نیو یارک سٹی کے
محکمۂ صحت کی خدمات

نیو یارک کے تمام باشندوں کی صحت

کو فروغ دینا اور حفاظت کرنا

ہماری صحت کا تعین اس بات سے ہوتا ہے کہ ہم کہاں رہتے ہیں، بڑے ہوتے ہیں، کام کرتے ہیں اور کھیلتے ہیں۔ امتیازی پالیسیوں اور محدود وسائل سمیت بہت سے عوامل اس بات کا سبب بنتے ہیں کہ کچھ محلوں میں دوسروں کے مقابلے میں صحت کے نتائج بدتر ہوں۔

محکمۂ صحت اپنی پالیسیوں اور پروگراموں کے ذریعہ ایکوئٹی اور سماجی انصاف کو فروغ دے کر صحت کے نتائج میں فرق کو کم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔ ان کوششوں میں سب سے اہم یہ ہے کہ ہم آپ کے مالی یا امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر کم سے لے کر بالکل مفت اور متعدد زبانوں میں خدمات فراہم کرتے ہیں۔

یہ کتابچہ چار اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے جو ہمارے کام کے اہم اہداف کی عکاسی کرتی ہیں۔ وہ ہر شخص کو ایک صحت مند زندگی بسر کرنے کا موقع دینے کے لیے محکمہ صحت کے خاکے **ٹیک کیئر نیو یارک 2020 (Take Care New York 2020, TCNY 2020)** پر مبنی ہیں۔

TCNY 2020 کے بارے میں جاننے کے لیے یا محکمہ صحت کی دیگر خدمات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں یا 311 پر کال کریں۔

صحت مند بچپن کو فروغ دینا

- نرس-فیملی کی شراکت داری
- نوزائیدہ کے گھر کے دورے کا پروگرام
- ابتدائی مداخلت
- بچوں کی دیکھ بھال کے معائنے

صحت مند محلے بنائیں

- صحت مند گھر
- پالتوں جانوروں کی ذمہ دار ملکیت
- غذائی تحفظ
- نیبر ہڈ ہیلتھ ایکشن سنٹرز

صحت مند زندگی گزارنے میں مدد کرنا

- خبرنامہ صحت
- صحت مند کھانا اور فعال زندگی
- تمباکو پر کنٹرول
- بیماری پر کنٹرول

معیاری دیکھ بھال تک رسائی میں اضافہ

- صحت کے انشورنس میں اندراج کی خدمات
- رازدارانہ کلینکس
- دائمی بیماری کی روک تھام
- ذہنی صحت
- ریکارڈز

صحت مند بچپن کو فروغ دیں

ہم نیو یارک میں اپنے سب سے کم عمر کے باشندوں کی صحت مند ترقی میں مدد کرنے کے لیے مصروف عمل ہیں۔

نرس-فیملی کی شراکت داری

نرس-فیملی کی شراکت داری ان عورتوں کے لیے گھر کا دورہ کرنے کا ایک پروگرام ہے جو اپنے پہلے بچے کے ساتھ حاملہ ہیں۔ نرس کے دورے جاری رہتے ہیں جب کہ بچہ **2** سال کا نہ ہوجائے۔ یہ پروگرام کم آمدنی والی پہلی بار کی ماؤں اور ان کے بچوں کی صحت، بہبود اور ان کی خود انحصاری کو بہتر بنانے کے لیے مصروف عمل ہے۔
nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Nurse-Family Partnership** (نرس-فیملی کی شراکت داری) کو تلاش کریں۔

نوزائیدہ کے گھر کے دورہ کا پروگرام

نوزائیدہ کے گھر کے دورہ کا پروگرام ولادت کے بعد چند ہفتوں کے دوران پہلی بار کی ماؤں اور ان کے نوزائیدہ بچوں کو مدد فراہم کرتا ہے۔ ایک عوامی صحت کا پیشہ ور گھر پر فیملیوں کا دورہ کرتا ہے تاکہ وہ دودھ پلانے میں مدد کر سکے، صحت و سلامتی کی تجاویز فراہم کر سکے اور فیملیوں کو وسائل کے ساتھ جوڑ سکے۔
nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Newborn Home Visiting Program** (نوزائیدہ کے گھر کے دورہ کا پروگرام) تلاش کریں۔

