

## COVID-19: حاملہ، دودھ پیاں آلیاں یا نویں جنم لین آلے بالاں دی نگہداشت کرن آلیاں زنانیاں لئی ہدایات

### COVID-19

کورونا وائرس دی بیماری 2019 (COVID-19) دے بارے وچ عام جانکاری لئی، بشمول رسوائی ٹوں کیداں بچنا اے لئی، [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) ملاحظہ کرو۔ حقیقت تے مبنی اپ ڈیٹس لئی، "COVID" لکھ کے 692-692 تے بھیجو۔ پیغام اتے ڈیٹا ریٹس لاگو ہو سکدے نیں۔

### COVID-19 اتے حاملہ زنانیاں

موجودہ طور تے کوئی وی ایداں دا ڈیٹا موجود نہیں اے جیہڑا دسے کہ COVID-19 کرن آلا وائرس حاملہ زنانیاں ٹوں بہتا متاثر کردا اے، ایس لئی اونہاں دا بہتا خیال رکھن دی لوڑ اے۔ حاملہ زنانیاں کسے وی وائرس دے متاثر کرن توں بہتیاں بمار ہو سکدیاں نیں۔

### COVID-19 ٹوں سب ٹوں ودھ خطرہ کینوں اے یا COVID-19 ہون تے کون شدید بمار ہو سکدا اے؟

- شدید بیماری لگن دے سب توں ودھ خطرے وچ 50 وریاں اتے ایہدے توں ودھ عمر دے لوک اتے اوہ لوک نیں جیناں نوں بور صحت دے مسئلے وی نیں، بشمول دائمی پھیپھڑیاں دا مرض، دل دی بیماری، ذیابیطس، کینسر یا مدافعتی نظام دی کمزوری۔
- اوہ لوک جیہڑے COVID-19 توں متاثر نیں یا ہو سکدے نیں، اونہاں نال قریبی رابطہ رکھن آلے وی شدید خطرے وچ نیں۔ ایہدے وچ اک گھر وچ رہن آلے لوک، نگہداشت کرن آلے جیہڑے اوس گھر وچ کم کردے نیں یا موجودہ جنسی پارٹنر شامل نیں۔

### جے اک حاملہ زانی نوں COVID-19 ہو جاوے تے کیی ہووے گا؟

حاملہ زنانیاں نوں COVID-19 ہو سکدا اے۔ COVID-19 کرن آلے وائرس ورگے وائرسز، اتے بور وائرل ساہ دے انفیکشنز جیداں کہ انفلوئنزا نال حاملہ زنانیاں شدید بیماری دا شکار ہون دے خطرے وچ نیں۔ موجودہ طور، تے کوئی وی ایداں دا ڈیٹا موجود نہیں اے جیہڑا دسے کہ COVID-19 کرن آلا وائرس حاملہ زنانیاں ٹوں بہتا متاثر کردا اے۔ ایہہ ہمیشہ ضروری اے کہ حاملہ زنانیاں اپنے آپ نوں COVID-19 ٹوں بچاون لئی عوامی صحت دہاں ہدایات دی پیروی کرن (بیٹھاں سیکشن [COVID-19](#) [توں بچن لئی، حاملہ زنانیاں کیی کر سکدیاں نیں؟](#) ویکھو)۔

ایس ویلے، ایدی کوئی جانکاری نہیں کہ کیی COVID-19 حمل دے دوران پیچیدگیاں کردا اے یا بال دی صحت تے اثر کردا اے۔ حمل یا زچگی وچ پیچیدگیاں دی رپورٹ بڑی گھٹ اے، جیدے وچ حمل دے دوران ماں پیو دا COVID-19 ٹیسٹ مثبت اون آلیاں دے بالاں دا وقت توں پہلاں جمنا (حمل دے 37 ہفتیاں توں پہلاں) شامل اے۔ ہلے تیکر ایہہ پتہ نہیں لگیا کہ کیی ایہہ پیچیدگیاں COVID-19 دے کارن ہویاں سن۔

## کیسی COVID-19 دا شکار زنانیاں دودھ پیا سکدیاں نیں؟

ہاں جی، COVID-19 تُوں متاثرہ یا COVID-19 دیاں علامتاں ظاہر کرن آلیاں زنانیاں وائرس نوں بالان تیکر منتقل ہون تُوں بچاون لئی احتیاطی تدبیراں کر کے دودھ پیا سکدیاں نیں۔

