

## COVID-19: ان افراد کے لیے تجاویز جو امید سے ہیں، چھاتی یا سینے کا دودھ پلا رہے ہیں یا نوزائیدہ بچوں کی نگہداشت کر رہے ہیں

COVID-19 نیویارک سٹی (NYC) اور پورے امریکہ میں بدستور ایک بڑا خطرہ ہے۔ اگر آپ امید سے ہیں یا چھاتی یا سینے کا دودھ پلاتے ہیں، یا نوزائیدہ بچے کی نگہداشت کر رہے ہیں تو جنم دینے سے پہلے، دوران اور بعد کی باحفاظت منصوبہ بندی میں مدد دینے کے لیے اس رہنمائی کو پڑھیں۔

جو افراد امید سے ہیں یا چھاتی یا سینے کا دودھ پلا رہے ہیں وہ ویکسین لگوانے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ امید سے ہیں یا چھاتی یا سینے کا دودھ پلاتے ہیں، تو ویکسینیشن پر اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کر لینا مددگار ہو سکتا ہے۔ بہر حال، آپ کو ویکسین لگوانے کے لیے نگہداشت فراہم کنندہ کی اجازت کی ضرورت نہیں ہے۔ جو افراد امید سے ہیں وہ نیو یارک اسٹیٹ کے ویکسین کی مرحلہ وار ترسیل کے تحت ویکسین لگوانے کے لیے اہل افراد کے گروپوں میں شامل ہیں۔ تمام اہل گروپوں کی فہرست کے لیے [nyc.gov/covidvaccinedistribution](https://www.nyc.gov/covidvaccinedistribution) ملاحظہ کریں۔ ویکسینیشن سائٹ تلاش کر کے اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے، ملاحظہ کریں: [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov)۔ اگر آپ کو سٹی کے زیر انتظام چلنے والی کسی ویکسینیشن سائٹ پر اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے مدد درکار ہو تو 877-829-4692 پر کال کریں۔ COVID-19 ویکسینوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine)۔

**جو افراد امید سے ہیں کیا ان کو COVID-19 سے شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہے؟**  
جی ہاں۔ اس وقت جو کچھ ہم جانتے ہیں اس کے مطابق، جو افراد امید سے ہیں ان کو COVID-19 سے شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہے بنسبت ان افراد کے جو امید سے نہیں ہیں۔ جو افراد امید سے ہیں اور ان کو COVID-19 ہے، ان کو قبل از وقت پیدائش اور حمل کے دیگر منفی نتائج کا بھی زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ چند خبریں ایسے بچوں کی بھی آئی ہیں جو قبل از پیدائش COVID-19 میں مبتلا ہو چکے ہوں، لیکن ایسا [شاذونادر](#) دکھائی دیتا ہے۔

COVID-19 کی شدید بیماری کے زیادہ خطرے سے دوچار افراد کے متعلق مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) پر جائیں اور صفحہ کی بائیں جانب "Prevention and Groups at Higher Risk" (روک تھام اور زیادہ خطرے سے دوچار گروپس) پر کلک کریں۔

**جو افراد امید سے ہیں وہ COVID-19 کو منتقل ہونے سے روکنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟**  
اگرچہ آپ کو مکمل طور پر COVID-19 کے خلاف ویکسین لگ چکی ہے، پھر بھی COVID-19 کی منتقلی کی روک تھام کے لیے ان کلیدی اقدامات کو اپنے ذہن میں رکھیں:

- اگر آپ بیمار ہیں تو گھر پر ہی رہیں۔ اگر آپ بیمار ہیں یا حال ہی میں آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا تھا تو گھر پر ہی رہیں۔
- فاصلے پر رہیں: جب بھی ممکن ہو، دوسروں سے کم از کم 6 فٹ کے فاصلے پر رہیں۔ بڑے اجتماعات میں شرکت نہ کریں، خاص طور جو پر اندرون خانہ منعقد کئے جا رہے ہوں۔
- چہرے پر نقاب پہنیں۔ جب گھر سے باہر ہوں تو ماسک پہن کر اپنی اور اپنے ارد گرد کے لوگوں کی حفاظت کریں، حتیٰ کہ گھر پر بھی اگر آپ یا جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں ان میں سے کوئی بیمار ہو یا ماضی قریب میں COVID-19 کی زد میں آیا ہو۔ چہرے کا نقاب آپ کی ناک اور منہ کو بخوبی ڈھکے ہوئے ہو۔
- اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں۔ اپنے ہاتھوں کو بار بار صابن اور پانی سے دھوئیں اور جب صابن اور پانی میسر نہ ہو تو الکحل والا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔ اپنے چہرے کو آن دھلے ہاتھوں سے چھونے سے گریز کریں اور اپنی کھانسی اور چھینکوں کو اپنے بازو یا ٹشو سے ڈھانپیں، اپنے ہاتھوں سے نہیں۔

