تندرست حقائق ایک نظر میں
بچوں کی صحتمندانہ نشونما میں مدد کے مفید نکات!

بچے ہدایت نامہ لے کر پیدا نہیں ہوتے۔

یہاں ایک اور بہتر چیز ہے۔

پنے ڈائپر پہننے والے دن سے لے کر آج کے دن تک جب وہ گاڑی چلانے کے لیے تیار ہیں، آپ کے بچے اپنے لیے ضروری نگہداشت صحت کے لیے آپ پر منحصر ہیں۔ یہاں آپ کے بچوں کو ایک بہتر آغاز دینے اور انہیں اچھی صحت کی شاہراہ پر گامزن رکھنے میں مدد کرنے کے لیے کچھ اہم معلومات دی جارہی ہیں۔

ٹیکہ کاری (شاٹس)

مناسب ٹیکہ کاری آپ کے بچوں کو بچپن کی خطرناک بیماریوں سے تحفظ فراہم کرنے کے لیے محفوظ تر، انتہائی مؤثر طریقہ ہیں۔

پیدائش سے 1 سال کی عمر تک

- ہیپاٹائٹس بی: پہلا اور دوسرا ٹیکہ
- ڈپتھیریا (خناق)، ٹٹنس اور کالی کھانسی (DTaP):
- پہلا، دوسرا اور تیسرا ٹیکہ
- ہیموفیلس - بی (Hib): پہلا، دوسرا اور تیسرا ٹیکہ
- پولیو: پہلا اور دوسرا ٹیکہ
- نیوموکوکل کونجوگیٹ: پہلا، دوسرا اور تیسرا ٹیکہ
- انفلوئنزا ویکسین: پہلا اور دوسرا ٹیکہ
- روٹا وائرس ویکسین: پہلی، دوسری اور تیسری کھائی جانے والی خوراکیں

1 سے 2 سال کی عمر تک

- ہیپاٹائٹس اے: پہلا اور دوسرا ٹیکہ
- ہیپاٹائٹس بی: تیسرا ٹیکہ
- ڈپتھیریا (خناق)، ٹٹنس اور کالی کھانسی (DTaP): چوتھا ٹیکہ
- ہیموفیلس بی (Hib): تیسرا اور چوتھا ٹیکہ
- پولیو: تیسرا ٹیکہ
- نیوموکوکل کونجوگیٹ: چوتھا ٹیکہ
- خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ (MMR): پہلا ٹیکہ
- چھوٹی چیچک (ورسیلا): پہلا ٹیکہ
- انفلوئنزا ویکسین: سالانہ

3 سے 6 سال کی عمر تک

- ڈپتھیریا (خناق)، ٹٹنس اور کالی کھانسی (DTaP): پانچواں ٹیکہ
- پولیو: چوتھا ٹیکہ
- خسرہ، گلسوئے اور جرمن خسرہ (MMR): دوسرا ٹیکہ
- چھوٹی چیچک (ورسیلا): دوسرا ٹیکہ
- انفلوئنزا ویکسین: سالانہ

11 سے 18 سال کی عمر تک

- میننگوکوکل ویکسین (MCV4): پہلا اور دوسرا ٹیکہ
- ٹٹنس، ڈپتھیریا (خناق) اور کالی کھانسی (DTaP)
- ہیومن پیپلوما وائرس ویکسین
- (HPV) برائے مرد و خواتین: پہلا، دوسرا اور تیسرا ٹیکہ
- انفلوئنزا ویکسین: سالانہ

براہ کرم نوٹ کریں: کچھ بچوں کو مختلف ٹیکوں کی ضرورت ہوسکتی ہے۔ براہ کرم اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اپنے بچے کی ٹیکے کی ضروریات کے بارے میں پوچھیں۔

دانتوں کے معالج سے ملاقاتیں

ماہرین کی صلاح ہے کہ بچے اپنی پہلی سالگرہ پر دانتوں کے معالج کو دکھائے۔ جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑھتا ہے، ہر چھ مہینے پر دانتوں کی معمول کی جانچ کی جانی چاہیے۔

"ویل چائلڈ" چیک اپس

بچپن میں پابندی کے ساتھ طبی چیک اپس سے معالج کو آپ کے بچے کی صحت کی نگرانی رکھنے اور مستقبل کے مسائل کو روکنے میں مدد ملتی ہے۔

"ویل – چائلڈ" والی ملاقات میں آپ کے بچے کے قد، وزن اور فشار خون کی پیمائش کے علاوہ، درج ذیل بھی شامل ہوسکتا ہے:

- صحت اور نشونما کی جامع رُوداد
- جسمانی اور دماغی صحت سے متعلق نشونما کا جائزہ
- سر سے پیر تک جسمانی معائنہ
- سیسے کی اسکریننگ
- صحت سے متعلق تعلیم اور انسدادی رہنمائی
- لیباریٹری جانچیں اور دیگر تشخیصی جانچیں، جیسے کی تپ دق
- بینائي، سماعت اور دانتوں کی اسکریننگز
- غذائیت سے متعلق تشخیص

"ویل چائلڈ" چیک اپ کا نظام الاوقات

1 ہفتے کے اندر • 1 مہینے • 2 مہینے • 4 مہینے • 6 مہینے • 9 مہینے
• 12 مہینے • 15 مہینے • 18 مہینے • 24 مہینے*

* 24 مہینے بعد، آپ کے بچے کو سالانہ طور پر ایک جانچ کروانی ہوگی۔

کیا آپ کے خاندان کا صحت کا بیمہ ہے؟

اگر آپ کے خاندان میں کوئی شخص غیر بیمہ شدہ ہے تو، براہ کرم NJ FamilyCare (این جے فیملی کیئر) کو کال کریں اور آن لائن ہم سے ملاقات کریں۔ ہم آپ کو یہ معلوم کرنے میں مدد کریں گے کہ آیا آپ مفت یا کم قیمت صحت کے بیمہ کے اہل ہیں۔

سیسے کی اسکریننگ

آپ کے بچے کے جسم میں سیسے کی تھوڑی سی مقدار سے برتاؤ، آموزش اور گویائی کے مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کا واحد طریقہ خون کی جانچ ہے کہ آیا آپ کے بچے / بچی کے جسم میں بہت زیادہ سیسہ ہے۔

بچوں کی جانچ کی جانی چاہیے:

- 12 مہینے کی عمر میں
- 24 مہینے کی عمر میں
- چھ سال تک کی عمر کا کوئی بچہ جس کی پہلے کبھی سیسے کے لیے جانچ نہ ہوئی ہو

NJ FAMILYCARE
Affordable health coverage. Quality care.

1-800-701-0710
(کثیر لسانی آپریٹرز دستیاب ہیں)

TTY 1-800-701-0720
(سماعت میں نقص والے افراد کے لیے)

www.njfamilycare.org

NJFCHFC-Urdu-0918