ایہہ ضروری اے کہ اوہ دودھ پیاں توں پہلاں صابن اتے پانی نال گھٹ تُوں گھٹ 20 سیکنٹ تیکر ہتھ دھوون اتے اپنے منہ نوں ڈھک کے رکھن۔ منہ نوں ڈھکن آلا اک مضبوط کاغذ یا کپڑا (جیداں کہ بندانا یا سکارف) بو سکدا اے جیڑا تہاڈے منہ اتے نک نوں ڈھک کے رکھے۔ اک دوجا انتخاب دودھ نوں پمپ یا ہتھ نال کڈھ کے پیا اے۔ جے پمپ ورت رہے او، تے بر ورت دے وچکار پمپ دے سارے حصیاں نوں چنگی طرح دھوو۔ کوشش کرو کہ کوئی ایسا فرد جیہڑا ہمار نہ ہووے یا اوبدے وچ علامتاں ظاہر نہ ہویا ہون، اوہ بال نوں بوتل وچ ماں دا دودھ پیاوے۔

اُج تے وائرس انسانی دودھ وچ نہیں شناخت ہویا، پر ہلے ایہہ پک نہیں کہ کیسی COVID-19 دودھ پیاں دیاں بال تیکر منتقل ہوندا اے یا نہیں۔ ایس ویلے محدود جانکاری دے باوجود، دودھ پیاون دے بہت سارے فائداں دے کارن جیدے وچ جنم دین آلی ماں دے اینٹی باڈیز دی فراہمی شامل اے جو عام طور تے بال نوں انفیکشن توں بچاندیاں نیں، فیر وی ایہہ سفارش کیتی جاندی اے کہ اوہ ماں پے جیہڑے اپنے بال نوں ماں دا دودھ پیاں چاہندے نیں اوہ اتے دسیاں احتیاطی تدبیراں تے عمل کردیاں دودھ پیاں جاری رکھن۔

## کیسی COVID-19 دے شکار لوکیں اتے انہاں دا بال "اک ای کمرے" وچ رہ سکدے نیں؟

کُجھ نگہداشتِ صحت دے فراہم کنندگان تجویز کردے نیں کہ COVID-19 دا شکار ماں پے یا اوہ جیناں دا ہلے COVID-19 ٹیسٹ ہو رہیا اے جیدوں تیکر ہسپتال وچ رہن نوں بال نوں COVID-19 نال متاثرہ کرن دے خطرے توں بچاون لئی بال نوں وکھرا کر دین۔ ایہہ کیس تُوں کیس دی بنیاد تے ہونا چاہیدا اے۔ ایہہ فیصلہ نگہداشتِ صحت دے فراہم کار اتے ماں پے دا مشترکہ ہونا چاہیدا اے۔ ایہہ وکھ رکھنا اوس ویلے تیکر ہونا چاہیدا اے جیدوں تیکر ماں وچ انفیکشن مُک نہیں جاند۔ جے طبی صورتحال بدل جاوے تے لوڑ پین تے وکھ رکھن دا دورانیہ ودھ سکدا اے۔ وکھرا کرن دے انتخاباں وچ جے نواں جمیا بال ہسپتال دے اوس ای کمرے وچ اے تے بال نوں ماں توں 6 فٹ توں ودھ دور کر دتا جاوے یا فیر نوں جمے بال دی نگہداشت وچ معاونت لئی اونہوں کسے بور صحت مند وڈے نال رکھ دتا جاوے۔

ہسپتال مہماناں دے آن جان نوں گھٹا وی سکدے نیں۔ میربانی کر کے ایہہ پک کرو کہ تہاڈی معاون ٹیم ایدی لوڑ تُوں سمجھدی اے اتے ایس لئی ہسپتال دے عملے دیاں ہدایتاں دی پیروی کردی اے جیہڑے تہانوں اتے خاندان نوں محفوظ رکھنا چاہندے نیں۔ تہاڈی معاون ٹیم وچ تہاڈا پارٹنر، حمل دی جانکاری دا مہیا کار، بیلی اتے بُر دے بور ممبران شامل ہو سکدے نیں جیناں نوں تسی حمل اتے جنم دین ویلے کول رکھن دا منصوبہ بنایا سی۔ جنم دین دے دوران اپنے حقوق بارے جانکاری لئی، [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کرو اتے جنم دین ویلے باعزت نگہداشت نوں تلاش کرو۔

