

اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ کو کووڈ-19 سے شدید بیماری لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ درپیش ہو سکتا ہے۔ اپنے حمل کے دوران صحت مند رہنے اور کووڈ-19 سے بچنے کے لیے کچھ تجاویز یہاں دی گئی ہیں:

جہاں تک ممکن ہو دوسرے لوگوں کے درمیان موجود رہنے سے گریز کریں۔ جب آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں تو ان سے 6 فٹ دور رہیں اور اپنے چہرے کو ڈھانپیں۔



اپنی صحت کی دیکھ بھال کے فراہم کنندہ کے ساتھ اس حوالے سے بات کریں کہ حمل کے دوران کیسے صحت مند رہنا ہے اور اپنی دیکھ بھال کیسے کرنی ہے۔ اگر آپ کو صحت کی دیکھ بھال کے فراہم کنندہ کی خدمات میسر نہیں ہیں تو اپنے مقامی کمیونٹی کے مرکز صحت یا محکمہ صحت کو کال کریں۔



اپنی قبل از پیدائش کی دیکھ بھال کی تمام اپائنٹمنٹس پر جائیں۔



911 پر کال کریں اگر آپ کو:

- سانس لینے میں دشواری کا سامنا ہو (حمل کے دوران آپ کے لیے معمول سے زیادہ حد تک)
- سینے میں مسلسل درد یا دباؤ کا احساس ہو
- اچانک الجھن کا سامنا ہو
- دوسروں کو جواب دینے سے قاصر ہوں
- ہونٹ یا چہرہ نیلا پڑ جانے کی شکایت ہو



یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس آپ کی ادویات کی کم از کم 30 دن کی فراہمی موجود ہے۔

