

COVID-19 મહામારી દરમિયાન ગભાર્વસ્થા: વારંવાર પૂછાતા પરશ્નો

તમને સગભાર હોવું અથવા બાળક થવાં વિશે પરશ્નો હોઈ શકે છે. મહામારી ના લીધે, તમને નવી ચિંતા થઈ શકે છે. રોગચાળાએ નવી ચિંતાઓ ઊભી કરી હશે. અહીં એવી માહિતી છે જે મદદરૂપ થઈ શકે છે.

પરશ્નોના જવાબમાં સહાય મેળવવા માટે તમારે તમારા ડોક્ટર, નસર, દાયણ અથવા ડુલા સાથે પણ નિયમિત વાત કરવી જોઈએ. કૃપા કરીને ન્યૂ જર્સીના COVID-19 માહિતી કેન્દ્રનો સંપર્ક કરો:
<https://covid19.nj.gov/>.



પર: શું મને COVID-19 અથવા COVID-19 સંબંધિત સમસ્યાઓનું વધુ જોખમ છે?

જ: હા, જ્યારે ગભરવતી હોવ ત્યારે તમારા શરીરમાં સામાન્ય ફેરફારો થવાના કારણે તમને બીમારીઓનું જોખમ વધારે હોય છે. ઉપરાંત, જ્યારે તમે ગભરવતી હો અને COVID-19 થાય ત્યારે, તમને વધુ ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યાઓ જેવા કે, અકાળ પરસૂતિ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવાનું જોખમ વધારે છે.

પર: COVID-19 થી મારી જાતને બચાવવા માટે મારે શું કરવું જોઈએ?

જ: સલામત રહેવા માટે તમે ઘણી વસ્તુઓ કરી શકો છો. [રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્રો](#) (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) એવા લોકો માટે રસીકરણની ભલામણ કરે છે જેઓ ગભરવતી હોય અથવા ગભરવતી થવાનો પર્યાસ કરી રહ્યાં હોય. રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્રો એ પણ ભલામણ કરે છે કે જ્યારે તમે અન્ય લોકોની આસપાસ હો ત્યારે માસ્ક પહેરો, નિયમિતપણે તમારા હાથ ધોવા, અન્ય લોકોથી દૂર રહેવું, ખાસ કરીને જો તેઓ બીમાર હોય અથવા બીમાર હોય તેવા કોઈની નજીક હોય, અને તમારી સાથે ન રહેતા લોકોથી ઓછામાં ઓછા 6 ફૂટનું સામાજિક અંતર જાળવો છે.

જો તમને COVID-19 નાં લક્ષણો છે (જેમ કે તાવ, માથાનો દુખાવો, ગળામાં દુખાવો, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ગંધ અથવા સેવાદની ઊણપ), તમારે તરત જ તમારા ડોક્ટરને કૉલ કરવો જોઈએ. તમારા ડોક્ટર તમને તે નક્કી કરવામાં મદદ કરશે કે શું તમારે COVID-19 માટે ચકાસણી કરવાની જરૂર છે.

પ્ર: COVID-19 માટેના પરીક્ષણ કરવા માટે હું ક્યાં જઈ શકું?

જ: પરીક્ષણ સ્થળ અને તેમનો કાર્ય સમય, નિ:શુલ્ક જાહેર પરીક્ષણ માટે ક્યાં જવું, અને લક્ષણ તપાસનાર સાધન વિષેની માહિતી જાણવા માટે ન્યુ જર્સીની COVID-19 ઇન્ફોર્મેશન હબ (<https://covid19.nj.gov/pages/testing>) ની મુલાકાત લો. તમારો નજીકનું નિ:શુલ્ક પરીક્ષણ સ્થળ શોધવા માટે તમે 2-1-1 પર કોલ પણ કરી શકો છો.



પ્ર: શું હું સતનપાન કરાવું? જો મને COVID-19 ના લક્ષણો છે, અથવા તેનું સકારાત્મક પરીક્ષણ થયું છે, તો શું થાય?

