

تندرست حقائق ایک نظر میں  
بچوں کی صحتمندانہ نشوونما 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 جا رہی ہیں۔



### 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 ماہیے 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 نشوونما کی جامع رپورٹ
- جسمانی اور دماغی صحت سے متعلق نشوونما کا جائزہ
- سر سے پیر تک جسمانی معائنہ
- سیکے کی اسکریننگ
- صحت سے متعلق تعلیم اور انسدادی رہنمائی
- لیباریٹری جانچیں اور دیگر تشخیصی جانچیں، جیسے کی ٹپ دق
- بینائی، 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۔

### ٹیکہ کاری (شائس)

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

- بیپائائٹس بی: پہلا اور دوسرا ٹیکہ
- ڈیپتھیریا (خناق)، ٹینس اور کالی کھانسی (DTaP): پہلا، دوسرا اور تیسرا ٹیکہ
- ہیپاٹائٹس بی (Hib): پہلا، دوسرا اور تیسرا ٹیکہ
- پولیو: پہلا اور دوسرا ٹیکہ
- نیومو کوکل کونجوگٹ: پہلا، دوسرا اور تیسرا ٹیکہ
- انفلوئنزا ویکسین: پہلا اور دوسرا ٹیکہ
- روٹا وائرس ویکسین: پہلی، دوسری اور تیسری کھائی جانے والی خوراکیں
- بیپائٹس ای: پہلا اور دوسرا ٹیکہ
- بیپائٹس بی: تیسرا ٹیکہ
- ڈیپتھیریا (خناق)، ٹینس اور کالی کھانسی (DTaP): چوتھا ٹیکہ
- ہیپاٹائٹس بی (Hib): تیسرا اور چوتھا ٹیکہ
- پولیو: تیسرا ٹیکہ
- نیومو کوکل کونجوگٹ: چوتھا ٹیکہ
- خسرہ، گلسوٹے اور جرمن خسرہ (MMR): پہلا ٹیکہ
- چھوٹی چیچک (ورسیلا): پہلا ٹیکہ
- انفلوئنزا ویکسین: سالانہ
- ڈیپتھیریا (خناق)، ٹینس اور کالی کھانسی (DTaP): پانچواں ٹیکہ
- پولیو: چوتھا ٹیکہ
- خسرہ، گلسوٹے اور جرمن خسرہ (MMR): دوسرا ٹیکہ
- چھوٹی چیچک (ورسیلا): دوسرا ٹیکہ
- انفلوئنزا ویکسین: سالانہ
- میننگوکوک ویکسین (MCU4): پہلا ٹیکہ
- ٹینس، ڈیپتھیریا (خناق) اور کالی کھانسی (DTaP)
- ہیپاٹائٹس بی ویکسین
- (HPU) ہائے مرد و خواتین: پہلا، دوسرا اور تیسرا ٹیکہ
- انفلوئنزا ویکسین: سالانہ

پیدائش سے 1 سال کی عمر تک

1 سے 2 سال کی عمر تک

3 سے 6 سال کی عمر تک

11 سے 18 سال کی عمر تک

\* 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۔

### سیکے کی اسکریننگ

آپ کے بچے کے جسم میں سیکے 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 سیکہ 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 سیکے 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

