NHS

University Hospitals Birmingham
NHS Foundation Trust

معلومات برائے حاملہ خواتین
زیر نگہداشت
گڈ ہوپ اسپتال

# کرونا وائرس (COVID-19) اور آپ کا حمل

تخلیق شدہ: 6 اپریل 2020
ورژن 1.0
CPADS: 74955c


**کرونا وائرس**

اپنی اور
دوسروں کی
حفاظت کریں

ہم سمجھتے ہیں کہ آپ کرونا وائرس کے اپنے حمل اور اپنے بچے پر پڑنے والے اثرات کے بارے میں پریشان ہوں گی۔ اس معلوماتی پرچے کا مقصد آپ کو کرونا وائرس، آپ کے حمل کی نگہداشت اور کرونا وائرس کی وباء کے دوران آپ اور آپ کے بچے کو محفوظ رکھنے کی خاطر زچہ بچہ خدمات میں لائی جانے والی ہماری تبدیلیوں کے بارے میں معلومات فراہم کرنا ہے۔

یہ یقینی بنانا ہماری اوّلین ترجیح ہے کہ آپ کو حمل، پیدائش اور اس کے بعد کے وقت میں معاونت اور نگہداشت دی جائے۔

## کرونا وائرس کیا ہے؟

COVID-19 ایک نئی بیماری ہے جو آپ کے پھیپھڑوں اور ہوا کی آمدورفت کے راستوں کو متاثر کرتی ہے۔ یہ کرونا وائرس کی ایک قسم کے ذریعے لاحق ہوتی ہے۔

## کرونا وائرس کس طرح پھیلتا ہے؟

کرونا وائرس میں مبتلا ہونے کا ممکنہ راستہ کسی ایسی سطح سے متاثر ہونا کہ جو COVID-19 کے حامل کسی فرد کے چھونے سے آلودہ ہو گئی ہو اور پھر اپنا چہرہ چھونے پر اسے اپنے منہ، ناک یا آنکھوں میں منتقل کرنا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ باقاعدگی سے ہاتھ دھونا نہایت اہم ہے۔

ان اقدامات کے ساتھ ساتھ یہ نہایت اہم ہے کہ آپ اپنی، اپنے بچے اور اپنے خاندان بھر کی حفاظت کی خاطر مجوزہ سماجی فاصلہ بندی کے اقدامات پر عمل کریں۔

امکان ہے کہ وائرس ایسے لوگوں کی نقل و حرکت کے سبب تیزی سے پھیل رہا ہے کہ جن میں علامات نہیں ہیں یا نہایت معمولی علامات ہیں - یعنی کہ، وہ لوگ جو اپنے اندر وائرس کی موجودگی سے بے خبر ہیں۔

سماجی فاصلہ بندی سے مراد صرف ان لوگوں کے ساتھ گھر پر رہنا ہے جو آپ کے گھر میں رہائش پذیر ہوں اور صرف تب باہر نکلنا کہ جب:

- اشیائے ضروریہ، مثال کے طور پر خوراک اور ادویات کی خریداری کرنی ہو، کہ جو ممکنہ حد تک شاذ و نادر رکھی جائے
- دن میں کوئی ایک ورزش کرنی ہو، مثال کے طور پر چہل قدمی - اکیلے یا اپنے گھرانے کے افراد کے ساتھ
- کوئی طبی ضرورت ہو، جس میں قبل از پیدائش مقررہ ملاقاتیں کرنا یا زچہ بچہ اضافی معاونتی شعبے(maternity triage) میں جانا مثلاً اگر آپ کو بچے کی حرکات میں مسلسل کمی کا سامنا ہے
- کام کے مقاصد کے تحت سفر کرنا، مگر صرف تب جب آپ گھر سے کام نہ کر سکتی ہوں

## غیر محفوظ گروہ میں حاملہ خواتین کیوں ہیں؟

اپنے اب تک کے شواہد کی بنیاد پر، دیگر افراد کی نسبت حاملہ خواتین کا اب بھی کرونا وائرس سے متاثر ہونے کا زیادہ امکان نہیں ہے۔
ہم یہ جانتے ہیں کہ حمل خواتین کی قلیل تعداد میں ان کے جسم کی متعدد وائرل انفیکشنز سے نبٹنے کی صلاحیت میں تبدیلی لا سکتا ہے۔ یہ ایک ایسی چیز ہے کہ جو مڈ وائوز اور ماہر وضع حمل کئی برسوں سے جانتے ہیں اور اس سے نبٹتے آ رہے ہیں۔ اب تک، اس چیز کے کوئی شواہد نہیں کہ کرونا وائرس کا شکار ہو جانے والی حاملہ خواتین دیگر صحت مند افراد کی نسبت سنگین پیچیدگیوں کے زیادہ خطرے کی زد میں ہیں۔

