

COVID-19 અને ગર્ભાવસ્થા



જો તમે ગર્ભવતી હો, તો તમને COVID-19 થી ગંભીર બીમારી થવાનું વધુ જોખમ હોઈ શકે છે. તમારી સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્વસ્થ રહેવા અને COVID-19 થવાનું ટાળવા માટે અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે:



તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો
ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સ્વસ્થ કેવી રીતે રહેવું અને તમારી સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે વિશે. જો તમારી પાસે આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા ન હોય, તો તમારા સ્થાનિક સમુદાય આરોગ્ય કેન્દ્ર અથવા આરોગ્ય વિભાગને કોલ કરો.



શક્ય હોય ત્યાં સુધી અન્ય લોકોની આસપાસ રહેવાનું ટાળો. જ્યારે તમે અન્ય લોકો સાથે સમય પસાર કરો છો, ત્યારે 6 ફૂટ (2 મીટર) દૂર રહો અને ચહેરો ઢાંકવો.



911 પર કોલ કરો જો તમને કોઈ પણ:

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ (ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તમારા માટે જે સામાન્ય હતું તેના કરતાં વધુ)
- છાતીમાં સતત દુખાવો અથવા દબાણ
- અચાનક મૂંઝવણ
- અન્યને પ્રતિસાદ આપવામાં અસમર્થતા
- વાદળી હોઠ અથવા ચહેરો



તમારી તમામ પ્રિનેટલ કેર એપોઇન્ટમેન્ટ પર જાઓ.



ખાતરી કરો કે તમારી પાસે તમારી દવાઓનો ઓછામાં ઓછો 30-દિવસનો પુરવઠો છે.



ગર્ભાવસ્થાના તમારા છેલ્લા મહિનામાં અન્ય લોકોથી દૂર રહેવા માટે વધારાની કાળજી લો.

જ્યારે તમે લોકોની આસપાસ હોવ ત્યારે માસ્ક પહેરો અને બીજાઓથી 6 ફૂટ (2 મીટર) દૂર રહો.