

**कोभिड-१९: गर्भवति, स्तनपान गराइरहेका र नवजात शिशुको हेरचाह गरिरहेका मानिसहरूका लागि मार्गदर्शन**

## कोभिड-१९

कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (कोभिड-१९)बारे सामान्य जानकारीको लागि भेदभावका विरुद्ध कसरी बच्ने लगायत [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) अथवा [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) वास्तविक समयको अपडेटको लागि COVID लेखेर ६९२-६९२ मा सन्देश पठाउनुहोला । सन्देश र डाटाका दरहरू लागू हुन सक्छन्

## कोभिड-१९ र गर्भवति मानिसहरू

यद्यपी अहिले गर्भवती मानिसहरू कोभिड-१९बाट धेरै संक्रमित हुन्छन् भन्ने कुनै तथ्यांक छैन, उनीहरूलाई राम्रोसँग हेरिनुपर्छ । गर्भवती मानिसहरू केही भाइरसबाट संक्रमित भए भने धेरै विरामी पर्छन् ।

**कोभिड-१९ बाट सबैभन्दा बढि जोखिममा कोर रहेका छन् अथवा सिक्किस्त विरामी हुन्छन् यदि उनीहरूलाई कोभिड १९ भयो भने ।**

- गंभिर विरामी हुनसक्ने जोखिममा भएका मानिसहरू ५० वर्ष वा त्यो भन्दा बढि उमेरका हुन् अथवा जसको फोक्सोको पुरानो रोग, मुटु रोग, मधुमेह, क्यान्सर अथवा कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली लगायतअन्य स्वास्थ्य समस्याका अवस्था छ ।
- कोभिड-१९ भएको वा भएको हुनसक्ने मानिससँग नियमित निकट सम्पर्क भएका मानिसहरू पनि कोभिड-१९ हुनसक्ने उच्च जोखिममा छन्, जस्तै एउटै घरमा बस्ने, हेरविचारको काम गर्नेहरू जसले घरमा काम गर्छन अथवा हालका यौनसाथीहरू ।

## यदि गर्भवती व्यक्तिलाई कोभिड-१९ भयो भने के हुन्छ ?

गर्भवती भएका मानिसहरू पनि कोभिड-१९ हुन्छ । कोभिड-१९को कारक भाइरस जस्तै भाइरसहरू र अरु भाइरस जनित स्वासप्रस्वास प्रणालीका संक्रमण जस्तै इन्फ्लुयन्जा, गर्भवती मानिसहरू गंभिर विरामी हुने उच्च जोखिममा रहेका हुन्छन् । यतिबेला, गर्भ भएका मानिसहरूलाई कोभिड-१९का कारण बढी जोखिममा छन् कि छैनन् भनेर थाहा पाउन थोरै तथ्यांकहरू मात्र छन् । गर्भभएका मानिसहरूले कोभिड-१९ लगायतका विरामीबाट आफूलाई कसरी जोगाउने भनेर जनस्वास्थ्यका मार्गदर्शन पालना गर्नु एकदमै महत्वपूर्ण छ यो सेक्सन हेर्नुहोस् ( [कोभिड-१९को रोकथाम गर्न गर्भ भएका मानिसले के गर्न सक्छन्](#))

यतिबेला, कोभिड-१९ले गर्भावस्थाको समयमा समस्याहरू खडा गर्छ अथवा बच्चाको स्वास्थ्यमा असर गर्छ भन्ने कुरा थाहा छैन । बच्चा जन्माउने अपेक्षा गरिएका बाबुआमाहरू जो कोभिड १९ पोजिटिभ देखिएका थिए उनीहरूको बच्चाको टर्म पूरा हुनु अघि नै जन्मिने (३७ हप्ताको गर्भ अगाडि नै) लगायत गर्भ तथा बच्चा पाउनेकुरामा सानो संख्यामा समस्या रिपोर्ट गरिएका छन् । कोभिड-१९ का कारण ती समस्याहरू देखिएको हो भन्ने थाहा छैन ।

## के कोभिड-१९ भएका मानिसहरूले स्तनपान गराउनुहुन्छ ?

हुन्छ । कोभिड १९ भएका अथवा कोभिड-१९ का लक्षण भएका मानिसले होरियारी अपनाइ भाइरस आफ्नो शिशुलाई सर्नबाट रोकी स्तनपान गराउन सक्छन् ।