## کرونا وائرس حاملہ خواتین کو کس طرح سے متاثر کرتا ہے؟

یہ امکان ہے کہ حاملہ خواتین کی بڑی اکثریت صرف معمولی یا معتدل بخار/فلو جیسی علامات کا سامنا کریں گی۔

## علامات اور کیا کیا جائے

اپنے گھر سے مت نکلیں اگر آپ کو یا تو:

**تیز بخار ہے** – اس سے مراد ہے کہ آپ کو اپنے سینے یا کمر کو چھونے پر تپش محسوس ہو (آپ کو اپنا بخار چیک کرنے کی ضرورت نہیں)
**نئی مسلسل کھانسی** – اس سے مراد ہے ایک گھنٹے سے زیادہ دیر تک بہت زیادہ کھانستے رہنا یا 24 گھنٹوں میں کھانسی کے 3 یا اس سے زیادہ دورے پڑنا (اگر آپ کو عموماً کھانسی رہتی ہے، تو یہ ممکنہ طور پر معمول سے زیادہ شدید ہو گی)

اگر آپ کی علامات معمولی ہیں تو براہ کرم مزید معلومات اور مشورے کے لئےNHS 111 آن لائن سروس کو استعمال کریں۔ **اگر آپ آن لائن سروس تک رسائی نہیں کر پاتیں تو بس 111 پر کال کریں۔**

## خود علیحدگی کرونا وائرس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد دیتی ہے

اگر آپ میں کرونا وائرس (COVID-19) کی علامات پائی جائیں یا آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ رہتی ہوں جس میں علامات موجود ہوں تو اپنے گھر سے مت نکلیں۔

اسے خود علیحدگی کہتے ہیں۔ علیحدگی کا ٹائم ٹیبل یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو اس امر پر انحصار کرتے ہوئے کتنا عرصہ لازماً علیحدہ رہنا ہو گا کہ علامات آپ میں ہیں یا آپ کے ساتھ رہنے والے کسی فرد میں۔

## اگر آپ خود کو علیحدہ کر رہی ہیں اور آپ کی مڈ وائف کے ساتھ یا دیگر زچہ بچہ ملاقاتیں طے ہیں تو کیا کیا جائے؟

اگر آپ کو اپنی کمیونٹی مڈ وائف یا کسی اور ٹیم کے ساتھ کوئی ملاقات کرنی تھی، تو ضروری ہے کہ آپ یہ اطلاع دینے کی خاطر ان سے پیشگی طور پر رابطہ کریں کہ آپ اپنے اندر یا خاندان کے کسی فرد کے اندر علامات پائی جانے کے سبب خود کو علیحدہ کر رہی ہیں۔

آپ کے دستی ریکارڈز کے اندر آپ کی کمیونٹی مڈ وائف اور دیگر شعبہ جات کے رابطے کی تفصیلات موجود ہیں۔

## گُڈ ہوپ اسپتال میں میری زچہ بچہ نگہداشت کس طرح تبدیل ہو گی؟

یہ یقینی بنانا ہماری اوّلین ترجیح ہے کہ آپ کے حمل کی نگہداشت محفوظ اور قومی ہدایات کے عین مطابق ہو۔ ہمیں کچھ نگہداشت کی فراہمی کے طریقے کو تبدیل کرنا ہو گا کیونکہ:

- حاملہ خواتین کی ایک ایسے گروہ کے طور پر نشان دہی کی جا چکی ہے کہ جو کرونا وائرس کے سبب خطرے کی زد میں ہے۔ اس کے پیش نظر ہماری جانب سے نگہداشت پانے کے دوران ہم آپ کے وائرس کا شکار ہو جانے کے امکان کو کم کرنا چاہتے ہیں۔
- اسپتال کے اندر کام پر موجود عملے اور سروسز کی اضافی طلب میں تبدیلیاں کی گئی ہیں۔

## قبل از پیدائش نگہداشت: کمیونٹی مڈ وائف اور بیرونی مریضوں کی مقررہ ملاقاتیں

ہم اسپتال کے قبل از پیدائش نگہداشت کے کلینکس اور کمیونٹی کے کلینکس کی تعداد کم کر رہے ہیں تاکہ آپ کے وائرس کا شکار ہو جانے کے امکان کو کم کیا جا سکے، اور تاکہ آپ حکومتی تجویز پر عمل کر سکیں اور گھر پر رہ سکیں۔ جہاں تک ممکن ہوا ہم آپ کی مقررہ ملاقاتیں فون پر منعقد کریں گے۔

اگر آپ کی پہلے سے طے شدہ مقررہ ملاقات ہے اور آپ کو مزید آمنے سامنے ملاقات کرنا درکار نہیں تو آپ کو آگاہ کرنے کی غرض سے اور آپ کو آپ کی ٹیلیفون کی مقررہ ملاقات کا وقت دینے کی غرض سے ہم آپ سے رابطہ کریں گے۔

