

# اونر فوار صحت وُلا مابافر راستا دِهوئيا

اونر فوا جلدی ڈوپر وُرا! اونر فوارے فوٹی  
عمر وُت مضبوط آر صحت مند راکون  
وُت مدد غریبلا ایڑے کیسُونصیت آسے۔



## غم-فوائندرویزٹ وُگل وُلا ڈاکٹرور ایڑے زون (فیدائش وتولوتی بچفن فوئجنتو)

اکزن مابافرھئیسیتو، اونر فوارے اگان صحت مند شروع دونت اصل سابی۔

زدیو اونر منے گرو اونر فوا صحت مند — اونرغرا فوارے/درھوئشا فوارے باقائدا ڈاکٹرر ایڑے لوئزونان ضروری۔ اونر فوار صحت اونر آت۔ بکسین وُر بابتے تازہ خبرفائیا تاکو آرصحت ور مشکل وُگلرے جلدی دُورو، دُونی بیارام، الرجی، ڈیابٹیس، موٹاؤئیزا آر دماغی صحت ورمشکل وُگل وُدا شامل آسے۔

## اغوا غم-فوائندرویزٹ وت کی اُدے۔

اونرغرا فوار/درھوئشا فوالوئ اونر زے ہونوسینتارباتے اونر ڈاکٹراونلوی ہتا ہوئبو — مثال ور طور ور ورے غوم زا آر ہانار ہوراف عادت وُگل، لال داغ وُگل، غونوغونو ہانربیتا آر ہاندانی، الرجی، فرشانی، توجو ہمی زا وغیرہ۔ اونر فوا ڈوپر وُنر فوانتی فوانتی چھوڑی غیودے فرشانی وُگل آر وُ ڈوپر وُ۔

ٹینگ-وتولوتی-ماتا فوئجنتو جسمانی فریک فوئتی ویزٹ وُراصل مقصد۔ چیک غورے دے دوسرا چیز وُگلت شامل آسے:

سوک وُگل — اونرغرا فوا/درھوئشا فوا جنس وُگل صاف غری دے۔

ہان وُگل — اونرغرا فوا/درھوئشا فوا فؤنر کین غوری۔

وزن — اونرغرا فوا/درھوئشا فوا ر وزن صحت مند آسے۔

## آجنا اونرغرا فوالا اغوا غم-فوائندرملاقاتر شیڈیول لوئبالا اونر ڈاکٹرور افس وت کول گورو۔

ڈاکٹر تلاش غورنت مدد ور ضرورت آسے، غاربر ضرورت آسے، یاتو سوال آسے؟  
مولینا ممبر سروسز ورے کول غرو (888) 999-2404 (TTY:711) وُتشمبارلوتی شگربرار بیٹا 8 وا بازے لوتی آزیٹا 5  
وا بازے فوئجنتو۔ CST. صحت ور متعلق سوال اوگل وُلا، آنرار 24 گھنٹار نرس ایڈوائس لائن (888) 275-8750  
(انگریزی) یاتو (866) 648-3537 (اسپانیش) وُت کول گورو۔



# فوٹی عمرت کی آشا گورازا

فوٹی غم-فوائندرویزٹ وت ، ڈاکٹرھوتا وان ورے فاگا غریبالا کوشش گرے دےکی اونر فوا ترقریرخاص فڈائیرفورا غربر۔ اونر فوا باریبار فواتی فواتی فوٹی غم-فوائندرویزٹ وت اونے کی کی آشا گری فارو:

ایک ہفتار بوتر	2 ماش	4 ماش
<ul style="list-style-type: none"> <li>جسمانی فریگا</li> <li>ویکسین وگل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اونر فوارے مافی سو آر وزن گرو</li> <li>ایتارار سوک آر ہان وگل چیک گری سو</li> <li>نیاش لوٹے مشکل وگل یاتو لال داغ وگل چیک گرو</li> <li>کینل ور زورار آڈی غین غم آسے دے یان فاگا غریبالا</li> <li>اونر فوارٹینغ وگل اگا لاری سو</li> <li>اونر فوا کین غری غم زار آر کین غری ہار ایان فُسارلو</li> <li>اونے کین غری غرور ایان بحث گرو</li> <li>ویکسین وگل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>جسمانی فریگا</li> <li>وزن چیک گرا</li> <li>اونر فوا غونجَارے، مُسکی آنشیرنے</li> <li>آرھٹکڑائ آنشیرنے ایان فُسارلو</li> <li>سامر ماش وگلت اونر فواتو زے</li> <li>جنیش غین غونٹوسائتوسو این</li> <li>شیئرگرو</li> <li>ویکسین وگل</li> </ul>
6 ماش	9 ماش	
<ul style="list-style-type: none"> <li>اونر فوار وزن، لمبا، آرماتار فریم مافی سو</li> <li>اونر فوارداتر ماری آر دات ا رُبار علامت وگل فریگا گری سو</li> <li>بوئشت اونر فوارماتار کنٹرول سائبالا چیک گرو</li> <li>اونر فوا هوتو غونو-غونو آنشیر آر بڑو-بڑو گریر ایان اونرے فُسارلو</li> <li>اونر فیملیت آسے دے اینڈلا زے ہونو ہانار الرجی وگلر متعلق بحث گرو</li> <li>اونر فوارے سخت ہانا وگل لوی سینائ دیلا سامرتکا وگلت زو</li> <li>ویکسین وگل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>جسمانی فریگا</li> <li>ویکسین وگل</li> </ul>	
12 ماش	15 ماش	
<ul style="list-style-type: none"> <li>اونر فوار وزن، لمبا، آرماتار فریم مافی سو</li> <li>اونر فوار سوک آر ہان فریگا گرو</li> <li>اونر فواتو دات اٹنے سائبالا چیک گرو</li> <li>اونر فوا ہونو ہتا ہورنے یاتو نیزے بازے آنتو سارنے ایان فُسارلو</li> <li>اونر فوار بدلی زاردے ہانار عادت وگل لوی بحث گرو</li> <li>لووت شیشار ٹیسٹ گرا</li> <li>ویکسین وگل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>جسمانی فریگا</li> <li>ویکسین وگل</li> </ul>	



## شیشا زبر

شیشا زبر او ٹائمٹ او زہن جسم وت بوت بیشی شیشا آئیزاغوی۔ این فران گھر وگل ور رنگ وت، آزاد راستا وگل ورہانسے مڑی آر دھول بالوت، آر کسو کھلونا وگلت، زیور وگلت، برتن وگلت، آر کینڈی وگلت مازے فازائت فارے۔ اونر فوار جسم وت اگینی غری شیشا موجود اوڈا صحت ولا سخت مشکل ور سبب بنی فارے۔

ایک بسر ور عمر وت اونر فوار ٹیسٹ گورائو۔  
خون ور شیشا ٹیسٹ وا مفت!

اونر اپوائنٹمنٹ غون اونر فوار مہیا غوری دوٹیبار ہانسے راکو آر آجّا اغوا لووت شیشار ٹیسٹ ولا فُسارلو! جلدی دوراھالے شیشار زبرفار علاج گرا آسان۔

## فلو ویکسین وگل

فلور ویکسین (یاتو سٹ وگل) 6 ماشریشی عمر ور فوائندلا بیشی محفوظ۔ اینر فواتی، اونر فوار بیارام ون آر اسکول یاتو فوائندر دیکھ بہال وتو محروم ون ور ہونو موقع نائ۔ فلور سٹ جان باسائلوٹییا یووننت فارے۔ زدی فلو بوت بشی خراف وئ گیلے، توئ 5 بسر ور ہم عمرور فوائن یاتو کسو مخصوص حالت وگلت سخت مشکل وگل پیدا وئ فارے آر ایتارائو ہسپتال زافریت فارے۔ اونے اینتو باسی فاریبا آر اونر غرافوائن (وگلر) حفاظت غری فاریبا۔ آجّا اغوا فلو سٹ ور شیدول گرو!