જ: હા, તમે સતનપાન કરાવી શકો છો ભલે તમને COVID-19 છે કે નહીં. તમારા સતનપાન કરાવવાથી બાળકને COVID-19 પસાર થયા હોવાના કોઈ પુરાવા નથી. સતનપાન એ બાળકો માટે પોષણનો શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત છે અને બંધન, તમારા બાળકને બીમારીઓ અને ચેપથી બચાવવા, અને આજીવન આરોગ્ય અને વિકાસલક્ષી લાભ જેવા ઘણાં ફાયદા પરદાન કરે છે. સતનપાન સતન અને અંડાશયના કેન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે અને તણાવ અને અસ્વસ્થતા ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારા શવાસના ટીપાં દ્વારા તમારા બાળકને વાયરસ પહોંચવો શક્ય છે. જો તમને છે અથવા લાગે છે કે તમને COVID-19 છે, તો તમારા બાળક સાથે વાતચીત કરતા પહેલાં અથવા તમારા સતન અથવા સતન પંપને સ્પર્શ કરતા પહેલા તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો, જ્યારે તમે તમારા બાળકથી 6 ફુટથી ઓછા અંતરે હોવ અને જ્યારે સતનપાન કરાવતી વખતે અથવા સતનપાન કરાવતા હોવ ત્યારે માસ્ક પહેરો, અને જો સતનપાન કરાવતા હોવ તો સતનના પંપને સાફ અને સ્વચ્છ કરો.



પર:

મારી સગભાર્વસ્થા, પરસવ અને પરસૂતિ દરમિયાન અને મારી જન્મ યોજનાની સારવારની મહામારી દરમિયાન કેવી રીતે કાળજી લેવામાં આવશે?

જ:

મહામારી દરમિયાન તમે અને તમારું બાળક સુરક્ષિત રહો તેની ખાતરી કરવા માટે ડોક્ટરની ઓફિસો, હોસ્પિટલો અને જન્મ સ્થળોમાં અમુક ફેરફારો કરવા પડ્યા છે. કેટલાક ઉદાહરણોમાં શામેલ છે:

- જ્યારે તમે ગભર્વતી હોવ ત્યારે, તમારી કેટલીક નિયમિત મુલાકાતો માટે, તમે તમારા ડોક્ટર, નસર્, મિડવાઈફ અથવા ડૉલાને વ્યક્તિગત રૂપે જોવાને બદલે ટેલિહેલ્થ સાથે મળી શકો છો.
- તમારી નિમણૂક પહેલાં અથવા તમે આવો ત્યારે તમને COVID-19 લક્ષણો માટે તપાસવામાં આવશે.
- તમારે માસ્ક પહેરવું જરૂરી છે અને આ સ્થાનો પર તમારી સાથે સંપર્કમાં આવતા દરેકે માસ્ક પહેરવું જરૂરી છે. આ તમારૂં અને તેમનું બંનેનું રક્ષણ કરે છે.
- તમે તમારી મુલાકાતો માટે અન્ય લોકોને તમારી સાથે લાવી શકશો નહીં. જ્યારે તમે તમારા બાળકને જન્મ આપો છો, ત્યારે તમને તમારી સહાયક વ્યક્તિ અને ડૉલા સિવાય અન્ય લોકોની મુલાકાત લેવાની મંજૂરી આપવામાં આવશે નહીં.
- પરસવ પહેલાનાં વગોર્ વ્યક્તિગત રૂપને બદલે ઓનલાઇન ઓફર કરી શકાય છે.
- તમારા બાળકના જન્મ લેતા પહેલા તમારી હોસ્પિટલ અથવા તમારૂં બાળક જે સ્થળે જન્મ લઈ રહ્યું છે, તે સ્થળની પરિકર્યાના આધારે COVID-19 માટે તમારા પરીક્ષણ થઈ શકે છે.

પર:

મહામારી દરમિયાન હોસ્પિટલ અથવા અન્ય જન્મ સ્થળમાં જન્મ આપવો સલામત છે?

