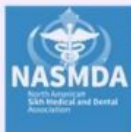




ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਸੈਂਟਰ
SikhFamilyCenter.org

Translation and Seva by: Sikh Healthcare & Wellness Team
Supported by



Guidance from The WHO

#COVID19 #CORONAVIRUS

1



ਮਾਂਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਕੋਵਿਡ 19 ਹੋਏ, ਜੇ
ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ/ਚੁੰਘਾ
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ | ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:



ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਲਿਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ



ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਮੇਜ਼, ਰਸੋਈ ਵਾਲਾ
ਕਾਊਂਟਰ, ਫੋਨ, ਰਮੋਟ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਨੇਮ
ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ



ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਂਵਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਏ, ਜੇ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ/ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਮਾਂ ਦੀ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ / ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਜੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ (ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ) ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹੱਥ ਧੋਕੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ /mask ਪਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਜੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ/ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ:



ਪੰਧ ਜਾਂ ਹੱਥ
ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ
ਕੱਢਣਾ



ਪੀੜਤ ਮਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ
ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਉਤਾਰਨ ਦੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ



ਦਾਨੀ ਮਨੁੱਖ
ਦਾ ਦੁੱਧ



ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਪਰੰਤ ਹਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ-ਕੋਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ | ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:



ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ
ਦੌਰਾਨ



ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ



ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



ਮਾਨਸਿਕ
ਸਿਹਤ

5



ਹਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਖਾਲੇ
ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ - 19
ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ



ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ



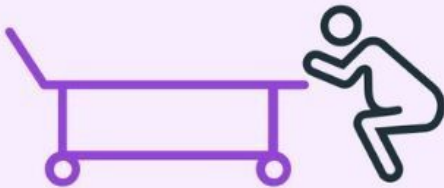
ਪਸੰਦ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਥੀ



ਜਣੇਪਾ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ
ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਚਾਰ



ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਦੇ
ਤਰੀਕੇ



ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ
ਅਤੇ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਰਜ਼ੀ

6



ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ |
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ
ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ



ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਤੇ
ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ



ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ ਜਾਂ 2
ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ
ਰੱਖੋ



ਛਿੱਕ/ਨਿੱਛ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਨੂੰ
ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ
ਨਾਲ ਢਕੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ
ਸਲਾਹ ਲਵੋ | ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ |



Guidance from The WHO

#COVID19 #CORONAVIRUS

ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ: ਸਿੱਖ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