

**The Royal Australian
and New Zealand
College of Obstetricians
and Gynaecologists**
Excellence in Women's Health

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ COVID-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਗਰਭਕਾਲ ਜਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। COVID-19 (ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ) ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਣਜੰਮੇ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣਗੀਆਂ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ COVID-19 ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ COVID-19 ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਧ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਖਤਰੇ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸ ਸਮੇਂ, ਅਜਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੇਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਸਿਰਫ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਜੁਕਾਮ/ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਣਗੀਆਂ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, COVID-19 ਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ COVID-19 ਕਰਕੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਗਰਭਕਾਲ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਿਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਕਰਕੇ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਸਨੂੰ ਵਰਟੀਕਲ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਰਟੀਕਲ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਲੈਬਰ ਇਨਡਯੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਔਰਤ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲਿਕ ਖਤਰੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤ ਹੋਣ, ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੋਣਵੇਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਲੈਬਰ ਇਨਡਯੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



**The Royal Australian
and New Zealand
College of Obstetricians
and Gynaecologists**
Excellence in Women's Health

ਕੀ COVID-19 ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਐਂਟੀਨੇਟਲ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਰੇਖ) ਕਰਾਉਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

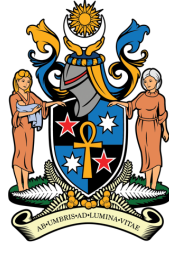
ਨੇਮੀ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ, ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ, ਮੈਟਰਨਲ ਅਤੇ ਗਰਭਸਥ ਸਿਸ਼ੂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੇਧ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ, ਗਰਭਕਾਲ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਨੇਮੀ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਦੇਖਰੇਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚਕਾਰ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ
- ਸਾਰੀਆਂ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਨੂੰ 15 ਮਿਨਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰੱਖਣਾ
- ਨੇਮੀ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਟੈਲੀਹੋਲਥ ਸਲਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਆਮ੍ਰੁਣੇ-ਸਾਮ੍ਰੁਣੇ ਦੀਆਂ ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਕਲਾਸਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨੀਆਂ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣਾ (ਸਿਰਫ ਪਾਰਟਨਰ ਤਕ)
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੈਬਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਨਾਲਜੇਸਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪੀਡੂਰਲ ਦਾ ਮਹਿਲਾ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



**The Royal Australian
and New Zealand
College of Obstetricians
and Gynaecologists**
Excellence in Women's Health

ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧਾਵਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਵੱਧ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਲਾਭ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿੱਤੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ COVID-19 ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਉਸਨੂੰ ਆਮ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਧ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਰਤਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਉਪਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

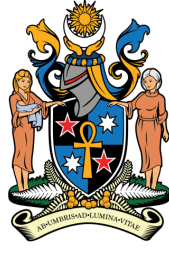
- ਐਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਜਾਂ ਸਾਬੂਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜੋ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਛੂਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਸਾਮਾਜਿਕ-ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ
- ਜੇਕਰ ਲਾਗ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਾਵਾਂ ਤਕ ਤਤਕਾਲਿਕ ਪਹੁੰਚ
- ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਇੱਕ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ COVID-19 ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੈਰ-ਲਾਜ਼ਮੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਹਿਏ ਤਾਂ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੁਕਾਮ/ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉੱਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਦਸਤ, ਥਕਾਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਤਤਕਾਲਿਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ (ਫੀਵਰ ਕਲੀਨਿਕ, GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਰੇਖ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੇਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਮਾਹੌਲ ਔਰਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਏਗਾ। ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਿਪਰੇਸ਼ਨ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਇਸਦਾ ਨਿਦਾਨ,



**The Royal Australian
and New Zealand
College of Obstetricians
and Gynaecologists**
Excellence in Women's Health

ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਇਫਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਚੰਗਾ ਖਾਓ-ਪੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੂਚੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸਲਈ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇ।

ਏਕਤਾ ਗੱਠਜੋੜ: Migrant and Refugee Women for Change ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੱਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਰਿਫੂਜ਼ੀ ਪਿਛੇਕੜ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists (RANZCOG) ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਗੂ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।