

COVID-19 ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ COVID-19 ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹ ਰਹੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ:



ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰਾ ਢੱਕੋ।



911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ (ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਧਾਰਨ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਵੱਧ)
- ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਅਚਾਨਕ ਬੱਦਲ ਜਾਣਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇ ਪਾਉਣਾ
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨੀਲਾ ਪੈਣਾ



ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ ਕੈਅਰ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਓ।



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ।



ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