## حاملہ زنانیاں COVID-19 توں محفوظ رہن لئی کیسی کر سکدیاں نیں؟

- انفیکشن توں بچن لئی حاملہ زنانیاں نوں وی اوبھی کم کرنے چاہیدے نیں جیہڑے عام لوکیں کردے نیں۔
- گھر رہ کے۔
- بہاویں تسی ٹھیک محسوس کر رہے او اتے کوئی علامتاں محسوس نہیں کر رہے، فیر وی تہانوں جیناں بو سکے گھر رہنا چاہیدا اے۔
- اپنے ہتھ نوں بار بار صابن اتے پانی نال گھٹ تُوں گھٹ 20 سیکنٹ تیکر دھوو۔ جے صابن اتے پانی دستیاب نہ ہون تے الکحل تے مبنی بینڈ سینیٹائزر ورتو۔

- نچھ مارن یا کھنگن لگیاں اپنے منہ اتے نک نوں ٹشو یا اپنی آستین نال ڈھک لوو۔ ڈھکن لئی ہتھاں نوں نہ ورتو۔
- ہتھ دھوئے بنا اپنیاں اکھاں، نک یا منہ نوں نہ چھوو۔
- ہتھ نہ ملاؤ۔ ایدی تھان، ہتھ بلا دوو۔
- تاپ، کھنگ، ساہ لین وچ اوکڑاں، گل خراب ہون تے بور علامتاں لئی اپنی صحت تے عام طور توں ودھ نظر رکھو۔
- اپنے اتے دوجیاں دے وچ بور ذاتی تھان بنا کے رکھو، بشمول دوجیاں توں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہو۔ ایہہ سماجی فاصلہ بندی یا جسمانی دوری کہلاندى اے۔
- جیدوں گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دی جسمانی دوری رکھنا ممکن نہ ہووے تے اک محفوظ منہ ڈھکن آلی شے (جیداں کہ بندانا یا سکارف) پا کے اپنا منہ اتے نک نوں ڈھک کے رکھو۔

### میں سماجی فاصلہ بندی کیداں لاگو کر سکداں؟

- جینا ہو سکے گھر رہو۔
- اپنے اتے دوجیاں دے وچکار گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دا فاصلہ رکھو۔
- کسے قسم دے وی ہجوم وچ شامل نہ ہوو۔
- جے ممکن ہووے، گھر توں کم کرو۔
- غیر ضروری سفر اتے ملن جلن توں پرہیز کرو۔

تسی COVID-19 توں بچن دے بارے وچ اضافی جانکاری [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) تے تلاش سکدے او۔

### کی میوں اپنی ولدیتی نگہداشت دیاں مقررہ ملاقاتاں بدلنیاں بین گئیاں؟

جیداں کہ ودھ توں ودھ گھر رہن دیاں تجویزاں کیتیاں جا ریاں نیں، تے ولدیتی نگہداشت لئی مقررہ ملاقاتاں جیناں وچ تہاڈی شرکت (ذاتی دورے) دی لوڑ سی اوہ بدل سکدیاں نیں۔ ایہدے بارے وچ ایڈے کوئی سائنسی ثبوت نہیں کہ گھٹ خطرے دے حمل نوں کنی نگرانی دی لوڑ اے۔

ابدا مطلب اے کہ تہاڈی اتے تہاڈی نگہداشتِ صحت دے مہیا کار کول تھانوں یا تہاڈے جنین نوں خطرے وچ پائے بنا تہاڈی نگہداشت دے شیڈول نوں ترتیب دین وچ بہتی آسانی اے۔ اضافی طور تے، تہاڈا فراہم کار تہاڈے نال ورجوئل دوریاں نوں وی چن سکدا اے۔ جے فالو اپ دا ایہہ منتخب کردہ طریقہ اے، تے اپنے فراہم کنندہ نوں کہو کہ تھانوں کجھ ضروری سامان – گھر وچ بلڈ پریشر مانیٹر دے نال نال پیشاب دی جانچ دی پٹی حاصل کرن وچ مدد کرے۔ اپنے ریکارڈز اتے دوائیاں دی فہرست تیکر رسائی لئی اپنے مہیا کار دے آن لائن پورٹل لئی سائن اپ کرن بارے سوچو۔

