

COVID-19: ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

COVID-19

ਦਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਮੇਤ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019 (COVID-19) ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/coronavirus ਜਾਂ cdc.gov/covid19 'ਤੇ ਜਾਓ। ਰੀਅਲ-ਟਾਈਮ ਅਪਡੇਟ ਲਈ, 692-692 'ਤੇ "COVID" ਲਿੱਖ ਕੇ ਭੇਜੋ। ਸੁਨੇਹਾ ਅਤੇ ਡਾਟਾ ਰੇਟ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

COVID-19 ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ

ਜਦਕਿ ਅਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਡਾਟਾ ਮੌਜੂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ COVID-19 ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

COVID-19 ਹੋਣ ਜਾਂ COVID-19 ਹੋਣ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਉਹ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ, ਪੁਰਾਣੀ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਾਲਾਤ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਬਾਕਾਇਦਾ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੇਰਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਪਾਰਟਨਰਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। COVID-19 ਉੱਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀ ਹੋਰ ਲਾਗ ਜਿਵੇਂ ਫਲੂ ਨਾਲ, ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਡਾਟਾ ਮੌਜੂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, COVID-19 ਸਮੇਤ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਹੇਠਾਂ [COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?](#) ਸੈਕਸ਼ਨ ਵੇਖੋ)।

ਇਸ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ COVID-19 ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉੱਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰਿਪੋਰਟ

ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ (37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਜੇ ਇਹ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ COVID-19 ਕਰਕੇ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੀ COVID-19 ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਹਾਂ, COVID-19 ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਕਾਬ ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ (ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬੈਨਡਾਨਾ ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ਼) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੰਪ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਖਣਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ।

ਜਦਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਅਜੇ ਇਹ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੀਮਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਮੁੱਚੀ ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਕਰਕੇ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੰਝ ਕਰਨ।

ਕੀ COVID-19 ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ “ਰੂਮ ਇਨ” ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਜਾਂ COVID-19 ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਲ ਕੇ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵਿਛੋੜਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਭੌਤਿਕ ਵਿਛੋੜਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਇਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਸਹਾਇਕ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਦੱਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ, ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health

'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "respectful care at birth" (ਜਣੇਪੇ 'ਤੇ ਸਨਮਾਨਪੂਰਨ ਦੇਖਭਾਲ) ਖੋਜੋ।

COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ, ਵੇਵ ਕਰੋ।
- ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਨਕਾਬ (ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬੈਨਡਾਨਾ ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ਼) ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਓਦੋਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਮੈਂ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

- ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੀ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਸਭ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੇਲਜੋਲਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ nyc.gov/coronavirus 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਕੇ, ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਸ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਜ਼ਿਟਸ), ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਬਗੈਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਰਚੁਅਲ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਦਾ ਚੋਣਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਪਕਰਣ — ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਪਰੀਖਿਆ

ਪੱਟੀਆਂ — ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪੋਰਟਲ 'ਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਵੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਵੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾ ਜਾਓ। ਉਸਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਵਾਂਗ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਮਨਤਮ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ, ਜਿਸਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਅਤੇ ਫੇਰ ਤਕਰੀਬਨ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਭਰੂਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਰਿਟੇਲ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ — ਉਹ ਅਕਸਰ ਬਿਨਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ — ਤੁਸੀਂ ਰੱਲ ਕੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਣੇਪੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਇਸਤਰੀਆਂ ਹੁਣ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਣੇਪੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਮੰਨ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਦਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਸਰ ਦੀ ਲਾਗ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ) ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਅਮੇਰੀਕਨ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਨਰਸ-ਮਿਡਵਾਇਵਜ਼ ਦੀ "Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth" ('ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ: ਜਣੇਪੇ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ) ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ, midwife.org 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "giving birth in place" (ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ) ਖੋਜੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, “ਚੌਥੀ ਤਿਮਾਹੀ”)

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਸਮੇਤ ਕਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਪਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਟੈਕਸਟ ਭੇਜਣਾ ਜਾਂ Skype ਅਤੇ FaceTime ਜਿਹੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ) ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬੇਤਾਬ ਹੋਣ ਪਰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ [COVID-19 ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?](#) (ਉੱਪਰ) ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਦਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭੱਗ ਇੱਕ ਇਸਤਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, nyc.gov/health 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "postpartum depression" (ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ) ਖੋਜੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NYC Well ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ। NYC Well ਦਾ ਸਟਾਫ਼ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, 65173 'ਤੇ “WELL” ਲਿੱਖ ਕੇ ਭੇਜੋ ਜਾਂ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੌਟਲਾਈਨਾਂ ਬਾਰੇ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ:

- “ਚੌਥੀ ਤਿਮਾਹੀ” ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, newmomhealth.com 'ਤੇ ਦਿ ਫੋਰਥ ਟ੍ਰਾਇਮੇਸਟਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, postpartum.net 'ਤੇ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ (PSI) 'ਤੇ ਜਾਓ, 800-944-4773 'ਤੇ PSI ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 503-894-9453 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਜਾਂ 971-420-0294 (ਸਪੈਨਿਸ਼) 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ। ਸੁਨੇਹਾ ਅਤੇ ਡਾਟਾ ਰੇਟ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਫੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਜ਼ਿਟਸ ਸੀਮਿਤ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ 311 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4.4.20