

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 أرتك وأصدقائك 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 यहाँ 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 የባልንጅሮቹዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያግዝ መረጃ ለማግኘት አዚህ ይቃኙ

ንግዥ፣ ን በዓል-ቤትኪ፣ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትኪ፣ ረዳአቲ ዝኾኑ ተወሳኺቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስክን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኾኒ ከም ትኸክሊ ክንሓብረኪ 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، هاوبه شه کهت یان خیزانه کهت و برادره کهت سه لامهت بن، تکایه ئیره سکان بکه



নর্থ-ওয়েস্ট
ম্যাটার্নিটি সার্ভিসেস

হোম সার্ভিসে পালস অক্সিমেট্রি

যদি আপনি কোভিড -1 এর জন্য পজিটিভ পরীক্ষা করেন, তাহলে আপনার স্থানীয় এনএইচএস 'পালস অক্সিমেট্রি এট হোম' পরিষেবাতে পাঠানোর জন্য আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন। যদি আপনার জিপি সার্জারি বন্ধ থাকে, অনুগ্রহ করে 111 নম্বরে কল করে একজন জিপি সাথে যোগাযোগ করুন এবং স্থানীয় 'পালস অক্সিমেট্রি অ্যাট হোম' পরিষেবাতে উল্লেখ করতে বলুন।

'পালস অক্সিমেট্রি অ্যাট হোম' পরিষেবা আপনাকে আপনার নাড়িভিত্তিক অক্সিমিটার ডিভাইস, আপনার কোভিড -1 পজিটিভ সোয়াব ফলাফলের পর 2 সপ্তাহের জন্য আপনার রক্তের অক্সিজেনের মাত্রা পর্যবেক্ষণে পরামর্শ এবং সহায়তা প্রদান করবে।

এই তথ্যটি ব্যাখ্যা করে যে আপনি কখন গর্ভবতী হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

আপনার যদি করোনাভাইরাস থাকে এবং আপনি গর্ভবতী হন তবে আপনি দ্রুত অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। এটি আপনাকে বা আপনার শিশুকে প্রভাবিত করতে পারে।

যদি আপনি চিন্তিত হন তবে আপনার প্রবৃত্তিকে বিশ্বাস করুন!

- যদি সন্দেহ হয়, এটি পরীক্ষা করে দেখুন!
- আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে কথা বলুন
- আপনার উদ্বেগ শোনা হয়েছে তা নিশ্চিত করুন
- পরের দিন বা আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্ট পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না।

আপনি যদি গর্ভবতী হন বা আপনার বা আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের বিষয়ে কোন উদ্বেগ থাকে, অথবা স্ব-বিচ্ছিন্নতা আপনার কোন অ্যাপয়েন্টমেন্টকে কিভাবে প্রভাবিত করতে পারে সে সম্পর্কে আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে, অনুগ্রহ করে আপনার জিপি, মিডওয়াইফ বা মাতৃত্ব দলের সাথে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না।

যদি আপনার অক্সিজেনের মাত্রা কম হয়ে যায়, আপনি যদি এখনও ভাল বোধ করেন তবে এই লিফলেটের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন

আরো তথ্যের জন্য, যান

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus



রক্ত অক্সিজেন এবং পালস অক্সিমিটার

রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা (অক্সিজেন স্যাচুরেশন) একটি পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করে পরিমাপ করা যেতে পারে, একটি ছোট যন্ত্র যা আপনি আপনার আঙুলের সাথে সংযুক্ত করে একটি রিডিং নিতে পারেন। যদি আপনি একটি পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করেন এবং আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা কম হয়ে যায়, তাহলে এই লিফলেটের নির্দেশনা অনুসরণ করুন যেখানে পরামর্শ নিতে হবে। এমনকি যদি আপনি শ্বাসকষ্ট না অনুভব করেন তবে আপনার অক্সিজেনের মাত্রা কম হতে পারে।

এটি আপনার অক্সিজেন স্তরের রিডিংগুলি লিখতে সাহায্য করতে পারে। নিয়মিত পড়ার রেকর্ড রাখা যেকোনো পরিবর্তন দেখতে সহজ করে তোলে। আপনার যদি স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তবে এটি সাহায্য করতে পারে।

গর্ভবতী হলে কখন এবং কোথায় চিকিৎসা পরামর্শ নেবেন:

আপনি এবং আপনার শিশুর ব্যক্তিগত এবং নিরাপদ যত্ন নিশ্চিত করার জন্য, অবিলম্বে যোগাযোগ করুন :

- আপনার জিপি বা 111 যদি আপনি 20 সপ্তাহের কম গর্ভবতী হন
- আপনার মিডওয়াইফ বা মাতৃস্থ দল যদি আপনি 20 সপ্তাহের গর্ভবতী বা তার বেশি হন

আপনি যদি নিচের কোনটি অনুভব করেন :