જ:

હા. હોસ્પિટલો અને જન્મ સ્થળો COVID-19 ના ફેલાવાને રોકવા અને મહામારી દરમિયાન તમને સુરક્ષિત રાખવા માટે કામ કરી રહી છે. તમારે કોઈ ફેરફાર કરવા પહેલા તમારા ડોક્ટર, નસર્, મિડવાઈફ અથવા ડૉલા સાથે ડિલિવરી માટેની તમારી યોજનાઓની ચર્ચા કરવી જોઈએ.





પર: જ્યારે હું પરસૂતિ કરું છું અથવા જ્યારે હું મારા બાળક સાથે હોસ્પિટલમાં હોઉં ત્યારે કેટેલા લોકો મોરી સાથે હોઈ શકે?

જ: રાજ્યના કાયદા માટે હોસ્પિટલોએ તમને પરસવ, પરસૂતિ અને તમારા પરસૂતિ પછીના સંપૂર્ણ હોસ્પિટલ રોકાણ દરમિયાન ઓછામાં ઓછો એક સહાયક વ્યક્તિ તમારી સાથે રહેવાં દેવાની આવશ્યકતા છે. આ કાયદો તમામ સગભાર માટે છે, પછી ભલે તેમને COVID-19 હોય કે ન હોય. સહાયક વ્યક્તિ ઉપરાંત, પરસવ, પરસૂતિ અને તમારા પરસૂતિ પછીના સંપૂર્ણ હોસ્પિટલમાં રોકાણ દરમિયાન ડુલા તમારી સાથે હોઈ શકે છે. તમારી સહાયક વ્યક્તિ અને ડુલા ને COVID-19 ની શંકા અંતગત હોઈ તેવી અથવા જેને હોય તેવી વ્યક્તિ હોઈ શકે નહીં. તમારા પહેલા સહાયક વ્યક્તિને COVID-19 મળે તો તમારે અન્ય સહાયક વ્યક્તિ તમારી સાથે રહે તે માટે તમારે વહેલી તકે યોજના બનાવવી જોઈએ.

વધારાના મુલાકાતીઓને મંજૂરી ન હોઈ શકે. પરસૂતિ પહેલાં તમારે મુલાકાતનાં નિયમો જરૂર તપાસવા જોઈએ.

પર: જો હું ગભરવતી થવાનું વિચારી રહી છું અથવા જો હું પહેલેથી સગભાર છું તો શું COVID-19 રસી મેળવવી સુરક્ષિત છે?

જ: આ રોગ નિયંતરણ અને નિવારણ કેન્દ્રો ચેતવણી આપે છે કે સગભાર સતરીઓ બિન-સગભાર સતરીઓની તુલનામાં COVID-19 થી ગંભીર બીમાર થવાની સંભાવના વધારે ધરાવે છે. જો તમે ગભરવતી હો, તો પણ તમે COVID-19 રસી મેળવી શકો છો. સગભારવસ્થા દરમિયાન COVID-19 ની રસી લેવી તમને COVID-19 થી ગંભીર બીમારીથી બચાવી શકે છે. રસી વિશે વધુ જાણવા માટે તમારા ડોક્ટર અથવા નસર સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. સાથે, તમે તે તમારા માટે યોગ્ય છે કે નહીં તે નક્કી કરી શકો છો.



આ પ્રકાશનને યુ.એસ. આરોગ્ય અને માનવ સેવા વિભાગ (Health and Human Services, HHS) ના આરોગ્ય સંસાધન અને સેવાઓ પ્રબંધન (Health Resources and Services Administration (HRSA) દ્વારા સમથરન આપવામાં આવ્યું છે, જેના ભાગ રૂપે તેનો એવોડર્ 10,361,110.00 ડોલર છે. આ વિષયવસ્તુ લેખક(કો) ની છે અને HRSA, HHS અથવા યુ.એસ. સરકાર દ્વારા સત્તાવાર મંતવ્યો અથવા સમથરન રજૂ કરતું નથી.

જો તમારી પાસે કોઈ સારવાર પરદાતા નથી, તો સમુદાય નેવિગેટર અથવા સંપર્ક ટ્રેસર અહીં શોધો: <https://211.unitedway.org/services/covid19>. ભાષા અનુવાદ અને TTY સેવાઓ અહીં શોધો: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>.