



## کورونا وائرس کی بیماری (COVID-19) حمل ، ولادت اور نوزائیدہ بچوں کی دیکھ بھال: کووڈ-19 کے دوران ماؤں کے لئے مشورے

### حمل

کووڈ-19 عالمی وبا کے دوران حاملہ ہونا تناؤ کا باعث ہوسکتا ہے ، اور اپنے حمل پر اور نازائیدہ بچے پر وائرس کے اثرات کے بارے میں فکر مند ہونا فطری بات ہے۔

کووڈ-19 ایک نئی بیماری ہے اور ہم ابھی تک سیکھ رہے ہیں کہ یہ حاملہ خواتین کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔ فی الحال ایسا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے جو تجویز کرتا ہے کہ حاملہ خواتین کو کووڈ-19 ہونے کا زیادہ خدشہ ہے یا اگر وہ متاثر ہو گئیں تو انہیں زیادہ شدید بیماری کا خطرہ ہے۔ اس کے علاوہ اس بات کو تصدیق کرنے کے لئے بھی فی الحال کافی ثبوت موجود نہیں ہے کہ ایک ماں اپنے حمل کے دوران بچے کو کووڈ-19 منتقل کر سکتی ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ کو بیمار ہونے سے بچانے میں مدد کے لئے درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں:

- اہم طبی تقریروں کے علاوہ زیادہ سے زیادہ گھریں رہیں اور اگر ممکن ہو تو گھر سے کام کریں۔
- ٹیلیفون یا ویڈیو کانفرنس کے تقرری کے امکان کے بارے میں اپنے ڈاکٹر، قبالت دان (آبسٹیٹریشین) یا دائی سے بات کریں۔
- اپنے گھر آنے والے ملاقاتیوں سے گریز کریں، سوائے ان کے جو طبی مقاصد سے آئیں۔
- اکثر بار صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو دھویں یا ، اگر دستیاب نہ ہو تو ، الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- جسمانی دوری کی مشق کریں۔ دوسروں سے کم از کم دو میٹر کی دوری رکھیں۔
- اپنے منہ ، ناک اور آنکھوں کو چھونے سے گریز کریں۔
- جب آپ عوامی جگہوں پر ہوں، وہاں اکثر چھونے جانے والی سطحوں کو چھونے سے گریز کریں۔
- بھیڑ والی جگہوں اور مصروف ترین اوقات کار سے پرہیز کریں۔ ضروری سامان کے لئے اسٹور تک محدود سفر کریں
- عوامی نقل و حمل پر سفر کرنے سے گریز کریں۔

حاملہ خواتین جنہیں کووڈ-19 سے پیچیدگی کا زیادہ خطرہ ہے، بشمول جنہیں دل یا پھیپھڑوں کی بیماری ہے ، ذیابیطس ، یا کمزور مدافعتی نظام ہے، انہیں اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہے ، جیسے:

- خاندان والوں ، پڑوسی یا دوست سے پھیرا لگا کر کیئے جانے والے چھوٹے موٹے ضروری کاموں میں مدد کے لئے کہنا (جیسے ، نسخوں کی دوائیاں اٹھا کر لانا ، گروسری خریدنا)۔
- اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے، اپنی حفاظت کیسے کی جائے اس بارے میں، اور یقینی بنانے کے لئے کہ آپ کے پاس کافی مقدار میں دواؤں اور طبی سامان کی فراہمی ہو، بات کرنا ۔





اگر پچھلے 14 دنوں میں آپ نے کینیڈا سے باہر کا سفر کیا ہے، کسی ایسے شخص سے آپ کا قریبی طور پر رابطہ رہا ہے جسے کووڈ-19 ہے یا جسے اس کے ہونے کا امکان ہے تو، ضروری ہے کہ آپ **قرنطینہ (خود ساختہ تنہائی)** اختیار کریں۔

اگر آپ کو کووڈ-19 کی تشخیص ہوئی ہے، یا کووڈ-19 کے لیب ٹیسٹ کے نتائج جاننے کے منتظر ہیں تو، لامی طور پر آپ کو گھر پر **انسولیت ہونا (تنہائی اختیار کرنا)** ہوگا۔