स्तनपान गराउनुभन्दा ठ्याक्कै अगाडि कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले उनीहरूले हात धुनु एकदम महत्वपूर्ण छ र मुख छोप्ने कुराको प्रयोग गर्नुपर्छ । मुख छोप्ने कुरा भनेको कुनै पनि सुरक्षित पेपर वा कपडा ( कपडाको मास्कजस्तो वा स्कार्फ जस्तो) हो । अर्को उपाय भनेको पम्प गर्नु वा हातैले निचोरेर निकालेको दुध हो । यदि पम्प प्रयोग गर्ने हो भने पम्पको सबै भागलाई प्रयोग गर्दैपिच्छे, धुनुपर्छ । आमाको दुध बोतलबाट त्यस्तो व्यक्तिले मात्र बच्चालाई खुवाओस् जो विरामी छैन र लक्षण देखिएको छैन ।

जबकी मानवदुधमा भाइरस देखिएको छैन, बच्चालाई खुवाइरहँदा कोभिड १९ बच्चामा सर्छ भन्ने पनि थाहा छैन । यो समयमा निश्चित सूचनाको बाबजूद पनि जन्मदिने आमाको एण्टिबडी जसले बच्चालाई समग्र संक्रमणबाट बचाउने लगायत फाइदाका कारण माथि उल्लेख गरिएका होसियारी अपनाएर बच्चालाई आफ्नो मानवदुध खुवाउन अभै सुझाव दिइन्छ ।

### कोभिड-१९ भएका मानिस उनीहरूको बच्चा भएको 'कोठामै' रहन अथवा बस्न सक्छन् ?

कोभिड-१९ भएका वा कोभिड १९को जाच गरिरहेका बाबुआमा अस्पतालमा भएका बेला नवजात शिशु कोभिड-१९ बाट संक्रमित हुने जोखिम कम गर्न केही स्वास्थ्यसेवा प्रदायकहरूले बच्चालाई कोभिड १९ भएका आमाबाबुबाट छुट्टै राख्न सुझाव दिन्छन् । यो कुरा चाहिं केसअनुसार गरिनुपर्छ । यो निर्णय स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र बाबुआमाले संयुक्त रूपमा गर्नुपर्छ । बाबुआमाले अरुलाई रोग नसार्ने हुन्जेलसम्म छुट्टै राख्नुपर्छ । स्वास्थ्यको अवस्था परिवर्तन भयो भने लामो समयसम्म छुट्टै राख्नुपर्ने आवश्यकता पनि हुनसक्छ । यदि नवजात शिशु एउटै हस्पिटलमा छ भने बच्चालाई छुट्टै राखिने विकल्पको रूपमा आमाबाबुबाट छ फिट टाढा राख्नुहोस अथवा नवजात शिशुको हेरचाहमा सहयोग पुरेयाउन अर्को स्वस्थ बयस्कसँग छुट्टै राख्न सकिन्छ ।

अस्पतालहरूले भेट्न आउने आगन्तुकको संख्या तोक्न सक्छन् । तपाईं र तपाईंको परिवारलाई सुरक्षित राख्न बनेको अस्पतालका कर्मचारीका निर्देशनलाई तपाईंका सहयोगी समूहले पालना गरुन र यसको आवश्यकतालाई बुझ्न भन्नेमा कृपया याद राख्नुहोस् । तपाईंको पार्टनर, प्रसूतीमा साथ दिने महिला अर्थात डुला, साथी र अरु परिवारका सदस्यलगायत जो तपाईंले बेथा लाग्ने र जन्माउने बेला जसलाई उपस्थित हुने योजना गर्नुभएको छ उनीहरू तपाईंका सहयोगी समूहमा पर्दछन् । बच्चा जन्माउने बेला तपाईंका अधिकारबारेका जानकारीहरूका लागि [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) हेर्नुहोला र "respectful care at birth" (जन्माउने बेलाको सम्मानजनक सेवा) खोज्नुहोला ।

### गर्भवती मानिसले कोभिड-१९को रोकथामका लागि के गर्न सक्छन् ?

संक्रमण रोकनका लागि गर्भवती मानिसले पनि सर्वसाधारणले जस्तै एउटै कुराहरू गर्नुपर्छ ।