ابتدائی مداخلت

ابتدائی مداخلت کا پروگرام ان **3** سالوں سے کم عمر کے بچوں والی فیملیوں کو مدد فراہم کرتا ہے جن کی نشونما میں تاخیر ہو رہی ہو یا جو معذور ہوں۔ nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Early Intervention** (ابتدائی مداخلت) کو تلاش کریں۔

بچوں کی دیکھ بھال کے معائنے

محکمہ صحت بچوں کی صحت و سلامتی کی حفاظت کرنے کے لیے بچوں کی دیکھ بھال کے پروگراموں کو لائسنس فراہم کرتا ہے، انھیں منظم کرتا ہے اور ان کا معائنہ کرتا ہے۔ بچوں کی دیکھ بھال کے مراکز، اسکول پر مبنی بچوں کی دیکھ بھال اور موسم گرما کے کیمپوں سمیت بچوں کی دیکھ بھال کے اجازت شدہ پروگراموں کو تلاش کرنے کے لیے NYC Child Care Connect (چائلڈ کیئر کنیکٹ) سروس کا استعمال کریں۔ آپ اپنے مرکز کا سٹی کے دوسرے مراکز سے موازنہ بھی کر سکتے ہیں اور اپنے بچے کی دیکھ بھال فراہم کنندہ کے بارے میں مفت ٹیکسٹ اور ای میل اپ ڈیٹ کے لیے سائن اپ کر سکتے ہیں۔

nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Child Care** (بچوں کی دیکھ بھال) کو تلاش کریں۔

صحت مند محلے بنائیں

ہم اپنے محلوں کو محفوظ اور صاف ستھرا بنانے کے لیے پرعزم ہیں۔

صحت مند گھر

محکمۂ صحت ماحولیاتی خطرات، خاص طور پر جو سیسے کے زہر اور دمہ سے متعلق ہوں، کو کم کرنے کے لیے گھروں کا معائنہ کرتا ہے۔ یہ اس بات کی تربیت اور تکنیکی معاونت فراہم کرنے کے لیے صحت، ہاؤسنگ اور کمیونٹی پر مبنی تنظیموں کے ساتھ شراکت داری بھی کرتا ہے کہ گھروں میں سیسے کے خطرات اور دمہ کے محرکات کو کیسے کم کیا جائے، جیسے کاکروچ اور چوہے۔
عمارت کے مالکان کے لیے ضروری ہے کہ وہ چھلکے والے پینٹ کو محفوظ طریقے سے درست کریں اور گھر کو کیڑوں سے آزاد رکھیں۔ اگر آپ کرائے دار ہیں، تو فورا اپنے مالک کو چھلکے والے پینٹ یا کترنے والے کیڑوں کی اطلاع دیں۔ اگر عمارت کا مالک مسئلے کو حل نہیں کرتا ہے، تو 311 پر کال کریں یا nyc.gov/311 ملاحظہ کریں۔

پالتوں جانوروں کی ذمہ دار ملکیت

محکمۂ صحت کتوں کا لائسنس فراہم کرتا ہے اور کتوں کے کاٹنے اور ریبیز والے جانوروں کے معاملات کا فوراً جواب دیتا ہے۔ نیو یارک سٹی میں، سبھی کتوں اور بلیوں کو 3 اور 4 مہینے کی عمر کے دوران ریبیز کا پہلا شاٹ لگوانا چاہئے۔ نیو یارک سٹی ہیلتھ کوڈ کو اس بات کی بھی ضرورت ہوتی ہے کہ تمام کتوں کے مالک اپنے کتوں کا لائسنس حاصل کریں اور عوامی مقامات پر اپنے کتوں کے کالر میں لائسنس کا ٹیگ منسلک کریں۔ کتوں کے لائسنس کے لیے درخواست دینے یا اس کی تجدید کے لیے، nyc.gov/doglicense ملاحظہ کریں یا کاغذی کاپی ای میل کے ذریعہ منگوانے کی درخواست کرنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

غذائی تحفظ

محکمہ صحت غذائی خدمت کے اداروں (food service establishments, FSE) کو اجازت نامہ فراہم کرتا ہے اور انہیں منظم کرتا ہے اور ریستوران کے آپریٹرز، کھانے کے حرکت پذیر دوکانداروں اور سوپ کچن/گرمیوں میں کھانا کھلانے والے کارکنوں کو تربیت اور سرٹیفیکیشن کے کورس فراہم کرتا ہے۔

