

COVID-19 र गर्भावस्था



यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने, तपाईं COVID-19 बाट गम्भीर रोग लाग्ने ठूलो जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ । गर्भावस्थाको समयमा स्वस्थ रहने र COVID-19 बाट बच्ने केही सुझावहरू यहाँ दिइएका छन्:



कसरी स्वस्थ रहने र गर्भावस्थाको समयमा आफ्नो हेरचाह कसरी गर्ने भन्ने बारे आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् । यदि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैनन् भने, आफ्नो स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र वा स्वास्थ्य विभागमा फोन गर्नुहोस् ।



सकेसम्म अरू मानिसहरूको वरिपरि नजानुहोस् । तपाईंले अन्य मानिसहरूसँग समय बिताउँदा, 6 फिट (2 मीटर) टाढा रहनुहोस् र फेस कभरिङ (अनुहार छोप्ने कुरा) लगाउनुहोस् ।



तपाईंमा निम्न समस्याहरू देखिएमा 911 मा फोन गर्नुहोस्:

- सास फेर्न समस्या भएमा (गर्भावस्थाको समयमा तपाईंका लागि सामान्य भन्दा बढी गाह्रो भएमा)
- लगातार छाती दुखेमा वा छातीमा दबाव महसुस भएमा
- अचानक अलमल महसुस भएमा
- अरूलाई प्रतिक्रिया दिन असमर्थ भएमा
- ओठ वा अनुहार नीलो भएमा



आफ्ना सबै प्रसवपूर्व सेवा अपोइन्टमेन्टहरूमा उपस्थित हुनुहोस् ।



तपाईंसँग कम्तीमा 30 दिन पुग्ने औषधि बाँकी रहेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