- আপনি শ্বাসকষ্ট অনুভব করেন বা শ্বাস নিতে অসুবিধা বোধ করেন, এমনকি যদি এটি কেবল তখনই হয় যখন আপনি দাঁড়িয়ে থাকেন বা নড়াচড়া করেন
- আপনার বৃক্ক ব্যথা বা স্পন্দন আছে
- আপনার গুরুতর পেশী ব্যথা বা ক্লান্তি আছে আপনার কাঁপুনি বা কাঁপুনি আছে
- তোমার কাঁপুনি আছে
- আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা 94%
- আপনি বুঝতে পারেন যে আপনার সাথে কিছু ভুল হয়েছে (দুর্বলতা, তীব্র ক্লান্তি, ক্ষুধা কমে যাওয়া, স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক কম প্রস্রাব করা, নিজের যত্ন নিতে অক্ষম - ধোয়া এবং ড্রেসিং বা খাবার তৈরির মতো সহজ কাজ)
- আপনি বাড়িতে আপনার লক্ষণগুলি মোকাবেলা করতে পারবেন না
- আপনি যে কোন সময় অনিরাপদ বোধ করেন

আপনার তাদের বলা উচিত যে আপনি গর্ভবতী এবং আপনার করোনাভাইরাস থাকতে পারে। তারা আপনার লক্ষণগুলি মূল্যায়ন করবে এবং পরবর্তীতে কি করতে হবে তা আপনাকে পরামর্শ দেবে।

16-24 সপ্তাহ থেকে আপনার মনে করা উচিত যে 32 সপ্তাহ পর্যন্ত বাচ্চা আরো বেশি করে উঠছে তারপর আপনি জন্ম না দেওয়া পর্যন্ত মোটামুটি একই থাকুন, যদি আপনার শিশুর নড়াচড়া কমে যায় বা চলাফেরার ধরন পরিবর্তন হয় তাহলে সরাসরি আপনার মাতৃস্থ ইউনিটের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি যদি বাড়িতে একটি পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করেন, নিশ্চিত করুন যে এটিতে একটি সিই চিহ্ন, ইউকেসিএ চিহ্ন বা সিই ইউকেএনআই চিহ্ন রয়েছে। এর মানে হল যে ডিভাইসটি সঠিকভাবে কাজ করবে এবং সঠিকভাবে ব্যবহার করা হলে নিরাপদ।

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 বা তার কম
বেশিরভাগ মানুষের জন্য স্বাভাবিক রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা - বাড়িতে থাকুন এবং নিয়মিত আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা পরীক্ষা করুন।							যদি আপনি 93% বা তার কম রক্তের অক্সিজেনের মাত্রা রেকর্ড করতে থাকেন তাহলে আপনাকে অবিলম্বে হাসপাতাল মূল্যায়ন করতে হবে। 999 নম্বরে কল করুন এবং আপনার নিকটস্থ উপস্থিত হন			
সাথে সাথে যোগাযোগ করুন :							• জরুরী বিভাগ (A&E) যদি আপনি 20 সপ্তাহের কম গর্ভবতী হন			
• 20 সপ্তাহের কম গর্ভবতী হলে আপনার জিপি বা 111							• যদি আপনি 20 সপ্তাহের গর্ভবতী বা তার বেশি হন তবে মাতৃস্থকালীন ট্রাইজ/লেবার ওয়ার্ড			



কোভিড -19 সহ গর্ভবতী মহিলাদের সংখ্যালঘু আরও গুরুতর উপসর্গ ভোগ করবে। আপনার যত্ন তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে যাওয়া উচিত অথবা আপনি যদি নিচের কোনটি অনুভব করেন তাহলে অবিলম্বে 999 নম্বরে কল করুন:

- আপনার রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা 93% বা তার কম (প্রথমে আপনার পড়াটি আবার শুরু করুন)
 - শ্বাসকষ্টের কারণে বিশ্রামে থাকাকালীন আপনি ছোট বাক্যগুলি সম্পূর্ণ করতে অক্ষম
 - আপনার শ্বাস হঠাৎ খারাপ হয়ে যায়
- অথবা যদি আপনি গুরুতর অসুস্থতার এই সাধারণ লক্ষণগুলি বিকাশ করেন
- কাশি রক্ত
 - ফ্যাকাশে বা দাগযুক্ত ত্বকের সাথে ঠান্ডা এবং ঘাম অনুভব করুন
 - ধসে পড়া বা মূর্ছা যাওয়া
 - একটি ফুসকুড়ি তৈরি করুন যা ম্লান হয় না যখন আপনি তার উপর একটি গ্লাস লেন
 - উত্তেজিত, বিভ্রান্ত বা খুব ঘুমন্ত হয়ে উঠুন
 - প্রস্রাব বন্ধ করা বা স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক কম প্রস্রাব করা।

আপনার তাদের বলা উচিত যে আপনার করোনাভাইরাস থাকতে পারে এবং আপনি যদি পালস অক্সিমিটার ব্যবহার করেন তবে আপনার অক্সিজেন স্যাচুরেশন পড়ার সুযোগ দিন। এই লক্ষণগুলির জন্য জরুরি চিকিৎসা সহায়তা প্রয়োজন।