقائق

یہ کیا ہے؟ UTI پیشاب کی نالی میں ورم کا مخفف ہے۔ یہ تب واقع ہوتا ہے جب بیکٹیریا آپ کی پیشاب کی نالی کے کچھ حصے کو متاثر کرتا ہے، جیسا کہ مثانہ۔

اس کی علامات کیا ہیں؟

- پیشاب کرتے وقت درد یا جلن
- بار بار پیشاب آنا
- ایسا محسوس ہونا کہ پیشاب کی حاجت ہے لیکن پیشاب نہ آنا
- کم درجے کا بخار
- پیشاب میں خون آنا
- آپ کی ناف کے لئے دباؤ

اس کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟ بہت سارے UTIs کا علاج اینٹی بائیوٹکس سے کیا جاتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو UTIs کی وجہ سے گردوں کے سنگین انفیکشن ہو سکتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کو کال کریں اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو UTI ہے۔

3 طریقے جن سے مرد اپنے دلوں کی مدد کر سکتے ہیں

امراض قلب مردوں میں امراد کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ لیکن آپ اس سے بچ سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل تین ٹوٹکوں پر عمل کر کے شروعات کریں:

1. **اپنے ڈاکٹر کو باقاعدگی سے معائنہ کرائیں۔** آپ کا ڈاکٹر امراض قلب کی علامات کے لئے آپ کا معائنہ کرے گا۔
2. **ہدایت کے مطابق ادویات لیں۔** ادویات صرف اس وقت کام کرتی ہیں جب آپ ان کو اپنے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق لیتے ہیں۔
3. **زیادہ سبزیاں اور پھل کھائیں۔** روزانہ، چکنائی والی کسی چیز کی جگہ کوئی پھل کھا لیں۔ آپ کا دل آپ کا مشکور ہو گا۔

MetroPlus *Health Letter*® Manifest LLC کے تعاون سے ہیلتھ پلان کی جانب سے سال میں چار بار شائع کیا جاتا ہے۔ © 2016 MetroPlus Health Plan. جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ MetroPlus *Health Letter* نیو یارک شہر کے ہیلتھ اینڈ ہاسپٹل کارپوریشن کا رجسٹر شدہ ٹریڈ مارک ہے۔ بغیر اجازت کے نقل تیار کرنا سختی سے ممنوع ہے۔ اس شمارے کا کوئی بھی مواد MetroPlus ہیلتھ پلان کی اجازت کے بغیر دوبارہ شائع نہیں کیا جا سکتا۔ *Health Letter* کسی قسم کے طبی علاج کی ترویج نہیں کرتا اور نہ ہی طبی مسائل کے خود انتظام کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ یہ طبی نگہداشت کے پیشہ ور افراد کی مدد کرنے کے لئے ہے، نہ کہ ان کا متبادل۔ **مدیر: Elizabeth Colombo**