کیا مجھے اپنی حمل کے دوران کی نگہداشت کی اپوائنٹمنٹس کو تبدیل کرنا چاہیے؟ اور الٹراساؤنڈز کے بارے میں کیا کرنا چاہیے؟

حمل کے دوران یا بعد اپنی نگہداشت صحت کی اپوائنٹمنٹس کو نہ چھوڑیں۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کریں کہ کس طرح محفوظ اور صحت مند رہنا ہے اور اپنے آپ کو کس طرح COVID-19 سے محفوظ رکھنا ہے۔ مل کر ایک ایسا منصوبہ بنائیں جو آپ اور آپ کے حمل کے لئے موزوں ترین ہو۔

آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ آپ کے ساتھ ورچوئل ملاقاتیں کرنے کا انتخاب بھی کر سکتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو ان سے کہیں کہ وہ آپ کو وہ سازوسامان لا دیں جن کی آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہے، جیسے گھر پر بلڈ پریشر دیکھنے کا آلہ، پیشاب کی جانچ کرنے والی اسٹریپس، وزن کرنے کی مشین اور تھرمامیٹر۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے معلوم کریں کہ آیا ان کا آن لائن پورٹل ہے جہاں آپ اپنے طبی ریکارڈز اور ادویات کی فہرست تک رسائی حاصل کر سکیں۔

ذاتی موجودگی کی ملاقاتیں بھی مختلف طرح ہوں گی۔ یہ ملاقاتیں پہلے سے کم دورانیہ کی ہوں گی، اور شاید آپ کے ساتھی یا دیگر افراد کو آپ کے ساتھ آنے کی اجازت نہ ہو۔ ذاتی موجودگی کی ملاقاتوں کے دوران، شاید آپ کے الٹراساؤنڈ کی تعداد بھی کم سے کم رکھی جائے۔ عام طور پر ہر اس حاملہ فرد جس کو کم خطرے والا کیس سمجھا جاتا ہے، اس کو صرف ابتدائی حمل کے وقت الٹراساؤنڈ کی ضرورت ہوگی اور ایک مرتبہ پھر تقریباً چار مہینوں میں فیٹس کا معائنہ کرنے کے لیے۔ آپ کی طبی کیفیت کے مطابق اس میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔ کسی ریٹیل الٹراساؤنڈ کی سہولت پر مت جائیں - کیونکہ ایسے ادارے اکثر بغیر لائسنس اور بغیر نگرانی کے کام کر رہے ہوتے ہیں۔

### اگر مجھے حمل کے دوران COVID-19 کی علامات یا دیگر خدشات ہوں تو کیا کروں؟

اگر آپ کو لگتا ہے کہ شاید آپ کو COVID-19 ہو گیا ہے تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں اور ان کو اپنی علامات کے متعلق بتائیں۔ اگر آپ کو خدشات ہیں، یا محسوس ہوتا ہے کہ کچھ غلط ہے یا ذاتی موجودگی کی ملاقات درکار ہے تو ان سے رابطہ کریں۔

### کیا مجھے اپنی ڈلیوری کا منصوبہ یا ڈلیوری کا مقام تبدیل کرنا چاہیے؟

اگر آپ کے حمل کی مدت تکمیل کے قریب ہے تو آپ کو اپنے بچے کو جنم دینے کے لیے کسی ہسپتال یا زچگی مرکز میں جانے کے حوالے سے فکر لاحق ہو سکتی ہے۔ آپ کو اپنی جنم دینے کی منصوبہ بندی کے بارے میں بھی فکر لاحق ہو سکتی ہے۔ COVID-19 سے پیدا ہونے والی عوامی صحت کی ہنگامی حالت سے منسلک مسائل کے پیش نظر، آپ کے بچے کی پیدائش کا تجربہ آپ کی توقع سے مختلف ہو سکتا ہے۔