جے تہاڈا نگہداشتِ صحت دا فراہم کار بلے وی ذاتی طور تے تہاڈے کول آندا اے، تے ایہہ دورے وی بدلے جا سکدے نیں۔ دورے نکے ہو سکدے نیں، اتے شاید عملہ تھانوں بور بندے شامل کرن دی اجازت نہ دووے۔

پر، جے تسی ہمار او تے اپنے فراہم کار دے دفتر نہ جاؤ۔ اپناں دے دفتر جاو توں پہلاں اپناں نال رابطہ کر کے اپنیاں علامتاں دس دوو بہاویں ایہہ پہلے توں طے شدہ ملاقات ہووے۔

ذاتی دوریاں وانگوں، تہاڈے شاید گھٹ الٹرا ساؤنڈز ہون۔ عام طور تے، اوہ حاملہ زنانی جینوں گھٹ خطرے وچ سمجھیا جاوے، اوہنوں جنین دی جانچ پڑتال لئی صرف حمل دے شروع اتے فیر چار مہینیاں بعد اک الٹراساؤنڈ دی لوڑ ہووے گی۔ مگر، تہاڈی طبی حالت دے بدلنیاں ایہہ بدل سکدا اے۔

کسے ریٹیل الٹراساؤنڈ مقام تے نہ جاؤ۔ ایہہ اکثر لائسنس اتے معائنہ کاری دے بنا ہوندے نیں۔ اپنے فراہم کار نال ملنا نہ چھڈو۔ تسی دوویں رل کے اک منصوبہ بنا سکدے او جیہڑا تہاڈے لئی اتے تہاڈے

حمل لئی بہترین ہووے۔

## کی میوں اپنے ڈیلیوری دے منصوبے یا تھانوں بدل لینا چاہیدا اے؟

اوه زانیاں جیہڑیاں حمل دے آخریاں ہفتیاں وچ نیں، اونہاں نوں ہسپتال جان اتے اپنے بال نوں جنم دین دے بارے فکراں ہو سکدیاں نیں۔ تسی اپنے جنم دے منصوبے دے بارے وی فکرمند ہو سکدے او۔ ایس وباء دیاں پیچیدگیاں دے کارن، جمن دا تہاڈا تجربہ تہاڈی امیدیاں توں ہٹ کے ہو سکدا اے۔ کجھ لوک بن گھر وچ جنم دین نوں بہتا محفوظ انتخاب سمجھن گے۔ ایہہ اک مشکل انتخاب ہو سکدا اے۔ ایس ویلے گھر وچ جمن دی خدمت دے فراہم کار شاید نویں مریضاں نوں قبول نہ کرن۔ جے تھانوں اپنی ڈیلیوری دی تھان دے بارے وچ خدشے یا تہاڈے سوال نیں تے اپنے فراہم کار نال رابطہ کرو۔ ایہہ تھانوں سب توں ودھیا عمل دے نال نال اونہاں دے ہسپتال وچ انفیکشن نوں قابو کرن دی پالیسی بارے وی مشورہ دین گے۔

جے تسی بمار او یا تھانوں COVID-19 دیاں علامتاں (تاپ کھنگ، ساہ لین وچ اوکڑاں) ظاہر ہو ریاں نیں، تے آن توں پہلاں اپنے زچگی دے مرکز نال رابطہ کرو۔ ایہہ اونہاں نوں تہاڈے پہنچن دی تیاری کرن دا موقع دووے گا۔

جے تسی اپنی پسند دا ہسپتال حاصل کرن دے قابل نہیں ہو رہے، تے امریکن کالج آف نرس-میڈوائیوز (American College of Nurse-Midwives) "تھان وچ جنم دینا پڑھو: بال جمن لئی ہنگامی تیاری لئی اک ہدایت نامہ" جے تسی جمن دے مرکز تیکر سفر نہیں کر سکدے تے کیی کرنا اے اودے لئی ہدایات۔ ایس ہدایت نوں پڑھن لئی، [midwife.org](http://midwife.org) ملاحظہ کرو اتے تھان تے ای جمن دے بارے تلاش کرو۔

اونہاں لوکاں دی جانکاری جیناں نے حال وچ ہی جنم دتا اے (مثال لئی "چوتھی سہ ماہی")

