

COVID-19 और गर्भावस्था



अगर आप गर्भवती हैं, तो आपको COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार होने का जोखिम अधिक हो सकता है। यहाँ गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ रहने और COVID-19 से बचने के कुछ उपाय दिए गए हैं:



आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इस बारे में बात कर सकती हैं कि गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ कैसे रहें और अपना ध्यान कैसे रखें। अगर आपके पास कोई स्वास्थ्य सेवा प्रदाता नहीं है, तो अपने स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र या स्वास्थ्य विभाग को कॉल करें।



जितना हो सके अन्य लोगों से दूरी बनाए रखें। जब आप लोगों के आसपास रहें, तो अन्य लोगों से 6 फुट (2 मीटर) दूर रहें और मास्क या फ़ेस कवर पहनें।



911 पर कॉल करें, अगर आपको:

- सांस लेने में तकलीफ़ है (गर्भावस्था के दौरान आपके लिए सामान्य से अधिक)
- सीने में लगातार दर्द या दबाव है
- अचानक व्याकुलता हो रही है
- दूसरों को जवाब नहीं दे पा रही हैं
- होठों या चेहरे पर नीलापन है



अपने सभी प्रीनेटल केयर अपॉइंटमेंट **में जाएँ।**



यह पक्का करें कि आपके पास अपनी दवाओं की कम-से-कम 30 दिनों की खुराक मौजूद है।

अपनी गर्भावस्था के आखिरी महीने में आपको अन्य लोगों से दूर रहने के लिए अतिरिक्त ध्यान रखना चाहिए।

जब आपको लोगों के आसपास रहना ही पड़े, तो मास्क पहनें और अन्य लोगों से 6 फुट (2 मीटर) दूर रहें।