کچھ لوگ اب گھر میں جنم دینے کو ایک محفوظ انتخاب کے طور پر دیکھ رہے ہوں گے۔ یہ ایک مشکل انتخاب ہو سکتا ہے۔ بہت سے گھر میں پیدائش کی خدمات فراہم کرنے والے شاید اس دوران نئے مریضوں کو نہیں لیں گے۔ اگر آپ کو اپنے جنم دینے کے منصوبہ یا جنم دینے کی جگہ کے بارے میں کوئی سوالات یا خدشات ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے مشورہ کریں۔ وہ آپ کو بہترین لائحہ عمل کے ساتھ ساتھ اپنے مرکز پر انفیکشن کنٹرول پالیسی کے بارے میں بھی بتائیں گے۔

اگر آپ بیمار ہیں یا آپ کو [COVID-19 کی علامات](#) ہیں تو پہنچنے سے پہلے ہی اپنے ہسپتال یا جنم دینے کے مرکز سے رابطہ کر لیں۔ ایسا کرنا ان کو آپ کی آمد کے لئے تیار رہنے کا موقع دے گا۔

### "[Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth](#)" (گھر پر جنم

دینا: زچگی کے لیے ہنگامی حالت میں تیار رہنے کی رہنما) از American College of Nurse-Midwives (امریکی کالج برائے نرس-دائیاں) پڑھیں جو اس حوالے سے رہنمائی فراہم کرتا ہے کہ اگر آپ ہسپتال یا زچگی مرکز تک کا سفر کرنے کے قابل نہیں تو اس صورت میں کیا کیا جائے۔

### کیا COVID-19 سے متاثر افراد چھاتی یا سینے سے دودھ پلا سکتے ہیں؟

جی ہاں۔ COVID-19 سے متاثرہ یا COVID-19 کی موجودگی کے لیے جانچے جا رہے افراد اپنے بچے کو وائرس منتقل ہونے سے بچانے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے چھاتی یا سینے سے دودھ پلا سکتے ہیں۔

اگرچہ فی الوقت شواہد محدود ہیں، لیکن بظاہر اس چیز کا امکان کم نظر آتا ہے کہ چھاتی یا سینے کا دودھ پلانے کے دوران بچے میں COVID-19 منتقل ہو سکتا ہے۔

چھاتی یا سینے کا دودھ پلانے جانے کے متعدد فوائد کی وجہ سے، بشمول جنم دینے والے فرد کی اینٹی باڈیز کی فراہمی (جو کہ بچے کی تمام امراض سے حفاظت کرتی ہیں)، یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ جو والدین اپنے بچوں کو انسانی دودھ پلانا چاہیں وہ مخصوص احتیاطی تدابیر پر عمل پیرا رہتے ہوئے ایسا ضرور کریں، ان میں شامل ہیں چھاتی یا سینے کا دودھ پلانے سے فوری پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھونا، اور چھاتی یا سینے سے دودھ پلاتے وقت چہرے پر نقاب پہننا۔ ایک اور آپشن دودھ کو پمپ یا ہاتھ سے نکالنے کی ہے۔

پمپ کا استعمال کرتے وقت ہر استعمال کے بعد دوسری مرتبہ استعمال سے پہلے پمپ کے تمام حصوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ بچے کو والدین کا دودھ بوتل کے ذریعے کسی ایسے شخص کے ہاتھوں پلوانے پر غور کریں جس کو COVID-19 لاحق نہ ہو۔

### کیا COVID-19 سے متاثرہ افراد اپنے بچے کے ساتھ "رُوم ان" کر سکتے ہیں؟

"رُوم ان" کرنا اپنے بچے کو اس ہی کمرے میں ٹھہرانا ہے جس میں آپ خود ہیں۔ کچھ نگہداشت صحت فراہم کنندہ بچے کو ان والدین سے علیحدہ کرنے کی سفارش کر سکتے ہیں جن کو COVID-19 ہے، جبکہ والدین ہسپتال میں ہی ہیں یا جب ان کا COVID-19 کا ٹیسٹ کیا جا رہا ہے۔ یہ نوزائیدہ کو COVID-19 لاحق ہو جانے کا خطرہ کم کرنے کے لئے ہوتا ہے اور ایسا ہر موقع کی اپنی مناسبت سے کیا جانا چاہئے۔ مراکز برائے امراض پر کنٹرول اور روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) تجویز کرتا ہے کہ یہ فیصلہ نگہداشت صحت فراہم کنندہ اور والدین مل کر کریں۔ علیحدگی اس وقت تک رہ سکتی ہے جب تک والدین ٹھیک نہ ہو جائیں یا مزید عرصہ کے لیے بھی اگر صورتحال تبدیل ہو جائے۔ علیحدگی میں شامل ہو سکتا ہے بچے کو ہسپتال کے اس ایک ہی کمرے میں رہتے ہوئے والدین سے 6 فٹ سے زیادہ دور رکھا جائے، یا پھر صحیح معنوں میں جسمانی علیحدگی جس میں کوئی اور صحتمند بالغ فرد نومولود کی نگہداشت میں معاونت کرے۔

