

State of Illinois

Rod R. Blagojevich, Governor

Department of Public Health

Damon T. Arnold, M.D., M.P.H., Director



اسٹیٹ آف الی نانس

روڈ آر بلاگووچ گورنر

ڈپارٹمنٹ آف پبلک ہیلتھ

ڈیمون ٹی آرناڈ ایم ڈی - ایم پی ایچ ڈائریکٹر



اپنی صحت کا خیال رکھئے اسکریننگ کرائیے

اگر آپ کے پاس انشورنس نہیں ہے تو بھی آپ اپنی اسکریننگ او

علاج بلا معاوضہ کروا سکتی ہیں۔

آج ہی اندراج کرائیے

اگر آپ کے پاس انشورنس نہیں ہے تو بھی آپ بلا معاوضہ

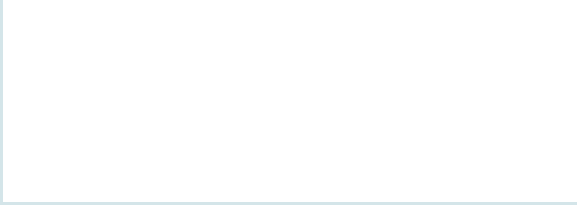
بریڈ اور سر ویلک کینسر اسکریننگ اور علاج کی اہل ہیں۔

رابطہ کیجئے

ILLINOIS WOMEN'S HEALTH-LINE
1-888-522-1282

TTY 1-800-547-0466
(HEARING IMPAIRED USE ONLY)

WWW.CANCERSCREENING.ILLINOIS.GOV



Printed by Authority of the State of Illinois
P.O.#608511 70M 10/07

ILLINOIS DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH
Office of Women's Health
535 West Jefferson Street
Springfield, Illinois 62761

صحت مند زندگی کا راز

معمول کے مطابق معائنہ کرائیے
اس سال ایک بہترین تھمہ جو آپ خود کو دے سکتی ہیں
وہ اپنے طبی معائنہ کا وقت لیجئے اور تمام احتیاطی ٹیسٹ کرائیے۔ اسی
نائیس کے بریسٹ اور سرویکل پروگرام سے فائدہ اٹھائیے۔ یاد
رکھیں ابتدائی مراحل کی تشخیص آپکی زندگی بچا سکتی ہے۔

صحت افزاء غذاء

اپنی غذاء میں پھلوں اور سبز پلوں کی مقدار پانچ گنا کر
دیجئے جس میں مناسب مقدار میں پروٹین موجود ہوں۔ کم چکنائی
والی دودھ سے بنی اشیاء کدم اور صحت افزاء چکنائی استعمال کیجئے
کھانا پکانے کے بہتر طریقے اپنائیے تور پر یا سینک کر پکائیے
سگریٹ نوشی ترک کر دیجئے

سگریٹ نوشی ترک کرنا وہ بہت اہم کام ہے جو آپ کر
سکتے ہیں اس طرح آپ لمبی اور بہتر زندگی گزار سکتے ہیں اور دل کے
دورے اور فالج کے امکانات کو کم کر سکتے ہیں۔

ورزش کیجئے

کوشش کیجئے کہ روزانہ پینتالیس منٹ جسمانی
ورزش کیجئے اگر آپ پورے ہفتہ نا کر سکیں تو کچھ دن ضرور کیجیے اگر
آپ جم نا سکیں تو تقریبی ورزش کیجئے جیسے ناچ، باغبانی، تیراکی
یا چہل قدمی

صحت مند وزن برقرار رکھئے

امریکن اوپنٹی (مونٹا پا) ایسوسی ایشن کے مطابق
فریہ خواتین میں فالج کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اور دوسری مہلک
بیماریوں مثلاً ذیابیطس، بلند فشارخون اور دل کی بیماریوں میں
بتلا ہو سکتی ہیں اپنی غذا اور ورزش کے ذریعے آپ صحت مند وزن
قائم رکھ سکتی ہیں۔

اپنے ساتھ بھلائی کیجئے

اپنے کام گھر اور تقریبات میں توازن رکھئے
ذہنی دباؤ کم کرنا اور اچھی نیند لینا اتنا ہی ضروری ہے جتنا اچھی
غذاء اور ورزش جس کے ذریعے آپ پرسکون اور صحت مند
زندگی گزار سکتے ہیں اس کا سیدھا مطلب یہ ہے زندگی کے چھوٹے
مسائل کو ذہن پر سوار نہ کیجئے۔



اہلیت کا معیار

- ☆ الی نائس کی شہری ہوں۔
- ☆ بغیر انشورنس ہوں۔
- ☆ عمر پینتیس سے چونتیس سال کے درمیان ہو۔
- ☆ کم عمر خواتین بھی اہل ہیں اگر ان میں سرطان کی علامات ہوں۔



اپنی صحت کی حفاظت کیجئے جانچ کروائیے

ILLINOIS WOMEN'S HEALTH-LINE

1-888-522-1282

TTY 1-800-547-0466

(HEARING IMPAIRED USE ONLY)

مستقل اسکریننگ بہت اہم ہے

چھاتی کا کینسر خواتین میں عام ہے۔ اگر ابتدائی مراحل میں اس
کا پتا لگایا جائے تو بھائی صحت کا امکان زیادہ ہو جاتا ہے اگر
معمول کے مطابق میموگرام اور چھاتی کا معائنہ کیا جائے تو ابتداء
ہی میں سرطان کا پتہ چل سکتا ہے اور خاطر خواہ علاج کے امکان
زیادہ ہوتے ہیں۔

امریکن کینسر سوسائٹی کے مطابق بریسٹ کینسر کے
مریضوں کی پانچ سالہ زندگی کے امکانات %98 ہوتے ہیں اور
اگر اسکی تشخیص دیر سے ہو تو یہی تناسب گر کر %26 ہو جاتا ہے۔
سرویکل کینسر (رحم کا سرطان) بھی قابل علاج
ہے اگر بروقت اسکا پتہ چل جائے چونکہ اسکی کوئی واضح علامت نہیں
ہوتی اس لئے ضروری ہے کہ خواتین معمول کے مطابق اسکی جانچ
کروائیں۔

مفت اسکریننگ اور علاج۔

الی نجیس کی تمام بغیر انشورنس والی خواتین کے لئے
بریسٹ اور سرویکل کینسر کی جانچ اور علاج بلا معاوضہ ہے
گورنر بلا گوج نے حال ہی میں اس پروگرام میں توسیع کی ہے
جس کے تحت پینتیس سے چونتیس سال عمر کے
درمیان کی تمام بغیر انشورنس والی خواتین شامل ہیں اب پہلے سے
کہیں زیادہ خواتین مفت اسکریننگ اور علاج کی سہولت سے
استفادہ کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو پہلے ہی سے سرطان تشخیص کیا جا چکا
ہو تو بھی آپ اس پروگرام کے تحت مفت علاج کی سہولت سے
استفادہ کر سکتی ہیں۔