



# حاملہ عورتوں کے لیے مفید مشورے

## حاملہ کورونا وائرس کے انفیکشن کے لئے خطرہ گروپ کیوں ہے؟

اگرچہ ابھی تک یہ قطعی معلومات نہیں ہیں کہ حاملہ خواتین کو کورونا وائرس میں مبتلا ہونے کا خاص خطرہ ہے یا جنین کو خطرہ لاحق ہے، تاہم اس کے باوجود صحت کے حکام کا اندازہ ہے کہ حاملہ خواتین ایک خطرہ گروپ ہیں۔ یہ اندازہ صرف حفاظتی بنیاد پر کیا جا رہا ہے کیونکہ حاملہ کو انفیکشن ہونے کا خطرہ بہرحال زیادہ ہوتا ہے۔

## اپنے آپ کو انفیکشن سے بچانے کے لئے میں کیا کرسکتی ہوں؟



اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوئیں یا سپرٹ کا استعمال کریں مثلاً آپ نے دروازے کے ہینڈل کو چھوا یا بجلی کے بورڈ کو چھو لیا اور خاص طور پر جب آپ باہر سے گھر آئیں۔



اپنی آستین میں کھانسیں یا چھینکیں



جسمانی رابطہ، مصافحہ، گلے لگانے اور گالوں کے بوسے سے اجتناب کریں



صفائی پر توجہ دیں



اپنا فاصلہ رکھیں اور دوسروں کو توجہ دینے کو کہیں

اس کے علاوہ آپ یہ بھی کر سکتی ہیں جہاں بہت سے لوگ جمع ہوں وہاں جانے سے پرہیز کریں۔ مثال کے طور پر اگر ممکن ہو تو پبلک ٹرانسپورٹ کا استعمال نہ کریں۔ دوسرے لوگوں کے لئے 1-2 میٹر کی دوری رکھیں۔ دوسرے لوگوں کے بچوں کی دیکھ بھال سے اجتناب کریں۔

حاملہ ہونے کے ناطے ان علامات پر خصوصی توجہ دیں اور اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں:

آپ کو نئی نئی کھانسی ہے  
بخار  
سانس لینے میں دشواری

کئی دن سے بیماری  
بہتری کا فقدان  
علامت میں شدت



## کیا مجھے اور میرے بچے کو ٹیسٹ کرانا چاہئے؟

اگر آپ کو علامات ہیں، بشمول ہلکی علامت جیسے نزلہ زکام، تو آپ کو ٹیسٹ کرانا چاہئے۔

ہے اور آپ کا بچہ صحت مند ہے تو بچے کی جانچ نہ کرائیں۔ COVID-19 اگر آپ کو نوزائیدہ بچے کو صرف اس صورت میں جانچنا چاہئے جب اس میں علامات ہوں۔ ماہر اطفال کو اس کی جانچ کرنا چاہئے۔



### کیا میں گھر میں جنم دے سکتی ہوں؟

کی علامات COVID-19 اگر آپ، آپ کے ساتھ یا گھر میں رہنے والے بچوں میں سے کسی کو ہیں تو آپ گھر میں جنم نہیں دے سکتیں۔ یہ قدم دائیوں کو انفیکشن سے بچانے کے لیے لیا گیا ہے۔



### کیا پیدائش کے وقت میں اپنے ساتھی یا کسی رشتے دار کو اپنے پاس رکھ سکتی ہوں؟

COVID-19 جی ہاں، پیدائش کے وقت آپ کے پاس ایک شخص رہ سکتا ہے۔ تاہم اس شخص میں یا اس کی علامات نہ ہوں۔



### کیا میں پیدائش کے بعد اپنے نومولود کے ساتھ رہ سکتی ہوں؟

سے متاثرہ ہیں تب COVID-19 جی ہاں، آپ نومولود کے ساتھ رہ سکتی ہیں حتیٰ کہ اگر آپ بھی۔

تشخیص کیا COVID-19 ممکن ہو تو آپ کے ساتھی اور خاندان کے دوسرے افراد کو، جنہیں گیا ہے یا علامات پائی جائیں، بچے سے دور رہنا چاہیے۔

اگر آپ کے بچے کو نوزائیدہ وارڈ میں منتقل کیا گیا ہے تو جہاں تک ممکن ہو آپ بچے کے تشخیص کیا گیا ہے یا آپ میں اس وبا کی علامات پائی جاتی COVID-19 ساتھ نہ رہیں اگر آپ کو ہیں۔



### کیا میں اپنے نومولود کو دودھ پلا سکتی ہوں؟

سے متاثرہ ماؤں کے دودھ میں COVID-19 ہاں، آپ اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں کیوں کہ یہ وائرس نہیں پایا گیا۔

### دودھ پلانے سے پہلے اور اس کے دوران مشورے:

آپ کو یہ تجویز دی جاتی ہے کہ آپ دودھ پلانے کے دوران قومی صحت کے ادارے کے عام سے میاٹر ہونے کا حذر کم سے کم ہو (دیکھیے COVID-19 مسوروں پر عمل کریں تاکہ سے متاثرہ ہیں تو مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر پر COVID-19 صفحہ 1): مزید برآں اگر آپ عمل کریں:

اپنے بچے، چھاتی کے پمپ یا بوتلوں کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

دودھ پلانے سے پہلے اپنی چھاتی کو پانی اور صابن سے دھوئیں۔

دودھ پلانے کے دوران بچے سے قریب ہونے کی صورت میں چہرے پر ماسک پہن لیں۔

اگر آپ دودھ پلانے والی مشین استعمال کر رہے ہیں تو ہر استعمال کے بعد پمپ کی صفائی کی ہدایات پر عمل کریں۔



### کیا میرے دوسرے بچے نومولود کے ساتھ تعلق رکھ سکتے ہیں؟

صحت مند بچے نومولود کے ساتھ رہ سکتے ہیں۔

بیمار بچے، اور بیماری کی علامت والے بچوں کو نومولود کے ساتھ قریبی رابطے سے گریز کرنا چاہئے، اور گھر میں صفائی ستھرائی اور ہاتھ دھونے پر زیادہ توجہ دی جانی چاہئے۔



### کیا نرسیں وغیرہ ہمیں دیکھنے آ سکتے ہیں؟

سے متاثرہ ہیں تو بھی نرسیں وغیرہ آپ کے پاس 0-4 دن آیا کریں COVID-19 اگر آپ گے مگر آنے سے پہلے وہ آپ کو مطلع کریں گے۔ باقی ماندہ دوروں کا اہتمام علاقائی طور پر نرسیوں کے ساتھ بات کرنے کے بعد کیا جائے گا۔