ہسپتال اور زچگی کے مراکز آپ اور آپ کی معاونت کرنے والی ٹیم کو محفوظ رکھنے کی خاطر ملاقاتیوں کی تعداد بھی محدود کر سکتے ہیں۔ آپ کی معاون ٹیم میں آپ کے سماجی رفیق، آیا، دوست یا کنبہ کے دوسرے افراد شامل ہو سکتے ہیں جن کے لیے آپ نے زچگی اور پیدائش دونوں کے لیے موجود ہونے کا ارادہ کیا تھا۔ یقینی بنائیں کہ آپ کی معاون ٹیم ہسپتال کی ہدایات پر عمل کرے۔ بچے کی پیدائش کے دوران اپنے حقوق سے متعلق معلومات کے لیے، [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "respectful care at birth" (پیدائش کے وقت احترام سے نگہداشت) تلاش کریں۔

### جنم دینے کے بعد مجھے کون سی خطرے کی علامات پر نظر رکھنی چاہیے؟

جنم دینے کے بعد طبی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔ CDC کی "[Hear Her](https://www.cdc.gov/media/releases/2020/s1118-hear-her.html)" ("جو وہ کہنا چاہتی ہے، سنیں" مہم) پر ان افراد کے لیے اہم معلومات ہیں جو امید سے ہیں، جن لوگوں نے حال ہی میں جنم دیا ہے، ان کی معاون ٹیمز کے لیے اور ان کے نگہداشت صحت فراہم کنندگان کے لئے۔

اگر آپ کو زچگی کے بعد کچھ ایسی نشانیاں یا علامات نظر آئیں جو آپ کو فکر مند کریں تو کسی کو بتائیں۔ ان حالات میں آپ کو بولنے کا حق حاصل ہے۔ اگر آپ ابھی ہسپتال یا زچگی مرکز میں ہی ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو اپنے خدشات کے متعلق بتائیں۔ اگر آپ گھر پر ہیں تو اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں، 911 پر کال کریں یا کسی ہسپتال کے ہنگامی مرکز میں چلے جائیں۔

زچگی کے بعد صحت کے مسائل کے متعلق خبردار کرنے والی نشانیاں

⚠️ اگر آپ کو ان میں سے کسی کا سامنا ہو تو **911 پر کال کریں:**

- سینے میں درد
- سانس لینے میں دشواری یا سانس پھولنا
- خود کو یا بچے کو نقصان پہنچانے کے خیالات
- کسی قسم کا دورہ پڑنا

اگر آپ کو ان میں سے کچھ محسوس ہو تو اپنے فراہم کنندہ کو کال کریں:

- سر درد جو دوا لینے کے بعد بھی ٹھیک نہ ہو
- سر درد کے ساتھ نظر دھندلانا یا نظر میں دیگر تبدیلیاں
- ایسا چیرا جو ٹھیک نہ ہو رہا ہو
- خون آنا (مثال کے طور پر اتنا کہ ایک گھنٹے میں ایک یا زیادہ پیڈز کو تر کر کے بہنے لگے) یا خون کے بڑے لوتھڑے آنا
- 100.4 ڈگری فارن ہائیٹ یا اس سے زیادہ درجہ حرارت
- ٹانگوں کا سوجنا، یا چھوئے جانے پر سرخ ہوجانا، تکلیف دینا یا نیم گرم محسوس ہونا

جب آپ اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں، **911** پر کال کریں یا ہسپتال کے ہنگامی مرکز پر جائیں تو مندرجہ ذیل کے بارے میں لازمی طور پر بتائیں:

1. آپ نے حال ہی میں بچے کو جنم دیا ہے؟
2. آپ کا بچہ کب پیدا ہوا تھا؟ اور
3. وہ مخصوص علامات جو آپ کو محسوس ہو رہی ہیں۔

مثال کے طور پر: "میں نے چھ دن قبل بچے کو جنم دیا ہے اور مجھے سخت سر درد رہا ہے جو کہ آئیوپروفین کھانے کے بعد بھی ٹھیک نہیں ہو رہا ہے۔"