جنم دین توں بعد شروع دے کجھ مہینیاں وچ دکھ دے نال بہتے جذبات محسوس کرنا عام گل اے۔ کدی کدار جذبات نال نمٹنا اوکھا ہو جاندا اے۔ اپنے آپ نوں اتے اپنے بال نوں محفوظ رکھن لئی جسمانی دوری برقرار رکھو پر اپنے معاون نیٹ ورک (بیلیاں، خاندان اتے ساتھیوں) نال ٹیکنالوجی (مثلاً، فون کالز، سوشل میڈیا، ٹیکسٹنگ یا ویڈیو چیٹ ایپلیکیشنز جیڈاں کہ Skype اتے FaceTime) نوں ورتدیاں رابطے وچ رہو۔ تہاڈے بیلی اتے خاندان آئے تھانوں اتے نویں بال نوں ملن لئی بے چین ہون گے مگر جسمانی دوری اتے (اوتے آئے) سیکشن [www.cdc.gov/covid19](http://www.cdc.gov/covid19) **حاملہ زانیاں COVID-19 توں بچن لئی کیی کر سکدیاں نیں؟** وچ درج تجویزاں تے وباء دے دوران عمل کرنا ضروری اے۔

دس وچوں اک زانیاں نوں حمل دے دوران ذہنی دباؤ محسوس ہوندا اے اتے اونہاں وچوں ادھیاں نوں بال جمن دے بعد ذہنی دباؤ ہوندا اے۔ جے تھانوں یا تہاڈی کسے جانن آلی نوں ذہنی دباؤ اے، تے معاونت دستیاب اے۔ جنم دین توں بعد ذہنی دباؤ دے بارے وچ جانکاری لئی، [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ملاحظہ کرو اتے **جنم دین توں بعد ذہنی دباؤ** نوں تلاش کرو۔

جے تناؤ یا ذہنی دباؤ دیاں علامتاں بہت ودھ جاندیاں نیں، تے تسی NYC Well دے تربیت یافتہ مشیراں نال رابطہ کر سکدے او، اک خود مختار اتے رازدراںہ ذہنی صحت لئی معاون خدمت۔ NYC Well دا عملہ 24/7 دستیاب اے اتے 200 توں ودھ زباناں وچ جامع مشاورتاں اتے ریفرلز فراہم کر سکدا اے۔ معاونت لئی، (888-NYC-WELL) (888-692-9355) تے کال کرو، "WELL" لکھ کے 65173 تے ٹیکسٹ کرو یا [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) تے آن لائن چیٹ کرو۔

جے تسی محسوس کردے او کہ تھانوں اپنے آپ توں یا اپنے بال توں نقصان پہچان دے خیالات آ رہے نیں، تے **911** تے کال کرو۔ مفت اتے کم خرچ خدمات اتے نیویارک شہر وچ ہاٹ لائنز دے بارے وچ جانکاری لئی **311** تے کال کرو۔ نویں ماں پیاں لئی ہور ذرائع:

- "چوتھی سہ ماہی" دے بارے جانکاری لئی، [newmomhealth.com](http://newmomhealth.com) تے چوتھی سہ ماہی دا پروجیکٹ ملاحظہ کرو۔
- بال جمن ٹوں بعد ذہنی دباؤ دے بارے بور جانکاری لئی [postpartum.net](http://postpartum.net) تے پوسٹ پارٹم سپورٹ انٹرنیشنل (PSI) ملاحظہ کرو، PSI ہیلپ لائن ٹوں 800-944-4773 تے کال کرو (انگریزی اتے ہسپانوی وچ دستیاب اے)۔ یا (انگریزی وچ) 503-894-9453 تے یا (ہسپانوی وچ) 971-420-0294 تے ٹیکسٹ کرو۔ پیغام اتے ڈیٹا ریٹس لاگو ہو سکدے نیں۔
- ہمیشہ وانگوں فون، ای میل یا ٹیکسٹ دے ذریعے اپنے نگہداشتِ صحت دے فراہم کار نال رابطہ کرو، کیوں جے ایس ویلے نگہداشتِ صحت دے ذاتی دورے گھٹا دتے گئے نیں۔ جے تہاڈے کول نگہداشتِ صحت دا فراہم کار نہیں اے، تے **311** تے کال کرو۔

4.4.20

**NYC Health Department بدلے حالات دے مطابق تجویزاں بدل سکدا اے۔**