محکمہ اس بات کی جانچ کرنے کے لیے سال میں کم از کم ایک بار FSE کے آپریشنز اور سہولیات کا معائنہ بھی کرتا ہے کہ وہ نیو یارک سٹی ہیلتھ کوڈ میں غذائی تحفظ کے تقاضوں کو پورا کرتے ہیں۔
اس بات کا پتہ لگانے کے لیے کہ قانون کو کس چیز کی ضرورت ہے یا معائنے کے گریڈ کو دیکھنے کے لیے، nyc.gov/health/restaurants ملاحظہ کریں۔

نیبر ہڈ ہیلتھ ایکشن سینٹرز

محکمہ صحت کے نیبر ہڈ ہیلتھ ایکشن سینٹرز نیو یارک کے باشندوں کے لیے صحت اور کمیونٹی کی مزید خدمات لانے کے لیے نیو یارک سٹی کے پلان کا حصہ ہیں۔

ایکشن سینٹرز ان محلوں میں کھلیں گے جن میں ذیابیطس، دل کی بیماری اور دیگر دائمی بیماریوں کی شرح بہت زیادہ ہے۔ وہ کمیونٹی پر مبنی تنظیموں اور محکمہ صحت کے عملے کے لیے جگہ بھی فراہم کریں گے تاکہ وہ محلے کی سطح پر صحت سے متعلق عدم مساوات کو کم کرنے کے لیے ایک ساتھ مل کر کام کریں۔
مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Neighborhood Health Action Centers** (نیبر ہڈ ہیلتھ ایکشن سینٹرز) کو تلاش کریں۔

صحت مند زندگی
گزارنے میں مدد کرنا

ہمارا مقصد ایسے صحت مند اختیارات کو فروغ دینا ہے جو کہ نیو یارک کے باشندگان زیادہ طویل وقت تک اور زیادہ صحت مند رہنے کے لیے ہر دن منتخب کر سکتے ہیں۔

خبرنامہ صحت

خبر نامہ صحت صحت کے موضوعات پر محکمۂ صحت کی ایک اہم ترین اشاعت ہے جو نیو یارک کے تمام باشندوں سے متعلق ہے۔

اپنی زبان میں مفت کاپی کی درخواست کرنے کے لیے 311 پر کال کریں، یا nyc.gov/health/pubs ملاحظہ کریں۔ مفت ای میل سبسکرپشن کے لیے، nyc.gov/health/pubs ملاحظہ کریں۔

صحت مند کھانا اور فعال زندگی

صحت مند کھانا اور فعال زندگی وزن کم کرنے، کشیدگی کو قابو کرنے، زیادہ توانائی حاصل کرنے اور اپنے بچوں کے لیے ایک اچھی مثال قائم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ محکمۂ صحت کے غذائی پروگرام نیو یارک کے تمام باشندوں کو غذائیت سے بھرپور کھانا کھانے اور فعال رہنے کے لیے حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Eating Healthy** (صحت مند کھانا) کو تلاش کریں۔

EBT کا استعمال کرتے ہوئے کسی کسانوں کے بازار میں 5 ڈالر خرچ کریں اور 2 ڈالر کا ہیلتھ بک حاصل کریں۔

ہیلتھ بک 2 ڈالر کے کوپن ہوتے ہیں جو نیو یارک میں تمام کسانوں کے بازاروں میں تازہ پھل اور سبزیاں خریدنے کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ تمام کسانوں کے بازار، جو اضافی غذائی امدادی پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کے فوائد کو قبول کرتے ہیں، الیکٹرانک بینیفٹس ٹرانسفر (Electronic Benefits Transfer, EBT) کا استعمال کرتے ہوئے خرچ کیے گیے ہر 5 ڈالر کے لیے ہر گاہک کو ایک ہیلتھ بک دیں گے۔

تمباکو پر کنٹرول

محکمہ صحت تمباکو نوشی کو چھوڑنے میں مدد کرنے کے لیے مفت خدمات جیسے ادویات، مشاورت اور گروپ سپورٹ فراہم کرنے کے لیے نیو یارک اسٹیٹ اسموکرز کوئٹ لائن کے ساتھ کام کرتا ہے۔ معلومات اور وسائل کے لیے، 311 پر کال کریں یا nyc.gov ملاحظہ کریں اور **NYC Quits** (NYC کوئٹس) کو تلاش کریں۔

بیماری پر کنٹرول

محکمہ صحت متعدی امراض اور ان کے پھیلنے پر نظر رکھتا ہے، ان کو روکنے کے لیے کمیونٹیز کے ساتھ کام کرتا ہے، اور آپ کو صحت مند رہنے کے لیے رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے، 311 پر کال کریں یا nyc.gov/health ملاحظہ کریں۔