**ان لوگوں کے لیے معلومات جنہوں نے حال ہی میں جنم دیا ہے ("چوتھی سہ ماہی")**

اپنی معاون ٹیم (سماجی رفیق، آیا، دوستوں یا خاندان کے دیگر افراد) کے ساتھ فون، ٹیکسٹ، ویڈیو کالز یا سوشل میڈیا کے ذریعے رابطے میں رہیں۔ آپ کی معاون ٹیم آپ کو دیکھنے اور نئے بچے سے ملنے کے لیے بے چین ہو گی، لیکن COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ان چار کلیدی اقدامات پر عمل کرنا اہم ہے: گھر پر رہیں، فاصلہ رکھیں، چہرے پر نقاب پہنیں، اور اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں۔

بچے کی پیدائش کے بعد ابتدائی چند مہینوں میں افسردگی سمیت بہت سے جذبات کا احساس ہونا معمول کی بات ہے۔ بعض اوقات جذبات کو سنبھالنا مشکل ہو سکتا ہے۔ حمل کے دوران دس میں سے تقریباً ایک فرد نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور ان میں سے تقریباً آدھے لوگ بچے کی پیدائش کے بعد سے بعد وضع حمل نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعد وضع حمل نفسیاتی دباؤ کے بارے میں مزید جاننے کے لیے [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "postpartum depression" (بعد وضع حمل نفسیاتی دباؤ) تلاش کریں۔

اگر ذہنی تناؤ یا نفسیاتی دباؤ کی علامات ناقابل برداشت ہو جائیں تو NYC Well سے رابطہ کریں جو کہ آپ کا ذہنی صحت کی مفت خفیہ معاونت سے رابطے کا ذریعہ ہے۔ ان کے صلاح کار سے فون، ٹیکسٹ یا چیٹ کے ذریعے بات کریں 200 سے زائد زبانوں میں ذہنی صحت اور نشہ کے متعلق خدمات تک رسائی حاصل کریں۔ معاونت کے لیے اس نمبر پر کال کریں 888-692-9355 یا [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) پر آن لائن گفتگو کریں۔

گر آپ کو اپنے آپ کو یا اپنے بچے کو نقصان پہنچانے کے خیالات آ رہے ہیں تو **911** پر کال کریں۔

## نئے والدین کے لیے دیگر وسائل:

- نیو یارک سٹی میں مفت اور کم لاگت والی خدمات اور ہاٹ لائنوں کے بارے میں معلومات کے لیے 311 پر کال کریں۔
- (چوتھی سہ ماہی) سے متعلق معلومات کے لیے، [newmomhealth.com](http://newmomhealth.com) پر ملاحظہ کریں "Fourth Trimester Project" (چوتھی سہ ماہی پراجیکٹ)۔
- بعد وضع حمل نفسیاتی دباؤ کے بارے میں معلومات کے لیے، [postpartum.net](http://postpartum.net) پر "Postpartum Support International (PSI) (بین الاقوامی بعد از وضع حمل معاونت) کو دیکھیں، PSI ہیلپ لائن کو 800-974-473 (انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب) پر کال کریں، یا 800-994-4773 (انگریزی) یا 971-420-0294 (ہسپانوی) پر ٹیکسٹ کریں۔
- ہمیشہ کی طرح، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے فون، ای میل یا ٹیکسٹ کے ذریعہ رابطہ کریں، خاص طور پر اس وقت جب نگہداشت صحت سے متعلق ذاتی طور پر دورے محدود ہیں۔ اگر آپ کا کوئی نگہداشت صحت فراہم کنندہ نہیں ہے تو 311 پر کال کریں۔
- آیا کی معاونت خاندانوں کی زچگی کے ساتھ جڑے جسمانی، جذباتی اور عملی مسائل سے نمٹنے میں مدد کر سکتی ہے۔ COVID-19 کے دوران آئیں اس وقت ورچوئل اور ذاتی موجودگی کے ساتھ معاونت فراہم کر رہی ہیں۔ اگر آپ کی بعد وضع حمل آیا کی خدمات حاصل کرنے میں دلچسپی ہو تو NYC محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت کے "Doula Care" (آیا کی نگہداشت) کے صفحہ پر جائیں اور تلاش کریں: "Programs Offering Free Doulas" (مفت آیا کی خدمات پیش کرنے والے پروگرامز)۔

COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں۔

3.10.21

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