



## شمال مغربی زچگی کی خدمات

### ہوم سروس میں پلس آکسیمیٹری۔

اگر آپ کوویڈ 19 کے لیے مثبت ٹیسٹ کرتے ہیں تو، براہ کرم اپنے جی پی سے رابطہ کریں تاکہ آپ کی مقامی این ایچ ایس 'پلس آکسی میٹری اٹ ہوم' سروس سے رجوع کیا جا سکے۔ اگر آپ کی جی پی سرجری بند ہے تو، براہ کرم 111 پر کال کر کے جی پی سے رابطہ کریں اور مقامی 'پلس آکسی میٹری اٹ ہوم' سروس سے رجوع کرنے کو کہیں۔

'پلس آکسی میٹری اٹ ہوم' سروس آپ کو پلس آکسی میٹر ڈیوائس، مشورے اور معاونت فراہم کرے گی جو آپ کے کوویڈ 19 مثبت جھاڑو کے نتائج کے بعد 2 ہفتوں تک آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کی نگرانی کرے گی۔

یہ معلومات بتاتی ہے کہ اگر آپ حاملہ ہیں تو طبی مشورہ کب اور کہاں لینا ہے۔

اگر آپ کو کورونا وائرس ہے اور آپ حاملہ ہیں تو آپ جلد بیمار ہو سکتے ہیں۔ یہ آپ کو یا آپ کے بچے کو متاثر کر سکتا ہے۔

اگر آپ پریشان ہیں تو اپنی جبلت پر بھروسہ کریں! شک

• اگر شک ہو تو چیک آؤٹ کریں!

• اپنے خدشات کا اظہار کریں۔

• یقینی بنائیں کہ آپ کے خدشات سنے گئے ہیں۔ دن

• اگلے دن یا اپنی اگلی ملاقات تک انتظار نہ کریں۔

اگر آپ حاملہ ہیں یا آپ کو یا آپ کے بچے کی صحت کے بارے میں کوئی خدشات ہیں، یا اگر آپ کے بارے میں کوئی سوال ہے کہ کس طرح خود سے الگ تھلگ رہنا آپ کی کسی بھی تقرری پر اثر انداز ہو سکتا ہے، تو براہ کرم اپنے جی پی، دائی یا زچگی ٹیم سے رابطہ کرنے میں ہچکچاہٹ نہ کریں۔

اگر آپ کی آکسیجن کی سطح کم ہو رہی ہے تو، اس کتابچے میں دی گئی رہنمائی پر عمل کریں یہاں تک کہ اگر آپ اب بھی ٹھیک محسوس کر رہے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے وزٹ کریں، کریں۔

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus)

اگر آپ حاملہ ہیں اور بلیک، بلیک برٹش، آسیان، یا آسیان برٹش ہیں، تو آپ کو کوویڈ-19 کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے

زچگی یونٹ اور ہسپتال حاملہ عورتوں کے لئے کسی بھی وقت جانے کے لئے کھلے اور محفوظ ہیں۔ ہم آپ کی مدد کے لئے حاضر ہیں

### 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 أصدقائك في الحفاظ على سلامتكم، 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

የእርስዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጃሮቻዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያገዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንዓኹ: ን በዓል-ቤተኪ: ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ው-ን ንፈተውትኪ: ረዳአተ ዝኾኑ ተወሳኺቲ ሓበሬታታት ምስ ተደልዩ ኣብዚ ስካን ክገቡኩም ተኸፋኒት ክትኾኑ ከም ተኸኢኢ ክንሰብረኪ ንፈቱ::

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lamnaanahaaga 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 خێزانه کهت و براده ره کهت سهلامهت بن، تکایه تیره سکان بکه



## خون آکسیجن اور نبض آکسی میٹر۔

خون میں آکسیجن کی سطح (آکسیجن سنترپٹی) کو پلس آکسی میٹر کے ذریعے ماپا جا سکتا ہے ، ایک چھوٹا سا آلہ جسے آپ اپنی انگلی سے پڑھتے ہیں۔ اگر آپ پلس آکسی میٹر استعمال کرتے ہیں اور آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح کم ہو جاتی ہے تو اس کتابچے میں دی گئی رہنمائی پر عمل کریں کہ کہاں مشورہ لیا جائے۔ یہاں تک کہ اگر آپ سانس نہیں لیتے ہیں ، آپ کی آکسیجن کی سطح کم ہو سکتی ہے۔

یہ آپ کی آکسیجن لیول ریڈنگ کو لکھنے میں مدد دے سکتا ہے۔ باقاعدہ ریڈنگ کا ریکارڈ رکھنا کسی بھی تبدیلی کو دیکھنا آسان بناتا ہے۔ اگر آپ کو کسی ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے بات کرنے کی ضرورت ہو تو یہ بھی مدد کر سکتا ہے۔

## اگر آپ حاملہ ہیں تو کب اور کہاں طبی مشورہ لیں :

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ اور آپ کا بچہ ذاتی اور محفوظ دیکھ بھال حاصل کریں فوری طور پر رابطہ کریں۔