معیاری دیکھ بھال تک رسائی میں اضافہ

ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ نیو یارک کے تمام باشندوں کو اعلی معیار کی صحت کی دیکھ بھال تک رسائی حاصل ہو جو کہ لسانی اور ثقافتی طور پر موزوں ہو۔

صحت کے انشورنس میں اندراج کی خدمات

محکمۂ صحت کے مصدقہ ایپلیکیشن کونسلر آپ کی صحت کے انشورنس کے اختیارات کو سمجھنے اور Medicaid، Child Health Plus، Essential Plan، ضروری پلان یا پرائیوٹ پلان میں اندراج کروانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کے مالی یا امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے 311 پر کال کریں یا nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Insurance** (انشورنس) کو تلاش کریں۔

رازدارانہ کلینکس

محکمۂ صحت کے کلینک کم قیمت سے لے کر مفت ویکسین اور جنسی صحت کی خدمات اور مفت ٹی بی (Tuberculosis, TB) کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Clinics** (کلینکس) کو تلاش کریں۔

دائمی بیماری کی روک تھام

دائمی بیماریوں جیسے دمہ، ذیابیطس، اور ہائی بلڈ پریشر کو صحت مند کھانے کھا کر، ورزش کر کے اور ادویات کا استعمال کر کے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ محکمۂ صحت نیو یارک کے باشندوں کو بیماری روکنے یا اس کو قابو کرنے کے لیے خدمات اور وسائل فراہم کرتا ہے۔ ڈاکٹر تلاش کرنے یا کم قیمت سے لے کر مفت میں صحت کے انشورنس کے بارے میں معلومات کے لیے 311 پر کال کریں۔

ذہنی صحت

محکمہ صحت ذہنی صحت اور علاج تک رسائی اور ذہنی صحت یا مادے کے استعمال کے مسائل والے بچوں اور بڑوں کے لیے نگہداشت کو فروغ دیتا ہے۔ ذہنی صحت کے پیشہ ور کو تلاش کرنے کے لیے، nyc.gov/nycwell ملاحظہ کریں یا اپنے صحت کے انشورنس کے پلان کو کال کریں۔ ایمرجنسی میں، 911 پر کال کریں۔

زیادہ مقدار کی روک تھام یا صاف انجیکشن کے سامان کے بارے میں معلومات تلاش کرنے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Alcohol & Drug Use** (شراب اور منشیات کا استعمال) کو تلاش کریں۔

ریکارڈز

محکمہ صحت پیدائش کے سرٹیفکیٹ اور موت کے سرٹیفکیٹ جاری کرتا ہے اور ان میں تبدیلیاں کرتا ہے۔ اس کا شہر پیما امیونائزیشن رجسٹری آفس ویکسین کے ریکارڈز بھی جاری کرتا ہے۔ مزید جانکاری کے لیے 311 پر کال کریں یا nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Certificates** (سرٹیفکیٹس) یا **Citywide Immunization Registry** (شہر پیما امیونائزیشن رجسٹری) کو تلاش کریں۔

وسائل

اپنی زبان میں خدمات حاصل کریں

ہم تحریری ترجمے اور مفت میں بذات خود یا ٹیلی فون پر ترجمانی سمیت لسانی خدمات فراہم کرنے کے لیے پر عزم ہیں۔

مزید جانکاری کے لیے
nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Language Service** (لسانی خدمات) کو تلاش کریں۔ آپ "آئی اسپیک" کارڈ کو بھی پرنٹ یا ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں جسے آپ مفت میں لسانی خدمات کی درخواست کرنے کے لیے سٹی کی ایجنسیوں میں لے جا سکتے ہیں۔

مزید جانیں

اپنے محلوں کی صحت کی پوری رپورٹ کو پڑھنے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور **Community Health Profiles** (کمیونٹی ہیلتھ پروفائلز) کو تلاش کریں۔

اس بات کو معلوم کرنے کے لیے **Center for Health Equity** (سینٹر برائے ہیلتھ ایکوئٹی) کو تلاش کریں کہ محکمۂ صحت صحت سے متعلق عدم مساوات کو ختم کرنے اور نسلی اور سماجی انصاف کو فروغ دینے کے لیے کیا کر رہا ہے۔

رابطہ کریں

@nychealthy nychealth @nychealthy

Urdu | January 2017