

যদি আপনি গর্ভবতী হন এবং কৃষ্ণাঙ্গ, কৃষ্ণাঙ্গ ব্রিটিশ, এশিয়ান এবং এশিয়ান ব্রিটিশ হন, তাহলে আপনি COVID-19 এর অধিকতর ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

ম্যাটার্নিটি সার্ভিস ও হাসপাতালগুলো যেকোনো সময়ে যাওয়ার জন্য খোলা আছে এবং নিরাপদ। আমরা এখানে আছি আপনাকে সাহায্য করার জন্য।

**For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here**

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

আপনাকে, আপনার সঙ্গীকে অথবা পরিবার ও বন্ধুদেরকে নিরাপদে থাকতে সাহায্য করবে এমন তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে স্ক্যান করুন

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أصدقاؤك في الحفاظ على سلامتهم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የአርሰዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጁሮቻዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያገዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንዓቺ፡ ን በዓል-ቤትኪ፡ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትቺ፡ ረዳኦት ዝኾኑ ተወሳኺቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስኮን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኾነ ከም ትኸእሊ ክንሕብረኪ ንፈቱ።

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمه‌تیدانی تۆ، هاوبه‌شه‌که‌ت یان خێزانه‌که‌ت و براده‌ره‌که‌ت سه‌لامه‌ت بِن، تکایه ئێره سکان بکه



**NHS**

نর্থ-ওয়েস্ট  
ম্যাটার্নিটি সার্ভিসেস

যদি আপনি গর্ভবতী হন এবং কৃষ্ণাঙ্গ, কৃষ্ণাঙ্গ ব্রিটিশ, এশিয়ান এবং এশিয়ান ব্রিটিশ হন, তাহলে আপনি COVID-19 এর অধিকতর ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

ম্যাটার্নিটি সার্ভিস ও হাসপাতালগুলো যেকোনো সময়ে যাওয়ার জন্য খোলা আছে এবং নিরাপদ। আমরা এখানে আছি আপনাকে সাহায্য করার জন্য।

যদি আপনি গর্ভবতী হন এবং কৃষ্ণাঙ্গ, কৃষ্ণাঙ্গ ব্রিটিশ, এশিয়ান এবং এশিয়ান ব্রিটিশ হন, তাহলে আপনি COVID-19 এর অধিকতর ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

মিডওয়াইফ এবং ডাক্তাররা এব্যাপারে জানেন, এবং আপনাদের দেখাশোনার জন্য আপ্রান চেষ্টা করে যাচ্ছেন।



আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর  
আস্থা রাখুন: যদি আপনি চিন্তিত  
হন, তাহলে আপনার মিডওয়াইফ বা  
ম্যাটার্নিটি ইউনিটকে ফোন করুন।

ম্যাটার্নিটি সার্ভিস ও হাসপাতালগুলো যেকোনো সময়ে  
যাওয়ার জন্য খোলা আছে এবং নিরাপদ। আমরা এখানে আছি  
আপনাকে সাহায্য করার জন্য।

- আপনি আপনার এ্যপয়েন্টমেন্ট মিস করেছেন এবং আরেকটি এ্যপয়েন্টমেন্ট বুক করা দরকার
- আপনার সেবা অথবা এ্যপয়েন্টমেন্ট এর ব্যাপারে কোন কিছু জানতে চান
- আপনার পরবর্তী এ্যপয়েন্টমেন্ট কবে সেটা জানেন না
- আপনার কোভিড-১৯ উপসর্গ আছে

আমরা আপনাকে নিম্নলিখিত কিছু বিষয় জানাতে চাই:

- ম্যাটার্নিটি সার্ভিস ও হাসপাতালগুলো খোলা আছে এবং সেগুলোতে যাওয়া নিরাপদ
- কোনোকিছু ঠিক মনে না হলে আপনার মিডওয়াইফ অথবা ম্যাটার্নিটি টিমকে ফোন করতে দ্বিধা করবেন না
- যদি আপনি আপনার মানসিক কল্যাণ নিয়ে চিন্তিত হন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফ, ম্যাটার্নিটি টিম অথবা এচ-কে ফোন করুন
- প্রতিদিন ২০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি গ্রহণ করুন
- আপনি ফ্লু-এর টিকা নিয়েছেন তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার প্রয়োজন থাকলে অনুবাদ সেবার জন্য অনুরোধ জানাতে আপনার মিডওয়াইফ অথবা ম্যাটার্নিটি টিমের

যদি আপনার নিম্নলিখিত লক্ষণগুলোর কোনোটি দেখা দেয়,  
তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফকে ফোন করুন:

- শিশুর নড়াচড়ায় পরিবর্তন
- রক্তক্ষরণ অথবা রক্তের স্পটিং
- আপনার পেটে ব্যথা
- নতুন করে অনবরত কাশি হওয়া
- গরম লাগা অথবা কাঁপতে থাকা
- বিশ্রাম নেয়ার সময় অথবা শুয়ে থাকা অবস্থায় শ্বাসকষ্ট
- আপনার স্বাদ/ঘ্রাণের অনুভূতি হারিয়ে ফেলা

যদি আপনি অনেক বেশি অসুস্থবোধ করেন অথবা গুরুতর  
বুকে ব্যথা হয়, তাহলে ৯৯৯ এ ফোন করুন।

## আপনার প্রসববেদনা হওয়ার লক্ষণসমূহ:

- সংকোচন নিয়মিত ও ব্যথাময় হয়ে ওঠে
- পিঠে ব্যথা
- শ্লেষায়ুক্ত তরল বের হওয়া অথবা তরল হারানো (পানি ভাঙ্গা)
- অসুস্থ বোধ করা

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার প্রসববেদনা শুরু হয়েছে, এমনকি যদি আপনার প্রসবের সময় নাও হয়ে থাকে, তাহলে দেরি না করে আপনার মিডওয়াইফ অথবা ম্যাটার্নিটি ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন যদি :

- আপনি পরামর্শ চান
- আপনার প্রতি 5 মিনিট অন্তর সংকোচন হতে থাকে
- আপনার যেকোনো ধরনের রক্তক্ষরণ হয়
- যদি আপনার যেকোনো তরল বের হতে থাকে অথবা আপনার মনে হয় যে আপনার পানি ভেঙেছে
- আপনার মনে হয় যে আপনার সংকোচন খুব শক্তিশালী এবং আপনার আরো বেশি ব্যথানাশকের প্রয়োজন আছে বলে মনে হয়
- আপনি শিশুর নড়াচড়ায় পরিবর্তন অনুভব করেন


প্রি-এক্সাম্পসিয়া হলো এমন একটি অবস্থা যা কিছু মহিলাকে গর্ভাবস্থায় অথবা সন্তান জন্মদানের ঠিক পরেই প্রভাবিত করে।

আপনার নিম্নলিখিতগুলোর কোনোটি দেখা দিলে আপনার মিডওয়াইফ এর সাথে যোগাযোগ করুন:

- গুরুতর মাথা ব্যথা যা সাধারণ ব্যথানাশক দিয়ে দূর হয় না
- দৃষ্টি সংক্রান্ত সমস্যা, যেমন দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে যাওয়া অথবা চোখের সামনে আলোর বলকানি দেখতে পাওয়া
- পাঁজরের ঠিক নিচে গুরুতর ব্যথা
- বমির ভাব বা বমি হওয়া
- বুক জ্বলা যা অ্যান্টিসিড দিয়ে দূর হয় না
- মুখমণ্ডল, হাত বা পায়ের পাতা খুব দ্রুত ফুলতে থাকা (যেমন যদি আপনার ঘড়ি বা আংটি হঠাৎ করে ফিট না হয়।)

আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর  
আস্থা রাখুন: যদি আপনি চিন্তিত  
হন, তাহলে আপনার মিডওয়াইফ বা  
ম্যাটার্নিটি ইউনিটকে ফোন করুন।





আপনার সন্তানের স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন ডি প্রয়োজন এবং এতে আপনার জন্যও গুরুত্বপূর্ণ কিছু সুফল রয়েছে। আপনি গর্ভাবস্থায় অথবা বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় প্রতিদিন কমপক্ষে 20 মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি গ্রহণ করতে হবে (পরামর্শের জন্য আপনার ফার্মেসি অথবা GP-কে জিজ্ঞেস করুন) এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যদি:

- আপনার ত্বক গাঢ় বর্ণের হয়
- সাধারণত ঘরের বাইরে এমন পোশাক পরেন যা আপনার ত্বকের বেশিরভাগ অংশ ঢেকে রাখে
- আপনি অধিকাংশ সময় ঘরের ভেতরে কাটান
- আপনার ওজন মাত্রাতিরিক্ত বেশি হয়

আপনি ফার্মেসি ও সুপারমার্কেটগুলো থেকে ভিটামিন ডি কিনতে পারেন অথবা আপনি বিনামূল্যে ভিটামিন ডি পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন - হেলদি স্টার্ট স্কিম সম্পর্কে অথবা আরো পরামর্শের জন্য আপনার মিডওয়াইফ এর সাথে কথা বলুন।

আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর আস্থা রাখুন: যদি আপনি চিন্তিত হন, তাহলে আপনার মিডওয়াইফ বা ম্যাটার্নিটি ইউনিটকে ফোন করুন।

COVID-19 সংক্রান্ত বিধিনিষেধসমূহ আমাদেরকে বাড়িতে বেশি সময় কাটানোর দিকে নিয়ে এসেছে। এর কারণ হলো এই সময়ে বাড়িকে অপেক্ষাকৃত নিরাপদ মনে করা হচ্ছে

তবে, সবাই তাদের বাড়িতে নিরাপদ বোধ করে না।

আমরা আপনাকে নিম্নলিখিত কিছু বিষয় জানাতে চাই:

- ভালোবাসা/শ্রদ্ধা ও সহায়তার অভাব অথবা স্পর্শের অভাব বা বিচ্ছিন্নতার কারণে আপনার নিরাপত্তা প্রভাবিত হতে পারে
- আপনার নিরাপত্তা আপনার নিজস্ব অর্থ বা আর্থিক বিষয় অ্যাক্সেস করার বিধিনিষেধ সম্পর্কে হতে পারে
- এটি আপনার ইচ্ছার বিরুদ্ধে কেউ আপনাকে স্পর্শ করা অথবা আঘাত করাও হতে পারে

এটি ঠিক নয়।

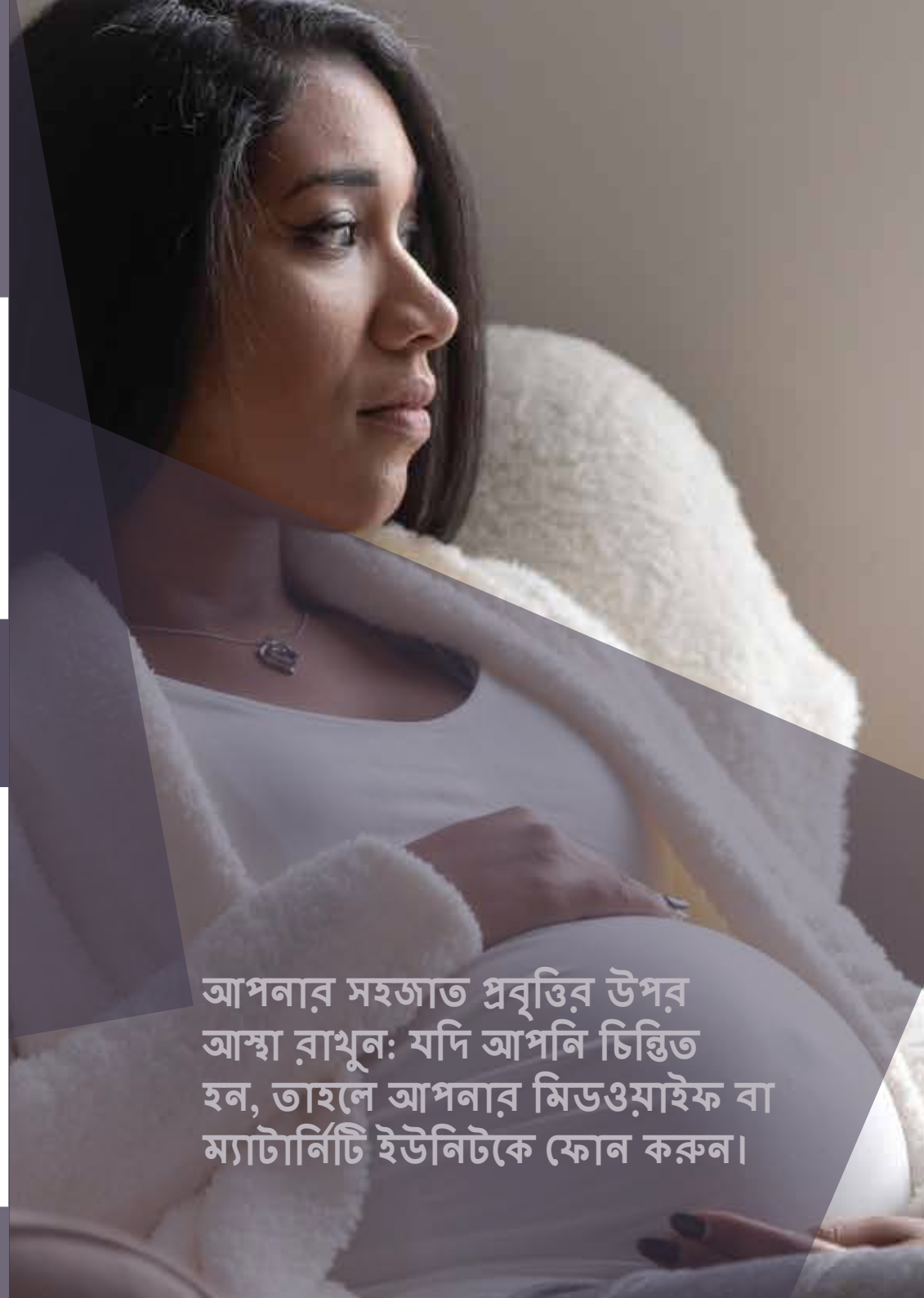
গোপনীয়তা বজায় রেখে এই বিষয় নিয়ে আপনার মিডওয়াইফ এর সাথে কথা বলুন এবং আপনার জন্য লভ্য সহায়তার ব্যাপারে পরামর্শ গ্রহণ করুন।