- घरमा बस्नुहोस् ।
- तपाईंलाई ठिकै छ र कुनै लक्षण छैन भने तपाईं जति सक्थो धेरै घरमा बस्नुपर्छ
- कम्तीमा २० सेकेण्डसम्म पटक पटक साबुन पानीले हात धुनुहोस् । यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने अल्कोहल भएका ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्
- हाच्छिउँ गर्दा र खोक्दा टिस्यू पेपर अथवा बाहुलाले आफ्नो मुख र नाकलाई छोप्नुहोस् । आफ्नो हातको प्रयोग नगर्नुहोस् ।

- नधोएको हातले आँखा, मुख र नाकलाई नछुनुहोस ।
- हात नमिलाउनुहोस् । बरु हात हल्लाउनुहोस
- सामान्य अवस्थामा भन्दा बढि तपाईंले ज्वरो, खोकी, सास फेर्न गाह्रो हुने, घाँटी दुखेको अथवा अरु चिसो वा फ्लूका लक्षणहरुमा आफ्ना बढि ख्याल गर्नुहोस्
- अरुसँग कम्तीमा ६ फिटको भौतिक दूरीलगायत थप व्यक्तिगत ठाउँ तपाईं आफ्नो र अरुकाबीच बनाउनुहोस् । यसलाई सामाजिक दूरी वा भौतिक दूरी भनिन्छ
- मुख छोप्ने सुरक्षित कुरा लगाउनुहोस (जस्तो कपडाको मास्कजस्तो वा स्कार्फ) जसले तपाईंका मुख र नाक छोप्छ, जब कम्तीमा ६ फिटको सामाजिक दूरी राख्न सम्भव हुँदैन

### सामाजिक दूरी कसरी अभ्यास गर्ने

- जतिसक्दो धेरै घरमा बस्नुहोस् ।
- तपाईं र अरुकोबीचमाकम्तीमा ६ फिटको दूरी राख्नुहोस् ।
- समूहमा भेला नहुनुहोस् ।
- घरबाटै काम गर्नुहोस् ।
- सबै अनावश्यक यात्रा र सामाजिक अन्तरक्रियाहरु बेवास्ता गर्नुहोस् ।

कोभिड-१९बाट बच्ने थपजानकारी तपाईंले [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) मा भेट्न सक्नुहुनेछ ।

### सुत्केरी हुनुअघि का सेवा (प्रिनेटल केयर) स्वास्थ्यसेवा प्रदायकसँगको भेट मैले परिवर्तन गर्नुपर्छ?

जतिसक्दो धेरै घरमा बस्नु भनेर सुभाब दिईको बेलामा व्यक्ति उपस्थित भएरै स्वास्थ्यसेवा प्रदायकसँगको सुत्केरी हुनुअघिका भेट परिवर्तन हुनसक्छन् कम जोखिमको गर्भावस्थाको लागि व्यक्तिलाई कति हेरविचार आवश्यक छ भन्नेबारे धेरै वैज्ञानिक तथ्य छैनन् । यसको अर्थ तपाईं अथवा तपाईंको भ्रूणलाई जोखिममा नराखिकन तपाईं र तपाईंको स्वास्थ्यसेवा प्रदायककाबीच उपचार सेवाको तालिका परिवर्तन गर्ने धेरै लचकता हुन्छ । यसको साथसाथै तपाईंको सेवा प्रदायकले तपाईंसँग भर्चुअल भिजिट पनि गर्न सक्छन् । यदि यो फलोअपको लागि छानिएको तरिका हो भने, आफ्ना स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई केही इक्विपमेन्ट तपाईंलाई उपलब्ध गराउन भन्नुहोस्, घरमा आधारित रक्तचाप मनिटर र पिसाब जाँच्ने स्ट्रिप्स । तपाईंको आफ्नो अभिलेख र औसधीको तालिका प्राप्त गर्न सेवा प्रदायकको अनलाईन पोर्टलमा साइन अप गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले अब्धै व्यक्ति उपस्थित भएरै गरिने भेटघाट गरिरहनुभए को छ भने यी भेटघाट पनि फरक हुनसक्छन् । यी भेटघाट छोटो हुनसक्छन्, र कर्मचारीले अरु थप मानिस तपाईंसँगै आउने अनुमति नदिन सक्छन् ।