18 ماش	2 بسر	3 بسر
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اونرغرا فوار وزن آر ماپ سو</li> <li>• اونرغرا فوار سوک آرھان چیک گرو</li> <li>• اونر فوار ماما مافی سو، دماغ ور ترقیر ورے نظر</li> <li>• راکھیپاراغوا طریقا</li> <li>• اونتوفسارلو اونرفوا کی لفظ وگل نیلار دے۔ ایبتاراکي اونر</li> <li>• هوتار جواب دے؟</li> <li>• اونر فوائے هادے هانا وگل لوی بحث گرو</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جسمانی فریگا</li> <li>• ویکسین وگل</li> <li>• اونر ڈاکٹروٹو شیشار ٹیسٹ ور</li> <li>• یابوتے فسارلو زدی اونر فوارے</li> <li>• آگے نوگورادے اونلے۔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جسمانی فریگا</li> <li>• ویکسین وگل</li> </ul>
4 بسر	5 بسر	6 بسر
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جسمانی فریگا</li> <li>• دیھا آرفوناراسکریننگ</li> <li>• ویکسین وگل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جسمانی فریگا</li> <li>• دیھا آرفوناراسکریننگ</li> <li>• ویکسین وگل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جسمانی فریگا</li> <li>• دیھا آرفوناراسکریننگ</li> <li>• ویکسین وگل</li> </ul>
7 بسر	8 بسر	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جسمانی فریگا</li> <li>• ویکسین وگل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جسمانی فریگا</li> <li>• ویکسین وگل</li> </ul>	
فوٹی بسر: 9-12	فوٹی بسر: 13-21	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جسمانی فریگا وگل</li> <li>• ویکسین وگل</li> <li>• اونر ڈاکٹروٹو HPV ویکسین ور بابتے فسارلو</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جسمانی فریگا وگل</li> <li>• ویکسین وگل</li> <li>• اونر ڈاکٹروٹو فلو ویکسین ور بابتے تازہ غونجا تاکونر بابتے فسارلو</li> </ul>	

## HPV ویکسین وگل

اونر کی زانوںے اینڈلا اغوا شٹ آسے زیبا مرد مائیا دونو قسم ورے اثر غری فارے دے اینڈلا کینسرور سو قسم ورے روکھونت مدد گری فارے؟

امریکن کینسر سوسائٹی 9-12 بسر ور عمر ور درمیانے بیومن پیپیلوما وائرس (HPV) ایر خلاف ویکسین لوئبل مشوارادے۔ دوسرا شٹ 6 اونتے 12 ماش بادے دے، اونتلائی فوئلا ڈوز ور بادے اونر فوار سامرغم-فوائندرویزٹ وت زونان آسان!

