TAMIL / TAMIL

கோவிட்-19 கொள்ளை நோயின் போது கருவுறலும் மகப்பேறும் ஒரு புதுமகவுக்கான கவனிப்பும்

கோவிட்-19 இற்கான தடுப்பூசியேற்றல்

கருவுற்றோர் கோவிட்-19 இன் கடுமையான விளைவுகளுக்கான அதிக இடர்ப்பாட்டிலுள்ளனர். சான்று mRNA கோவிட்-19 தடுப்பூசிகள் கருவுற்றோருக்கு அல்லது பாலூட்டுவோருக்குப் பாதுகாப்பானவையெனக் காட்டுகின்றது. நிர்ப்பீடனமளித்தல் தொடர்பான தேசிய ஆலோசனைக் குழு நீர் கருவுற்றோ பாலூட்டுவதாகவோ இருந்தால் நீர் ஒரு mRNA தடுப்பூசி மூலமானதொரு முழுமையான தொடரைப் பெறுவதைப் பரிந்துரைக்கிறது. ஒரு ஒவ்வாமை போன்றதன் காரணமாக, உம்மால் ஒரு mRNA தடுப்பூசியைப் பெற முடியாவிடின், நீர் மற்றொரு அங்கீகரிக்கப்பட்ட கோவிட்-19 தடுப்பூசியைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

கோவிட்-19 தடுப்பூசிகள் உட்பட எத்தடுப்பூசியும் கருவளப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதற்கான எச்சான்றும் கிடையாது.

கருவுறல்

கோவிட்-19 கொள்ளை நோயின் போது கருவுற்றிருப்பது மனவழுத்தத்தைத் தருவதாகலாம். உமது கருவுறலிலும் உமது பிறந்திராத குழந்தையிலும் வைரசின் தாக்கங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படுவது இயல்பானதே.

சான்று கருவுறலின் போது உமது குழந்தைக்குக் கோவிட்-19 கடத்தப்படுவது அரிதானதெனக் காட்டுகிறது.

ஆக அண்மைய விஞ்ஞானச் சான்று கோவிட்-19 எல்லாக் கருவுறல்களையும் ஒரே மாதிரி பாதிப்பதில்லையெனக் காட்டுகிறது. பின்வருவன உட்படக் கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டிய பல முக்கிய காரணிகள் இருக்கின்றன:

- நீர் COVID-19 இற்கு வெளிப்படும் இடர்ப்பாடு
- கருவுற்றுள்ள போது உமக்குக் கோவிட்-19 ஏற்படுமாயின் மிகக் கடுமையான நோயின் அல்லது விளைவுகளின் இடர்ப்பாடு

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் உரையாடுவது முக்கியம்.

நீர் கருவுற்றுள்ள போது உமக்குக் கோவிட்-19 ஏற்படுமாயின், தீவிரப் பராமரிப்புத் தேவை உட்பட நீர் இன்னும் கடுமையான நோயின் அல்லது விளைவுகளின் ஒரு கூடிய இடர்ப்பாட்டில் இருக்கலாம்.

கடுமையான நோயின் அல்லது விளைவுகளின் இடர்ப்பாடு சில கோவிட்-19 மாறுபாடுகளால் மோசமடைவதாகத் தோன்றுகிறது. மெய்ந்நிகராக நிறைவு செய்தாலும், கோவிட்-19 இன் போது வழமையான மகப்பேற்றுக்கு முந்திய வருகைகளைத் தொடர்வது முக்கியம்.

முன்னுள்ள நிலைமைகள்

உமக்கு ஒரு முன்னுள்ள நிலைமை இருந்தால், நீரும் இன்னும் கடுமையான நோயின் அல்லது விளைவுகளின் இடர்ப்பாட்டில் இருக்கலாம். இந்நிலைமைகளில் அடங்குவன:

- பருமனாதல்
- நீரிழிவு
- உயர் குருதியமுக்கம்
- கருவுறலின் போது முதிர்ந்த வயது

உமக்கு ஒரு முன்னுள்ள நிலைமை இருந்து நீர் கருவுற்றுமிருந்தால், நீர் கோவிட்-19 இனால் நோயுறும் உமது இடர்ப்பாட்டைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

உம்மையும் மற்றோரையும் பாதுகாக்க

கருவுறலின் போது, உமது தடுப்பூசியேற்றல் நிலை யாதாயிருப்பினும் பின்வருவன போன்ற பல தனிப்பட்ட தடுப்புச் செயன்முறைகளைப் பயன்படுத்துவது முக்கியமாகவே இருந்து கொண்டிருக்கிறது:

- ஒரு mRNA தடுப்பூசியைப் பெறுதல்
- ஒரு முகமூடியை அணிதல்
- உமது வீட்டாரல்லாத வெளியாட்களுடன் தேவையற்ற ஆள் தொடர்புகளைக் குறைத்தல்
- (காற்றோட்டம் குறைவான) மூடிய இடங்களையும் உமது வீட்டாரல்லாத வெளியாட்கள் நிறைந்த இடங்களையும் தவிர்த்தல்
- அடிக்கடி கைகளைத் துப்புரவாக்குவதைப் பழகுதல்.