यद्यपी, यदि तपाईं विरामी हुनुहुन्छ भने तपाईंको सेवा प्रदायकको कार्यालयमा नजानुहोस् । उनीहरुको कार्यालय जानुभन्दा अगाडि तपाईंका आफ्ना लक्षणहरु उनीहरुलाई जानकारी दिन सम्पर्क गर्नुहोस तपाईंले अपोइन्टमेन्टको लागि समय लेखाइसक्नुभएको छ भने पनि ।

व्यक्ति उपस्थित भएर गरिने भेटघाटमा जस्तै तपाईंले कम संख्यामा अल्ट्रासाउण्डहरु प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । सामान्यतया, कम जोखिममा भएको गर्भवती व्यक्तिले मात्र गर्भावस्थाको शुरुको अवस्थामा एउटा र अर्को फेरी करिव चार महिनामा भ्रूण जाँच्न अल्ट्रासाउण्ड गर्नुपर्छ । यद्यपी, तपाईंको स्वास्थ्यअवस्था परिवर्तन भएसँगै यो

परिवर्तन हुनसक्छ ।

बाहिरका अल्ट्रासाउण्डका ठाउँमा नजानुहोस्, तिनीहरु अक्सर लाइसेन्स नलिएका र ध्यान नदिइएका हुन्छन् । तपाईंको सेवा प्रदायकलाई भेट्न बन्द नगर्नुहोस्, तपाईंको र तपाईंको गर्भावस्थाका लागि राम्रो योजनाका लागि तपाईंले सँगै काम गर्न सक्नुहुन्छ ।

**के मैले सुत्केरी हुने योजना र सुत्केरी हुने स्थान परिवर्तन गर्नुपर्छ ?**

उनीहरु जो गर्भको पछिल्लो अवस्थामा छन्, तपाईंहरु बच्चालाई जन्म दिन अस्पतालमा जानेबारेमा चिन्तित हुनसक्नुहुन्छ । बच्चा जन्माउने योजनाको बारेमा पनि चिन्तित हुनसक्नुहुन्छ । यो महामारीले ल्याएको चुनौतिको रूपमा बच्चा जन्माउँदाको अनुभव तपाईंले अपेक्षा गरेभन्दा फरक हुनसक्छ ।

घरमै बच्चा जन्माउने विकल्पलाई कसैले सुरक्षित मान्न सक्छन् । यो अफ्ठयारो चयन हुनसक्छ । घरमै बच्चा जन्माउन सहयोग गर्ने धेरैजसो सेवाप्रदायकहरुले यो समयमा नयाँ विरामीलाई स्वीकार नगर्न सक्छन् । बच्चा जन्माउने ठाउँको बारेमा केही प्रश्न अथवा चिन्ता छ भने तपाईं आफ्नो सेवा प्रदायकसँग सल्लाह लिनुहोस् । उनीहरुले तपाईंलाई आफ्नो सर्वोत्तम कदम तथा उनीहरुको अस्पतालमा संक्रमण नियन्त्रणको नीतिबारेमा बताउनेछन् ।

यदि तपाईं कोभिड-१९ बाट विरामी हुनुहुन्छ वा लक्षण (ज्वरो, खोकी, सास फेर्न गाह्रो हुने) छन् भने तपाईं बच्चा जन्माउने ठाउँमा जानुअघि सम्पर्क गर्नुहोस् । यसले उनीहरुलाई तपाईंको आगमनबारे तयारी गर्न सजिलो पार्छ ।

यदि तपाईंले छानेको जन्म दिने ठाउँ पाउन असमर्थ हुनुहुन्छ भने अमेरिकन कलेज अफ नर्स मिडवाइभ्सको गिभिग बर्थ इन प्लेस: अ गाइड टु इमर्जेन्सी प्रिपेयर्डनेस फर चाइल्डबर्थ यदि तपाईं बच्चा जन्माउने ठाउँमा जान असमर्थ हुनुभयो भने के गर्ने भन्ने मार्गदर्शनको लागि पढ्नुहोस् । यो मार्गदर्शन पढ्न [midwife.org](http://midwife.org) मा जानुहोला र **“giving birth in place”** (स्थानमा बच्चा जन्माउँदा) खोज्नुहोस् ।

