



**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) ਮਹਾਂਮਾਰੀ 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 ਕਰਨਗੀਆਂ। 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 ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰਣਗੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੁਕਾਮ, ਖੰਘ, ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਸਿਰ ਪੀੜ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

3 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਰੋਗ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਾ ਕਿ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ COVID-19 ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਨੂੰ ICU ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਵਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ, ਕਾਲੇ, ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, 35 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਲਾਹ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

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?

ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ (ਖੜ੍ਹਵਾਂ ਸੰਚਾਰ) ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੌਰਾਨ (100 ਵਿੱਚੋਂ 2 ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ) ਵਾਪਰਨਾ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਧੀਕ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਈ ਸੀ। ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਜਾਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੇਕਾਇਦਗੀਆਂ (ਵਿਕਾਰਾਂ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ।

ਕੀ COVID-19 ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?



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

ਕੁਝ ਕੁ ਔਰਤਾਂ ਜੋ COVID-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ COVID-19 ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ, ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਲਾਗ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦੇ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਐਂਟੀਨੈਟਲ (ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਰੇਖ) ਕਰਾਉਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
ਨੇਮੀ ਐਂਟੀਨੈਟਲ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ, ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ, ਮੈਟਰਨਲ ਅਤੇ ਗਰੱਭਸਥ ਸਿਸੂ 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 ਐਂਟੀਨੈਟਲ ਦੇਖਰੇਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਐਂਟੀਨੈਟਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚਕਾਰ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ
- ਸਾਰੀਆਂ ਐਂਟੀਨੈਟਲ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰੱਖਣਾ
- ਨੇਮੀ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਟੈਲੀਹੋਲਥ ਸਲਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਆਮੂਣੇ-ਸਾਮੂਣੇ ਦੀਆਂ ਐਂਟੀਨੈਟਲ 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 ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੇਬਰ 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।

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 ਇਸ ਲਈ 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 ਵਰਤਨੀਆਂ 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 ਸਾਬਣ 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



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

- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਸਾਮਾਜਿਕ-ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਆਮ-ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ 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 ਕਰੀਏ 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, ਜੀਅ 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 ਪੀੜਤ 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 ਅੰਦਰ, 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, 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 ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਤਵਪੂਰਨ 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 ਚਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਰਿਫੂਜੀ ਪਿਛੇਕੜ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਹਤਵਪੂਰਨ 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।