இவ்வடுக்கு அணுகுமுறை உம்மையும் ஏனையோரையும் கோவிட்-19 ஏற்படாமற் பாதுகாக்க ஆகச் சிறந்த வழியாகும்.

உமது மருத்துவரிடமோ ஈனியலாளரிடமோ செவிலியிடமோ முடியுமாயின் ஒரு தொலைபேசி அல்லது காணொளிச் சந்திப்பைக் கேட்பதைக் கருத்திற் கொள்க. அவ்வாறு செய்வது உமக்கு ஏனையோருடனான ஆள் தொடர்புகளைத் தவிர்க்க உதவலாம்.

மகப்பேறு

கோவிட்-19 கொள்ளை நோயின் போது குழந்தை பெறுவது மனவழுத்தத்தைத் தருவதாகலாம். துயரமாகவோ அச்சமடைந்தோ குழப்பமாகவோ உணர்வது இயல்பானதே. கோவிட்-19 உமது மகப்பேற்றுத் திட்டத்தையும் மகப்பேற்றின் பின்னர் உமது குடும்பத்தையும் எவ்வாறு பாதிக்கலாம் என்பதைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் உரையாடுக.

நீர் ஒரு மருத்துவமனையிலோ ஒரு மகப்பேற்று நிலையத்திலோ குழந்தை பெறத் திட்டமிடுகிறீராயின், உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் இவற்றைப் பற்றி உரையாடுக:

- உமது மகப்பேற்றுத் திட்டம்
- கோவிட்-19 இன் காரணமாக உமது திட்டம் எவ்வாறு மாற வேண்டியிருக்கலாம்

ஆதரவும் வருகை தருவோரும் தொடர்பான கோவிட்-19 கொள்கைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்க.

நீர் வீட்டிற் குழந்தை பெறத் திட்டமிடுகிறீராயின், உமது செவிலியிடம் இவற்றைப் பற்றி உரையாடுக:

- உமது வீட்டுச் சூழல் பாதுகாப்பானதென உறுதி செய்து கொள்வதற்கான முன்னெச்சரிக்கைகள்
- உமது மாகாணத்திலோ ஆட்புலத்திலோ வீட்டிற் குழந்தை பெறுவது இன்னமும் ஒரு தெரிவா என்பது

உமக்குக் கோவிட்-19 இருந்தால், அது குழந்தை பெறுவதை எவ்வாறு பாதிக்கலாம் என்பதைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் உரையாடுக. முறையான முன்னெச்சரிக்கைகள், பாலூட்டல், தோலுடன் தோல் தொடர்புறல், உள்ளறையாக்கல் என்பன மகப்பேற்றின் போது பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர் தேவைக்கேற்றவாறு உமக்காகவோ உமது குழந்தைக்காகவோ மற்ற நிபுணர்களிடம் ஆலோசிக்கலாம்.

குழந்தைப் பராமரிப்பு

ஒரு குழந்தை பிறந்ததும் அதற்கு மற்றோரிடமிருந்து கோவிட்-19 ஏற்படலாம், எனவே அது மற்றோருடன் தொடர்புறுவதை மட்டுப்படுத்துவது முக்கியம்.

உம்மையும் உமது குழந்தையையும் பாதுகாக்க, நீர் பரிந்துரைக்கப்படும் தனிப்பட்ட தடுப்புப் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதைத் தொடர வேண்டும்.

முடியுமான போது பாலூட்டுவதை நாம் பரிந்துரைக்கிறோம். அதிற் பல சுகாதாரப் பயன்கள் உள்ளதுடன் அது கைக்குழந்தைப் பருவத்திலும் சிறுபராயத்திலும் கிருமித் தொற்றுக்கும் நோய்க்கும் எதிராக மிகவும் பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. தாய்ப்பால் கோவிட்-19 ஐப் பரப்புவதாக அறியப்படவில்லை. பாலூட்டுவது உமது குழந்தைக்கு முக்கிய போசாக்கை வழங்கலாம்.