## ولادت

کووڈ-19 عالمی وبا کے دوران جنم دینا تناؤ کا باعث ہوسکتا ہے۔ افسردگی، خوف یا الجھن کا احساس ہونا معمول ہے۔ فی الحال اتنے شواہد موجود نہیں ہیں کہ اس بات کی نشاندہی کی جا سکے کہ آیا ماں پیدائش کے دوران اپنے بچے کو کووڈ-19 منتقل کر سکتی ہے۔ اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات کرنا اہم ہے کہ کووڈ-19 آپ کے منصوبے پر اور بچے کی پیدائش کے بعد آپ کے کنبے پر کیسے اثر انداز ہوسکتا ہے:

- اگر آپ کسی ہسپتال یا زچہ خانے میں جنم دینے کا ارادہ رکھتی ہیں تو، اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے جنم دینے سے متعلق اپنے منصوبے کی بات کریں، اور اس بارے میں بھی کہ کووڈ-19 کی وجہ سے اس منصوبے میں کیا تبدیلی لانے کی ضرورت ہوگی۔
- تعاون اور ملاقاتیوں کے متعلق کووڈ-19 پالیسیوں کے بارے میں جانیں۔
- اگر آپ گھر پر ہی بچے کو جنم دینے کا ارادہ رکھتی ہیں تو آیا آپ کے صوبے یا علاقہ جات میں گھر پر جنم دینے کا آپشن ہے یا نہیں، اس بارے میں، اور اپنے گھر کے ماحول کو یقینی طور پر محفوظ بنانے کے لئے جو احتیاط برتنے ہیں، ان کے متعلق اپنی دائی (مڈوائف) سے بات کریں۔
- اگر آپ کو کووڈ-19 ہے تو یہ جنم دینے کے عمل کو کیسے متاثر کر سکتا ہے، اس کے متعلق اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات کریں

آپ کے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا ضرورت کے مطابق آپ یا آپ کے بچے کے متعلق دوسرے ماہرین سے مشورہ کرسکتا ہے۔

## نو زائیدہ بچے کی نگہداشت

اگر ممکن ہو تو، آپ یا آپ کا نوزائیدہ بچہ طبی ضروریات کے سوا کسی اور وجہ سے گھر سے باہر نہ جائیں۔ پیدا ہونے کے بعد، بچے کو دوسرے لوگوں کے ذریعے کووڈ-19 کی بیماری لگ سکتی ہے، لہذا انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے ضروری اقدامات لینا اہم ہے۔ اگر آپ کو کووڈ-19 ہے یا آپ کو لگتا ہے کہ کووڈ-19 ہوا ہے تو، اپنے گھر میں آپ کو **انسولیت ہونا (تنہائی اختیار کرنا)** ضروری ہے۔ اپنے گھر میں **جسمانی دوری** کی مشق کرنا بھی اس میں شامل ہے سوائے ایک استثناء کے، اور وہ ہے آپ کے بچے سے دوری۔ آپ اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھا سکتی ہیں اور اگر بہتر سمجھتی ہیں تو اسی کمرے میں رہ سکتی ہیں جس میں آپ کا بچہ ہو، خاص طور پر رضاعت اور بندھن (بانڈنگ) تشکیل کرنے کے دوران۔



اگر آپ کو علامات (اگچہ معمولی ہوں تب بھی) ہیں تو، اپنے بچے تک وائرس پھیلانے سے گریز کرنے کے لئے آپ کو ہر ممکن احتیاط برتنی چاہیئے:

- اکثر اپنے ہاتھ دھوئیں، خاص طور پر اپنے شیرخوار بچے یا اپنے دوسرے بچوں کو چھونے سے پہلے اور چھونے کے بعد۔
- تنفس کے مناسب آداب و اخلاق کی مشق کریں۔
- جب آپ اپنے نو زائیدہ بچے کے قریب (2 میٹر سے کم فاصلے پر) ہوں اور خاص طور پر دودھ پلاتے وقت، غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز (یعنی ناک اور منہ کو بغیر کسی شگاف کے، مکمل طور پر ڈھانپنے کے لئے تعمیر کیا گیا، اور فیتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دہلیوں پر حلقے یا پھندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا) پہنیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے آس پاس کا ماحول صاف ستھرا ہے اور منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کشوں سے جراثیم کش کیا گیا ہے۔