**भर्खरै बच्चा जन्माएका मानिसहरुको लागि जानकारी (उदाहरणको लागि चौथो त्रैमासिक)**

बच्चा जन्माएको प्रथम केही महिनाहरु दुखी हुनु लगायतका धेरै भावनाहरु आउनु सामान्य हो । आफू र आफ्नो बच्चालाई सुरक्षा गर्न भौतिक दूरी कायम राख्ने अभ्यास जारी राख्नुहोस् तर आफ्ना सहयोग सञ्जाल (साथी, परिवार र सहकर्मी)सँग प्रविधि(जस्तै: फोनकल, सामाजिक सन्जाल, टेक्स्ट अथवा स्काइप र फेसटाइम जस्ता एप्लिकेशनबाट) सम्पर्कमा रहनुहोस् । तपाईंका साथीहरु र परिवारले तपाईं र तपाईं बच्चालाई लाई भेट्न इच्छुक होलान् तर भौतिक दूरी र माथिल्लो सेक्सनमा उल्लेखित गर्भवती मानिसले कोभिड १९को रोकथामका लागि के गर्न सक्छन् ? (माथि) यो महामारीमा अबै अभ्यास गर्नु महत्वपूर्ण छ ।

हरेक दशजनामा करिब एक जना मानिसलाई गर्भावस्थामा डिप्रेसन हुन्छ र तीमध्ये आधालाई बच्चा जन्माइसकेपछि डिप्रेसन हुन्छ । यदि तपाईं अथवा तपाईंले थाहा पाएको कोही डिप्रेसनमा छन् भने सहयोग उपलब्ध छ । बच्चा जन्माइसकेपछि हुने डिप्रेसनको बारेमा धेरै थाहा पाउन [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) जानुहोला र

**“postpartum depression”** (बच्चा जन्माइसकेपछिको डिप्रेसन) खोज्नुहोला ।

यदि तनाव र डिप्रेसनका लक्षणहरु सम्हाल्नै नसकिने भयो भने तपाईंले एनवाइसी वेल, एक निशुल्क तथा गोप्य मानसिक स्वास्थ्य सेवाका परामर्सदातासँग सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ । न्यूयोर्क वेलका कर्मचारीहरु चौविसै घण्टा र सातै दिन उपलब्ध छन् र विस्तृत परामर्श तथा उपचारको लागि रिफरलहरु उपलब्ध गराउँछन् । सहयोगका लागि ८८८-६९२- ९३५५ मा फोन गर्नुहोस् र "WELL" लेखेर ६५१७३ मा सन्देश पठाउनुहोस अथवा [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) मा अनलाइन च्याट गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं आफूलाई अथवा तपाईंको बच्चालाई नै हानी गर्ने सोचाइ आउँछ भने ९११ मा फोन गर्नुहोस् । निशुल्क अथवा न्यून मूल्यका सेवाहरुबारेका जानकारी र न्यूयोर्कका हटालइनको लागि ३११ मा फोन गर्नुहोस् । बाबुआमाका लागि अन्य रिसोर्सहरु:

- चौथो टाइमेष्टको जानकारीका लागि चौथो टाइमेष्टर योजना [newmomhealth.com](http://newmomhealth.com) मा जानुहोस्
- बच्चा जन्मसकेपछिको डिप्रेसनसम्बन्धी जानकारीका लागि पोष्टपार्टम सपोर्ट इन्टरनेशनल (पिएसआइ) [postpartum.net](http://postpartum.net) मा जानुहोस्, पिएसआइ हेल्पलाइनका लागि ८०० ९४४ ४७७३मा फोन गर्नुहोस् ( अंग्रेजी र स्पेनिसमा उपलब्ध छ), अथवा ५०३-८९४- ९४५३मा सन्देश पठाउनुहोस (अंग्रेजी) अथवा ९७१-४२०-०२९४(स्पेनिस) । सन्देश र डाटाका दर लागू हुनसक्नेछन्
- सदाभै स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग फोन, इमेल वा टेक्स्टबाट सम्पर्क गर्नुहोस खासगरी व्यक्ती उपस्थित भएर गरिने प्रत्यक्ष स्वास्थ्यसेवाका भेटघाटहरु अहिले सिमित भइरहेका छन् । यदि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैनन् भने ३११ मा फोन गर्नुहोस् ।

न्यूयोर्क स्वास्थ्य विभागले बदलिंदो परिस्थितिसँगै सुझावहरु परिवर्तन गर्नसक्नेछ ।

4.4.20