

कोविड-19 आणि गरोदरपणा



तुम्ही गरोदर असल्यास, तुम्हाला कोविड-19 पासून गंभीर आजार होण्याचा धोका जास्त असू शकतो. निरोगी राहण्यासाठी आणि तुमच्या गर्भधारणेदरम्यान कोविड-19 होऊ नये यासाठी येथे काही टिपा आहेत:



गर्भधारणेदरम्यान निरोगी कसे राहावे आणि स्वतःची काळजी कशी घ्यावी याबद्दल तुमच्या आरोग्य सेवा प्रदात्याशी बोला. तुमचा आरोग्य सेवा प्रदाता नसल्यास, तुमच्या स्थानिक समुदाय आरोग्य केंद्र किंवा आरोग्य विभागाला कॉल करा.



911 वर कॉल करा तुम्हाला खालील पैकी काही होत असल्यास:

- श्वास घेण्यास त्रास होणे (गर्भधारणेदरम्यान तुमच्यासाठी जे सामान्य होते त्यापेक्षा जास्त)
- छातीत सतत वेदना किंवा दाब
- अचानक गोंधळ
- इतरांना प्रतिसाद देऊ शकत नाही
- निळे ओठ किंवा चेहरा



अन्य लोकांसोबत असायचे शक्य तितके टाळा. जेव्हा तुम्ही अन्य लोकांसोबत असता तेव्हा त्यांच्यापासून 6 फूट दूर रहा आणि चेहर्यावर मास्क वापरा.



नीट पाळा. तुमच्या गरोदरपणाच्या सर्व भेटी



सुनिश्चित करा तुमच्याजवळ कमीतकमी 30 दिवसांचा औषधांचा साठा आहे.