جب ممکن ہو تو رضاعت کی صلاح جاتی ہے، کیونکہ اس سے صحت کے بہت سے فوائد ہیں اور یہ بچے کے شیرخوارگی اور بچپن کے پورے دورانیے میں انفیکشن اور بیماری سے سب سے زیادہ تحفظ فراہم کرتا ہے۔ وہ وائرس جس کی وجہ سے کووڈ-19 کی بیماری ہوتی ہے وہ چھاتی کے دودھ میں نہیں پایا گیا ہے۔ رضاعت آپ کے بچے کے لئے محفوظ خوراک کی فراہمی کا ایک اہم ذریعہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو کووڈ-19 ہے یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کووڈ-19 ہے تو، دودھ پلاتے وقت مذکورہ بالا احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ اس کے علاوہ، والدین کو درج ذیل پر بھی غور کرنا چاہئے:

- اگر رضاعت کے تکیے (نرسنگ پیلو) کا استعمال کر رہی ہیں تو، ہر بار اپنے بچے کو دودھ پلاتے وقت تکیے پر صاف ستھرا تولیہ لگائیں۔
- اگر چھاتی کے پمپ کا استعمال کر رہی ہیں تو، ہر استعمال سے پہلے اور بعد میں احتیاط سے اپنے سامان کو جراثیم سے پاک کریں۔ ہر استعمال کے بعد پمپ / کنٹینرز کو مائع صابن (یعنی برتنوں کو دھونے کے مائع اور نیم گرم پانی) سے دھو لیں۔ 10 سے 15 سیکنڈ تک گرم پانی سے دھلائی کریں۔
- بوتلوں یا چھاتی کے پمپ کا اشتراک نہ کریں۔

اگر آپ رضاعت فراہم کر پانے یا بچوں کی معمول کی دیکھ بھال کر پانے کی حساب سے بہت بیمار ہیں تو، آپ کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ ایک صحت مند بالغ شخص کو بچے کو دودھ پلانے اور دیکھ بھال کرنے کو کہیں۔ چونکہ گھر میں کووڈ-19 موجود ہے، انہیں غیر طبی چہرے کا ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے کی چیز پہنی چاہئے اور بچے کی دیکھ بھال کرتے وقت اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھونا چاہئے۔



## آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد ملاقاتیوں کے متعلق

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد ، دوست اور خاندان والے آپ کے بچے کو دیکھنے اور اس سے ملنے کے خواہاں ہوسکتے ہیں۔ ملاقاتیوں کو طبی مقاصد کے سوا اجازت نہیں ہونی چاہیئے۔ ایسا کرنا بہت مشکل ہوسکتا ہے، لیکن آپ کے اہل خانہ کو محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ آپ ورچوئل ملاقاتیں منعقد کرکے اور آن لائن ٹولوں کا استعمال کرکے اپنے نئے بچے کی ولادت کی تقریب منانے میں مدد کرسکتی ہیں۔ آخر کار ، خاندان والے اور دوست آپ اور آپ کے بچے کو ذاتی طور پر ملنے ، گود میں لینے اور گلے لگانے کے اہل ہوں گے – یہ یاد رکھنے کی کوشش کریں کہ یہ عارضی مدت کے لئے ہے اور آپ کے خاندان کو کووڈ-19 سے بچانے کے لئے جسمانی فاصلہ فی الحال سب سے بہترین طریقہ ہے۔

## دماغی صحت

کووڈ-19 کے دوران پیرنٹنگ (والدین کی حیثیت سے بچوں کی نگہداشت کرنا) مشکل کام ہو سکتا ہے ، اور حاملہ / پیدائش کے بعد کی خواتین کو ذہنی صحت کے مسائل کا زیادہ خطرہ ہے۔ اس دورانیے میں ، یہ خطرات اور بھی زیادہ ہوسکتے ہیں ، اور ممکن ہے کہ آپ عام طور پر حاصل کی جانے والی حمایت اور وسائل تک رسائی نہ کرسکیں۔ والدین کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ اس مشکل وقت میں، اپنی ذہنی صحت کے بارے میں بات چیت کرنے کے لئے وہ خاندان والوں ، دوستوں ، کمیونٹی کی معاونت اور اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کا سہارا لیں۔

## کورونا وائرس کے متعلق مزید معلومات کے لئے:

Canada.ca/coronavirus پر جائیں

یا

1-833-784-4397 پر رابطہ کریں

## حمل کے متعلق مزید معلومات کے لئے:

www.pregnancyinfo.ca ملاحظہ کریں