உமக்குக் கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருந்தால் அல்லது அது இருப்பதாக அறியப்பட்டால்

பொதுவான முன்னெச்சரிக்கைகள்

உமக்குக் கோவிட்-19 இருந்தாலோ அது இருப்பதாக நினைத்தாலோ, நீர் வீட்டில் தனிமைப்பட வேண்டும். நீர் அப்போதும் உமது குழந்தையைத் தோலுடன் தோல் தொடர்புறத் தூக்கவும் அதனுடன், விசேடமாக பிணைந்திருக்கும் போதும் பாலூட்டும் போதும் ஒரே அறையில் இருக்கவும் செய்யலாம்.

நீர் உமது குழந்தைக்கு வைரசு பரவுவதைத் தவிர்க்க முன்னெச்சரிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- விழித்திருக்கும் போது, நீர் உமது குழந்தையுடன் ஒரே அறையில் இருக்கும் போது ஒரு மருத்துவ முகமூடியை அணிக.
  - கிடைக்காதாயின், நன்று கட்டமைக்கப்பட்ட, நன்கு பொருந்தும் மருத்துவமல்லாத ஒரு முகமூடியை முறையாக அணிக.
- உமது கைகளை அடிக்கடி, விசேடமாக உமது குழந்தையைத் தொட முன்னர் கழுவுக.
- நீர் அடிக்கடி தொடும் மேற்பரப்புக்களையும் பொருட்களையும் துப்புரவாக்கவும் தொற்று நீக்கவும் செய்க.
- உமது குழந்தையுள்ள அதே அறையில் உறங்குவதாயின்:
  - இடம் நன்கு காற்றோட்டமாயுள்ளதை உறுதி செய்து கொள்க
  - உமக்கும் உமது குழந்தைக்கும் இடையிலான பௌதிக இடைவெளியை ஆகக் கூடியதாக்கிக் கொள்க

பாலூட்டும் போதான முன்னெச்சரிக்கைகள்

உமது குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் போது:

- உமது பாலூட்டல் தலையணையில் (நீர் அப்படி ஒன்றைப் பயன்படுத்துகிறீராயின்), நீர் அதனைப் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு தடவையும் அதில் ஒரு துப்புரவான துவாயைப் போடுக
- எம்முலைப் பம்பும் உபகரணத்தையும் ஒவ்வொரு தடவை பயன்படுத்த முன்னரும் அதன் பின்னரும் இவ்வாறு துப்புரவாக்குக:

    - பம்பியையும் கொள்கலன்களையும் பீங்கான் கழுவும் திரவமும் இளஞ்சூட்டு நீரும் கொண்டு ஒவ்வொரு தடவை பயன்படுத்திய பின்னரும் கழுவுதல்
    - 10 - 15 செக்கன்களுக்கு வெந்நீரால் அலசுதல்
- போத்தல்களையோ முலைப் பம்பிகளையோ பகிர வேண்டாம்

நீர் பாலூட்டவோ வழமையான குழந்தைப் பராமரிப்பை வழங்கவோ முடியாதளவு அதிக நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கலாம். அவ்வாறாயின், உமது குழந்தைக்கு உணவூட்டுமாறும் அதனைப் பராமரிக்குமாறும் ஒரு ஆரோக்கியன பெரியவரிடம் கூறுக. பொதுவாக, குழந்தையின் பராமரிப்பாளர் உமது வீட்டாரொருவராக இருக்கலாம். வீட்டில் கோவிட்-19 இருக்கலாம் என்பதால், குழந்தையின் பராமரிப்பாளர் செய்ய வேண்டியவை:

- (ஒரே அறை போன்ற) ஒரு பகிர்வான இடத்தில் இருப்பதை அல்லது உம்முடன் நேரடித் தொடர்புகளைக் கொள்வதைத் தவிர்த்தல்
    - அது முடியாதாயின், அவர் செய்ய வேண்டியவை:
        - தொடர்புகள் முடிந்தளவு குறைந்த எண்ணிக்கையிலும் குறுகிய நேரத்திலும் ஆகக் கூடிய பௌதிக இடைவெளியிலும் நிகழ்வதை உறுதி செய்து கொள்ளல்
        - ஒரு மருத்துவ முகமூடியையோ கிடைக்காதாயின், நன்று கட்டமைக்கப்பட்ட, நன்கு பொருந்தும் மருத்துவமல்லாத ஒரு முகமூடியையோ முறையாக அணிதல்
- உம்முடன் நேரடி உடல் தொடர்பைத் தவிர்த்தல்
    - நேரடி உடல் தொடர்பு எதிர்பார்க்கப்படுகிறதாயின், அவர் ஒரு மருத்துவ முகமூடியை அணிய வேண்டும்
        - கிடைக்காதாயின், அவர் நன்று கட்டமைக்கப்பட்ட, நன்கு பொருந்தும் மருத்துவமல்லாத ஒரு முகமூடியை முறையாக அணிய வேண்டும்
- தனது கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்