• آپ کا جی پی یا 111 اگر آپ 20 ہفتوں سے کم حاملہ ہیں۔  
• آپ کی دائی یا زچگی کی ٹیم اگر آپ 20 ہفتوں کی حاملہ یا اس سے زیادہ ہیں۔

اگر آپ مندرجہ ذیل میں سے کسی کا تجربہ کرتے ہیں۔

- آپ کو سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے یا سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے ، چاہے یہ تب ہی ہو جب آپ کھڑے ہوں یا حرکت کر رہے ہوں۔
- آپ کو سینے میں درد یا دھڑکن ہے۔
- آپ کو پٹھوں میں شدید درد یا تھکاوٹ ہے
- تمہیں کپکپاہٹ ہے۔
- آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح 94 فیصد ہے
- احساس آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کے ساتھ کچھ غلط ہو رہا ہے (کمزوری ، شدید تھکاوٹ ، بھوک میں کمی ، معمول سے بہت کم پیشاب کرنا ، اپنی دیکھ بھال کرنے سے قاصر - سادہ کام جیسے دھونا اور کپڑے پہننا یا کھانا بنانا)
- گھر آپ گھر میں اپنی علامات کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔
- کوئی آپ کسی بھی وقت غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں۔

آپ انہیں بتائیں کہ آپ حاملہ ہیں اور آپ کو کورونا وائرس ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کے علامات کا جائزہ لیں گے اور آپ کو مشورہ دیں گے کہ آگے کیا کرنا ہے۔

16-24 ہفتوں سے آپ کو یہ محسوس ہونا چاہیے کہ بچہ 32 ہفتوں تک زیادہ سے زیادہ آگے بڑھتا ہے اور پھر جب تک آپ بچے کی پیدائش نہیں کرتے ، تقریباً اسی طرح رہیں ، اگر آپ کے بچے کی حرکات کم ہو جاتی ہیں یا حرکت کا انداز بدل جاتا ہے تو براہ راست اپنے زچگی یونٹ سے رابطہ کریں۔

اگر آپ گھر میں پلس آکسی میٹر استعمال کر رہے ہیں تو یقینی بنائیں کہ اس میں سی ای مارک ، یو کے سی اے مارک یا سی ای یو کے این آئی نشان ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ڈیوائس صحیح طریقے سے کام کرے گی اور صحیح طریقے سے استعمال ہونے پر محفوظ ہے۔

|                |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| ۹۰ یا اس سے کم | ۹۱ | ۹۲ | ۹۳ | ۹۴ | ۹۵ | ۹۶ | ۹۷ | ۹۸ | ۹۹ | ۱۰۰ |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

اگر آپ خون میں آکسیجن کی سطح 93% یا اس سے کم ریکارڈ کرتے رہتے ہیں تو آپ کو فوری طور پر ہسپتال کی تشخیص کی ضرورت ہوتی ہے۔ 999 پر کال کریں اور اپنے قریبی میں حاضر ہوں۔

- ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ (A&E)
- اگر آپ بیس ہفتوں سے کم حاملہ ہیں۔
- اگر آپ بیس ہفتوں کی حاملہ یا اس سے زیادہ ہیں تو زچگی ٹریج/لیبر وارڈ

زیادہ تر لوگوں کے لیے عام خون میں آکسیجن کی سطح - گھر پر رہیں اور اپنے خون کے آکسیجن کی سطح کو باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں۔

فوری رابطہ کریں۔

- آپ کا جی پی یا 111 اگر بیس ہفتوں سے کم کی حاملہ ہو۔
- اگر آپ بیس ہفتوں کی حاملہ یا اس سے زیادہ ہیں تو زچگی ٹریج/لیبر وارڈ

COVID-19 حاملہ خواتین کی ایک اقلیت زیادہ شدید علامات کا شکار ہوگی۔ آپ کو جتنی جلدی ممکن ہو ہسپتال جانا چاہیے یا اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی تجربہ ہو تو فوری طور پر 999 پر کال کریں۔

- آپ کے خون میں آکسیجن کی سطح ترانوںے فیصد یا اس سے کم ہے پہلے اپنی پڑھائی دوبارہ کریں)
- سانس لینے کی وجہ سے آرام کرتے وقت آپ مختصر جملے مکمل کرنے سے قاصر ہیں۔
- آپ کی سانسیں اچانک خراب ہو جاتی ہیں
- یا اگر آپ سنگین بیماری کی یہ زیادہ عام علامات تیار کرتے ہیں۔
- خون کھانسی
- پیلا یا دھبوں والی جلد کے ساتھ ٹھنڈا اور پسینہ آ رہا ہے۔
- گرنا یا بیہوش ہونا۔
- ایک ایسا دھاگہ تیار کریں جو ختم نہ ہو جب آپ اس پر شیشہ پھیریں۔
- مشتعل ، الجھن یا بہت غنودگی اختیار کریں۔
- پیشاب کا گزرنا بند ہو گیا ہے یا پیشاب معمول سے بہت کم گزر رہا ہے۔

آپ کو انہیں بتانا چاہیے کہ آپ کو کورونا وائرس ہو سکتا ہے اور اگر آپ پلس آکسی میٹر استعمال کرتے ہیں تو اپنی آکسیجن سنترپٹی کو پڑھیں۔ ان علامات کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