আপনার সুস্থতার প্রতি লক্ষ্য রাখা গুরুত্বপূর্ণ - গর্ভাবস্থা কষ্টকর ও একাকীত্বের সময় হতে পারে, বিশেষ করে COVID-19 চলাকালীন সময়ে।

- গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবের পর, বহু মহিলার মনমরা ভাব, দুশ্চিন্তা অথবা এমনকি পীড়াদায়ক চিন্তাভাবনা করতে দেখা যায়। এটি আপনার সন্তানের সাথে আপনার বন্ধনকেও প্রভাবিত করতে পারে। আপনি একা নন - সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে।
- আপনার সন্তানের সাথে বন্ধন গড়ে তোলা আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর মতোই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সন্তানের সাথে কথা বলা এবং আপনার সন্তানের কথা ভাবা তাদের মস্তিষ্কের বিকাশে সাহায্য করে। আপনাকে এই ব্যাপারে সাহায্য করার জন্য বেশ কিছু পরিষেবা রয়েছে।
- বাবা ও সঙ্গীরাও মনমরা ভাব ও কষ্টকর আবেগের মুখোমুখি হতে পারেন - এটি পুরো পরিবারের সুস্থতাকে প্রভাবিত করতে পারে। সব বাবা-মায়ের জন্য সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে।

আপনি কেমন বোধ করছেন তা আপনার মিডওয়াইফকে জানাতে সংকোচ করবেন না। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য ও সুস্থতার জন্য আপনার কোন সহায়তা প্রয়োজন হতে পারে তা বিবেচনা করতে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর আস্থা রাখুন: যদি আপনি চিন্তিত হন, তাহলে আপনার মিডওয়াইফ বা ম্যাটার্নিটি ইউনিটকে ফোন করুন।





COVID-19 এর কারণে আমাদের সবার জীবনে পরিবর্তন এসেছে ক্রমাগত সীমাবদ্ধতা ও পরিবর্তনগুলো ক্লাস্টিকর ও পরিগ্রান্ত হওয়ার কারণ হতে পারে।

এটি মেজাজকে প্রভাবিত করতে পারে এবং এটি সামাল দিতে সাহায্যের জন্য আপনি যা করতে পারেন:

- আপনার ডায়েট উন্নত করা – প্রতিটি আহারে ফল ও সবজি রাখার চেষ্টা করুন এবং প্রতি প্লেটে 3টি প্রাকৃতিক রঙ রাখুন
- প্রতিদিন ঘরের বাইরে/ভেতরে 30 মিনিট হাঁটার চেষ্টা করুন
- প্রতিদিন এমন কিছু করার চেষ্টা করুন যাতে আপনি আনন্দ পান (গান গাওয়া, ছবি আঁকা, কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে ফোন করা)
- আপনার সারা দিনের এবং ঘুমের জন্য একটি সুবিন্যস্ত রুটিন রাখার চেষ্টা করুন কারণ এটি আপনার মানসিক সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ
- ঘুমাতে যাওয়ার আগে আপনার দিনের কোনো একটি বিষয় নিয়ে ভাবুন যা আপনার মুখে হাসি ফুটিয়েছিল

**ঠিক না থাকায় কোনো সমস্যা নেই।**

আপনি আপনার মিডওয়াইফ অথবা GP-র সাথে এই আবেগগুলো নিয়ে গোপনীয়তা বজায় রেখে কথা বলতে পারেন

আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর আস্থা রাখুন: যদি আপনি চিন্তিত হন, তাহলে আপনার মিডওয়াইফ বা ম্যাটার্নিটি ইউনিটকে ফোন করুন।