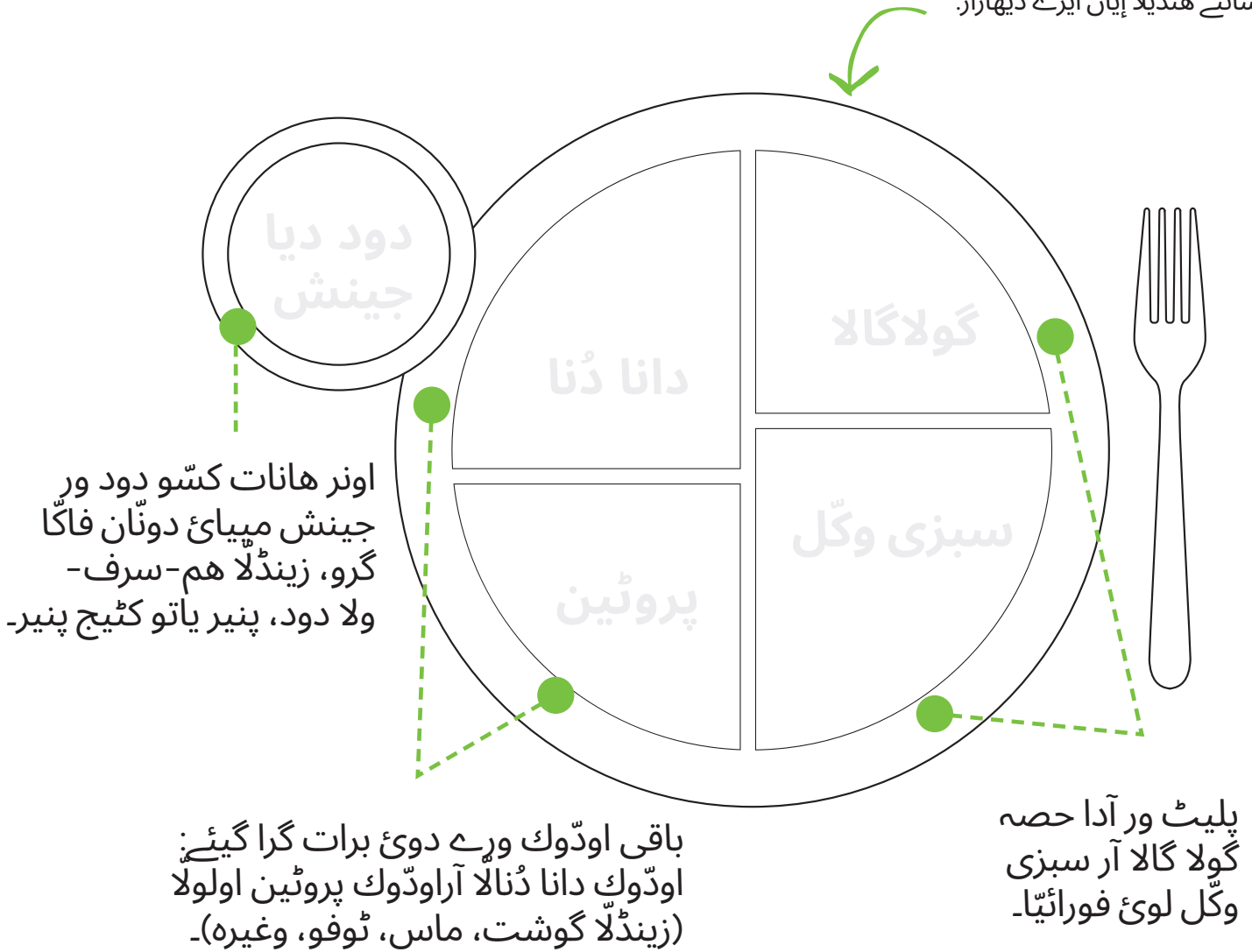
### HPV ویکسین کیولا لاگائبو؟

- بالغ وئر بادے HPV کینسر وٹو باسیبلا سورتائے ویکسین دونان بہترھام گے۔ ٹائمرور دیلے اونرفوائٹو HPV ایر خلاف مضبوط اغوا دفع گریبار شکتی ملی بو۔
- HPV اینڈلا عام دے کی تقریباً فوٹیزن نیزر زندگیہ ہم آس ہم ایکبار HPV ایر ہم آس ہم ایک قسم لوی متاثر وئبو، لیکن امریکن کینسر سوسائٹیرمطابق HPV ویکسین HPV ایر 90% وتوبیشی کینسر ورے روکھی فارے۔
- اونر فوار ڈاکٹروٹو HPV شٹ ور بابتے هاماما فوسارلوئبا۔ او ماباف وگلر فوائتی شامل وئزوغوی زیتارا نیزرفوائندرے HPV شٹ ور فوائتی HPV کینسر وٹو باسائبل فیصلہ گوئے۔



# صحت مند پلیٹ وگّل باسی لو۔

زیہن اونرفوا صحت ولا ہانا ہائبو، توئی ایتارا بہتر محسوس گرے آر نیزر فسندر چیز وگّل گریبلا بیسی طاقت تاکے۔ ایگان صحت مند پلیٹ سائے ہنڈیلا ایاں ایڑے دیہازار:



You have the right to get this information in a different format, such as audio, Braille or large font due to special needs or in your language at no additional cost. Interpreter services are provided free of charge to you. For help to translate or understand this, please call (888) 999-2404 (TTY: 711). **ATTENTION:** If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call (888) 999-2404, (TTY: 711). **Español:** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (888) 999-2404, (TTY: 711). **Hmoob:** LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau (888) 999-2404, (TTY: 711). **繁體中文 注意:** 如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 (888) 999-2404, (TTY: 711). **Русский:** ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните (888)-999-2404, (телетайп: 711). **ລາວ:** ໂປດຊາບ: ຖ້າ ຈ່ວ ຈ່າ ທ່ານ ເວົ້າ ຈາພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອ ອັດຕະໂນມາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີມາພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-800-665-3086 (TTY: 711). **Soomaali:** FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadashid af Soomaali, adeegyada caawinta luuqada, oo bilaash ah, ayaa lagu heli karaa. Soo wac (888) 999-2404, TTY: 711. **Tiếng Việt:** **CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-888-999-2404 (TTY: 711). **မြန်မာ:** ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူ ဖြစ်ပါက သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-888-999-2404 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

**العربية:** ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل بالرقم (888) 999-2404، (رقم هاتف الصم والبكم: 711).