உமது குழந்தை பிறந்த பின்னர் வருகை தருவோர்

உமது குழந்தை பிறந்த பின்னர், நண்பர்களும் குடும்பத்தினரும் உமது குழந்தையை வந்து காண விரும்பலாம். வருகை தருவோர் **கோவிட்-19 இற்கு வெளிப்படக்கூடிய இடர்ப்பாட்டைக் குறைக்க மட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும்**. இது மிகக் கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் உமது குடும்பத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க இது முக்கியம்.

மெய்ந்நிகர் வருகைகக் கொண்டும் இணையவழிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தியும் உமது குழந்தையின் பிறப்பைக் கொண்டாடுவதைக் கருத்திற் கொள்க.

நீர் நேரடி வருகைகளைக் கொண்டிருக்கத் திட்டமிடுகிறீராயின், இவற்றைப் பின்பற்றுவதைத் தொடர்க:

- ஒன்று சேரும் அளவு வரையறைகள் தொடர்பான உமது உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதார அதிகார சபையின் அறிவுரை
- தனிப்பட்ட தடுப்புப் பழக்கங்கள் உட்பட ஏனைய பரிந்துரைக்கப்படும் பொதுச் சுகாதார நடவடிக்கைகள்

நேரடி வருகைகள் வெளிக்களங்கள் அல்லது நன்கு காற்றோட்டமுள்ள ஒரு உள்ளக இடம் போன்ற இடர்ப்பாடு குறைவான அமைப்புக்களில் நிகழ்வதை உறுதி செய்து கொள்க. வருகை தருவோரிடம் இவற்றை வேண்டுக:

- அவர்கள் நோயுற்றிருந்தால் வீட்டிலிருத்தல்
- ஒரு முகமூடியை அணிதல்
- உம்மிலும் உமது குழந்தையிலுமிருந்து முடிந்தளவு கூடிய இடைவெளியைப் பேணுதல்
- வருகை தரும் போது அவர்களின் கைகளைக் கழுவுதல்

ஒவ்வொருவரினதும் தடுப்பூசியேற்றல் நிலை யாதாயிருப்பினும் அடுக்கடுக்காகத் தனிப்பட்ட தடுப்புப் பழக்கங்களைக் கொண்டிருப்பது தற்போது கோவிட்-19 இலிருந்து உமது குடும்பத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான ஆகச் சிறந்த வழியாகும்.

உள நலம்

ஒரு குழந்தையைக் கொண்டிருப்பது குடும்பங்களில் ஒரு பெரும் மாற்றமாகும். பல்வேறு உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது இயல்பானதும் எதிர்பார்க்கப்படுவதும் ஆகும். நீர் உம்மையும் உமது குழந்தையையும் பற்றி ஆகச் சிறப்பாக அறிவீர். நீர் உமக்கு மேலதிக உதவியும் ஆதரவும் தேவையாகலாமென நினைத்தால், அதனைப் பெற முயல்வது முக்கியம்.

நீரோ ஓர் அன்புக்குரியவரோ உமக்குக் கவலையளிக்கும் உணர்வுகளை அனுபவித்தால், தொடக்கத்திலேயே உதவி பெறுவது மிக விரைவில் உம்மை நலமாக உணரச் செய்ய உதவலாம். கோவிட்-19 இன் போது பெற்றோராதல் விசேடமாச் சவாலானதாக இருக்கலாம், ஆனால் பல வளங்கள் கிடைக்கப் பெறுகின்றன.

தமது உள நலத்தைப் பற்றி இவர்களுடன் உரையாடுமாறு நாம் பெற்றோரைத் தூண்டுகிறோம்:

- குடும்பம்
- நண்பர்கள்
- சமூக ஆதரவுகள்
- அவர்களின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்

மேலும் தகவல்களுக்காக, Canada.ca/coronavirus இற்குச் செல்க, அல்லது 1-833-784-4397 ஐத் தொடர்பு கொள்க

கருவுறலைப் பற்றி மேலும் தகவல்களுக்காக, இங்கு செல்க: www.pregnancyinfo.ca

ID 04-38-C-2 / திகதி 2021.06.-14