

ਅਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ App Store/Google Play ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਨੋਟਸ (Maternity Notes) ਐਪ ਦੇ ਰਾਹੀਂ (ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ <https://www.pregnotes.net/> 'ਤੇ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਨੋਟਸ ਪੋਰਟਲ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੌਗ-ਇਨ ਕਰਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣੇਪਾ ਨੋਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗੀ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਪਯੋਗੀ) ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਰੋਤਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਸ਼ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਾਂਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜ ਸਕਾਂਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ [swbh.maternitynotes@nhs.net](mailto:swbh.maternitynotes@nhs.net) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

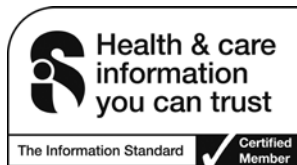


ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

<https://www.gov.uk/coronavirus> 'ਤੇ ਜਾਓ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/> 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਵਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦਾ ਟੀਚਿੰਗ ਟਰੱਸਟ  
ਸਿਟੀ, ਸੈਂਡਵੈੱਲ ਅਤੇ ਰੇਅਲੀ ਰੈਜਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ  
© ਸੈਂਡਵੈੱਲ ਐਂਡ ਵੈਸਟ ਬਰਮਿੰਘਮ ਹੋਸਪਿਟਲਜ਼ NHS ਟ੍ਰਸਟ

ML6161

ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਮਈ 2020  
ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਮਈ 2023

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID 19) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਣੇਪਾ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪਾ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

## ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ

ਇਹ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ - ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ:

- ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨੀ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ, ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਵਾਰ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ
- ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਲੋੜ - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਇਏਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੂਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਘੱਟ ਗਈਆਂ ਹਨ
- ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਉੱਥੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ:

- ਉੱਚ ਬੁਖਾਰ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ)
- ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ - ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦੌਰ।

## ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਉਹ ਕੁਝ ਸੀਮਿਤ ਘਰੇਲੂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੋਈ ਵੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਾਲ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਨੈਪੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਉਪਕਰਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਜਨਮੇ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਆਦਿ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ (ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਰਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ)। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ vCreate ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਿਸਟਮ ਵਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ NHS ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀਡੀਓ ਸੁਨੇਹਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

**SWBH ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ:**

07811715002

**ਟ੍ਰਾਇਏਜ਼:**

0121 507 4181

**ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼ ਆਫਿਸ:**

0121 507 3744

[swbh.maternitycovid@nhs.net](mailto:swbh.maternitycovid@nhs.net)

## ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਸਾਡੀਆਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਈਆਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਵਜਨਮੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂਚ

ਅਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ Aston Villa Football Ground ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ

ਰਜਿਸਟਰੀ ਦਫਤਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਨਮ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਈਲਡ ਬੈਨਿਫਿਟ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਦਾਈਆਂ ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦੇ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਲਾਲ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ <https://111.nhs.uk/> ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਲੱਛਣ (ਖੰਘ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਸੱਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਹਨ

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ - ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਗੰਭੀਰ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੁਕਾਮ/ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ।

## ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ - ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ - ਉਪਰੋਕਤ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 7 ਦਿਨ ਲਈ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ (ਖੰਘ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਾਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ, ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਫਰਲੇ ਸਮੇਤ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ <https://maternityaction.org.uk/covidmaternityfaqs/> 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਰੋਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਐਂਬਸਟੈਟੀਸ਼ਿਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨਿਕੋਲੋਜਿਸਟਸ/ਰੋਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਪਰਸਨਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹਨ - ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਫੇਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੇਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਜਾਂ ਲੈਂਗ-ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ। ਜੇ ਦਾਈ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ।

## ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵਾਰਡ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

## ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

### ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹੋਗੇ ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

### ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਬੂੰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ (ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ) ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਬੱਚੇ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੰਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਾਇਏਜ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (CTG ਮਸ਼ੀਨ)। ਇਹ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਪੀਡਿਓਮਲ ਜਾਂ ਸਪਾਈਨਲ ਬਲਾਕ ਜਾਂ ਐਂਟੋਨੋਕਸ (ਗੈਸ ਅਤੇ ਹਵਾ) ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੇਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਲੈ ਗਏ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਂਡਸਵਰਥ ਵਿੱਚ Modality St. James GP Centre ਵਿਖੇ, ਜਾਂ Aston Villa ਜਾਂ West Bromwich Albion Football Grounds ਵਿਖੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਕਿੰਗ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡੇਟਿੰਗ ਸਕੈਨ ਵੇਲੇ ਹੀ ਲਏ ਜਾਣਗੇ।

ਸਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਦਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ Visionable ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵੀਡੀਓ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸਿਸਟਮ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਗ ਇਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ URL (ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲਿੰਕ) ਮਿਲੇਗਾ।

ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ - ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਡੀਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਲਦੀ ਨਾ ਆਓ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਕੈਨ ਹੁਣ 35 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ।

## ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਯੂਨਿਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਇਏਜ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਰੂਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੇਲੇ, ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਟ੍ਰਾਇਏਜ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ COVID-19 ਅਤੇ ਗੈਰ-COVID-19 ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਪ੍ਰਸੂਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ
- ਭਰੂਣ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਭੇਜ ਸਕੀਏ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰਾਇਏਜ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਵੀਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਣ।

## ਪ੍ਰਸੂਤ ਅਤੇ ਜਨਮ

### ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਵੀਟ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

### ਜਨਮ ਸਥਾਨ

ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਜਨਮਾਂ ਲਈ ਸਾਡਾ Serenity Birth Unit (ਸਰੇਨਿਟੀ ਬਰਥ ਯੂਨਿਟ) ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੀਖਿਆ ਅਧੀਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਵਿਲੋ (Willow) ਟੀਮ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤ ਪੀੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲਾ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ) - ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਚੋਣ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਵੀਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ - ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ - ਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਖੁਦ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਬੈਕਅਪ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।