

# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ: ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ



ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

## ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਰਲ (ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਜਾਂ ਰੰਗਦਾਰ) ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਧੀਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਰੁਕ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀਆਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗਾਂ ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਹੇਠਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ, ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਅਚਾਨਕ ਸੁੱਜੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਧੱਫੜ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਪੀਲੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੀੜਨ ਜਾਂ ਕੌਸ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੀਆਂ ਸਹਿਜ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਖੁਦ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ!
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਅਸੰਭਵ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਹਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਕ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਵੱਜੋਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਵੱਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਸਬੰਧੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਿਹਦਰਸ਼ੀ ਸਬੰਧੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਨਾ-ਮਾਲੂਮ ਤਕਲੀਫ਼, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ੀਲਡਿੰਗ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਦੇਖੋ: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

ਜਾਂ [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਦੁਆਰਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੁਰੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ 7 ਜਾਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ: ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ



ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਜਿੱਥੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਬੇਲੋੜੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਸ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ 'ਸਧਾਰਣ' ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

16-24 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬੀਤਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਅਜਿਹਾ 32 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸਦਾ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ ਘੱਟ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ, ਧੀਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਰੁੱਕ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਲਾਈ

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਅਧੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣੋ, ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[tiny.cc/covid19mhguidance](https://www.tiny.cc/covid19mhguidance)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (GP), ਦਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸਰੀਰਕ ਭਲਾਈ

ਸਹੀ ਭਾਰ, ਖੂਨ ਦੇ ਸਹੀ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਢੁੱਕਵੀਂ ਨੀਂਦ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ-ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਕੀ ਸੈਰ, ਹਲਕੀ ਸਟੈਚਿੰਗ ਜਾਂ ਯੋਗ। ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ: [www.nhs.uk/start4life](https://www.nhs.uk/start4life)

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ। ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਬਲ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਮੁਕਤ ਬਣਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖਾਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਰੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਾਤਕਾਲ ਵਿਚ 999 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।  
ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੈਰ-ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) 111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



Royal College of  
Obstetricians &  
Gynaecologists



THE ROYAL  
COLLEGE OF  
MIDWIVES



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:  
[www.nhs.uk/pregnancy-and-coronavirus](https://www.nhs.uk/pregnancy-and-coronavirus)