**ٹیلیفون کی مقررہ ملاقاتوں کے لئے، ہم آپ سے اس نمبر پر فون کر کے رابطہ کریں گے جو ہمارے پاس آپ کی فائل پر موجود ہوا، براہ کرم اطمینان کریں کہ آپ کی مڈ وائف کے پاس آپ کی حالیہ ترین رابطے کی تفصیلات موجود ہوں۔**

اگر ہم یہ بتانے کی غرض سے آپ سے رابطہ نہیں کرتے کہ آپ کی مقررہ ملاقات تبدیل ہو گئی ہے تو اس کا یہ مطلب ہو گا کہ ہمیں اب بھی آپ سے بذات خود ملنے کی ضرورت ہے، اور آپ کو منصوبے کے مطابق حاضر ہونا چاہیئے۔

کچھ عمارتیں جو ہم کمیونٹی کلینکس کے لئے استعمال کرتے تھے بند ہو چکی ہیں لہٰذا ہم ممکنہ طور پر آپ کو نئے مقام کی اطلاع دیں گے، اور ہم اس کو حتی الامکان نزدیک رکھنے کی کوشش کریں گے۔

وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے میں ہمیں مدد دینے کی خاطر کمیونٹی اور اسپتال کی ترتیب، ہر دو میں مقررہ ملاقات کی غرض سے، براہ کرم اکیلی حاضر ہوں اگر آپ کو لگے کہ آپ کو مقررہ ملاقات کے لئے حاضر ہوتے وقت اضافی معاونت درکار ہے، تو براہ کرم ہم سے پیشگی طور پر رابطہ کریں۔ ہم موجودہ طور پر آمنے سامنے ترجمانی کی سروس کی پیشکش کرنے سے قاصر ہیں تاہم ہم اس کے ٹیکنالوجیکل متبادل بروئے کار لا رہے ہیں۔

## زچہ بچہ اضافی معاونت(Maternity Triage)

یہ نہایت اہم ہے کہ آپ اپنے حمل کے دوران اور وضع حمل کے آغاز پر کسی بھی قسم کے خدشات کے حوالے سے ہمارے زچہ بچہ اضافی معاونت کے شعبے سے رابطہ کریں۔ اگر ہماری مڈ واوِز کو لگا کہ یہ زیادہ مناسب لائحہ عمل ہے تو وہ آپ کو دوبارہ GP یا کمیونٹی مڈ وائف کے پاس بھیج سکیں گی۔

اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کسی کیفیت کا سامنا ہو تو براہ کرم اضافی معاونت کے شعبے سے رابطہ کریں:

- مشتبہ وضع حمل
- آپ کو شک ہو کہ آپ کی سیال جھلیاں(سیال انفسی) ٹوٹ گئے ہیں

- حمل میں پیٹ میں درد
- حمل میں خون رسنا
- آپ کے بچے کی حرکات میں کمی یا تبدیلیاں آنا
- سر درد
- طبیعت میں خرابی محسوس کرنا
- بعد از پیدائش اندیشے

زچہ بچہ معائنہ جاتی مقام کی براہ راست لائن **0121 424 7055** ہے۔

اگر ہم آپ کو جانچ کروانے کی غرض سے اپنے زچہ بچہ معائنہ جاتی مقام پر بلاتے ہیں تو آپ کو لازماً ہمیں آگاہ کرنا ہو گا کہ آپ میں کرونا وائرس کا خدشہ یا تصدیق تو نہیں پائی گئی، حتی کہ اگر آپ میں معمولی علامات ہی کیوں نہ پائی جاتی ہوں۔ یہ عمل ماہرین صحت کو ایمبولینس کے داخلی راستے پر آپ سے ملتے وقت مناسب حفاظتی لباس زیب تن کرنے کے قابل بنائے گا۔ ہم آپ کو اسپتال میں موجودگی کے دوران پہننے کے لئے ایک سرجیکل ماسک فراہم کریں گے۔ اگر کوئی
اور آپ کو اسپتال لاتا ہے تو ہم کرونا وائرس کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنے میں اپنی مدد کی خاطر انہیں اسپتال سے باہر ٹھہرنے کا کہیں گے۔

## وضع حمل کے دوران

ہم آپ کے پیدائش کے عمل کی ترجیحات پر عمل پیرا ہونے کا ارادہ کریں گے تاہم ہمیں بعض تبدیلیاں لانا ہوں گی جن سے آپ کو آگاہ ہونا ہو گا:

- وضع حمل کے دوران ولادت کی جگہوں پر صرف ایک رفیق ولادت کو آپ کے ساتھ آنے کی اجازت ہو گی۔
- اضافی معاونتی شعبے میں آپ کا معائنہ ہو جانے کے بعد، آپ کے رفیق ولادت سے رابطہ کیا جائے گا کہ وہ آپ کو ڈیلیوری کے ملحقہ کمروں یا ولادتی مرکز پر آن ملے۔
- اگر آپ میں کرونا وائرس کا شک یا تصدیق پائی گئی ہو، براہ کرم ولادتی مرکز کی ریسیپشن پر حاضر ہوں اور اپنی آمد پر انہیں اس بارے میں واضح طور پر آگاہ کریں۔ براہ کرم صرف خود حاضر ہوں، اگر آپ کے رفیق ولادت کی ضرورت ہوئی تو حسب ضرورت ان سے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

- اس وقت بے ہوش کرنے والے عملے پر شدید دباؤ ہوتا ہے اور جس کے سبب ممکن ہے کہ درد کم کرنے کے لئے ایپیڈیورل (ریڑھ کی ہڈی میں لگایا جانے والا انجیکشن) دینے میں نمایاں تاخیر ہو جائے۔ ایسا ہونے کی صورت میں ہم آپ کو درد کم کرنے کے متبادل طریقوں کی پیشکش کریں گے۔
- آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد، جب آپ اپنے وارڈ میں جانے کے لئے تیار ہوں گی آپ کے رفیق ولادت سے گھر چلے جانے کی درخواست کی جائے گی۔

## استقرار وضع حمل یا طے شدہ سیزیرین کے ذریعے ولادتً

اس وقت ہماری سروس کی بڑھتی ہوئی طلب کے سبب، قوی امکان ہے کہ ہمیں طے شدہ ولادتوں میں قلیل نوٹس پر تبدیلیاں لانی ہوں۔ اس میں شامل ہو سکتا ہے واقعتاً طے شدہ دن کے بجائے کسی اور دن ملاقات کرنا اور ممکن ہے کہ ہم آپ کو بہت زیادہ پیشگی نوٹس دینے کے قابل نہ ہوں۔

ولادت کے ساتھیوں کو استقرار وضع حمل کے آغاز کے دوران آپ کے ساتھ رہنے کی اجازت نہیں ہے۔ ایک بار یہ یقین ہو جانے پر کہ آپ کو وضع حمل شروع ہو گیا ہے لیبر یا ولادتی جگہ پر آپ کو جوائن کرنے کے لئے ان سے رابطہ کیا جائے گا۔ ہم سمجھتے ہیں کہ یہ آپ کے لئے پریشان کن ہو سکتا ہے، یہ ایک ایسا فیصلہ نہیں جو ہم آسانی سے کر لیا تاہم ان جگہوں پر لوگوں کی تعداد محدود کر کے وائرس کے پھیلاؤ کے خطرے کو کم کرنے کے ضمن میں یہ ایک ناگزیر اقدام ہے۔

طے شدہ سیزیرین کے ذریعے ولادت سے قبل آپ کو اسپتال داخل کیے جانے پر، آپ کا ایک رفیق ولادت آپ کو سیزیرین کے منتخب کردہ مقام تک لے کر جا سکتا ہے۔

تمام پیدائشوں کے بعد، جب آپ اور آپ کا بچہ وارڈ جانے کے لئے تیار ہوں گے، تو آپ کے رفیق ولادت سے گھر چلے جانے کی درخواست کی جائے گی۔

## پیدائش کے بعد، بعد از پیدائش نگہداشت

اگر آپ اور بچہ ٹھیک ہوئے تو ہم جلد از جلد آپ کو گھر پہنچانے کی کوشش کریں گے، نوزائیدہ بچے کے تمام معائنے کر لینے کے بعد حسب توقع 6 گھنٹے کے اندر اندر، جو کہ ہم تب کر سکتے ہیں جب آپ کے بچے کو پیدا ہوئے 4 گھنٹے گزر چکے ہوں۔

آپ کے ڈسچارج ہو جانے کے بعد ہمارے عملے کا کوئی ایک فرد آپ کو مرکزی دروازے سے نیچے بحفاظت چھوڑ کر آئے گا کہ جہاں آپ کا ساتھی آپ دونوں کو گھر لے جانے کے لئے آپ سے مل پائے گا۔

## گھر پر اور کمیونٹی میں بعد از پیدائش نگہداشت

اسپتال سے ڈسچارج ہو جانے کے بعد آپ کے گھر پر ایک پورا دن گزارنے پر آپ کی کمیونٹی کی مڈ وائف آپ سے ٹیلیفون پر رابطہ کرے گی۔ اس کال کے دوران آپ کی مڈ وائف آپ سے اس بارے میں بات کرے گی کہ آپ اور آپ کا بچہ کیسے ہیں، آپ کو کوئی اندیشے لاحق ہیں اور اطمینان کرے گی کہ آپ جانتی ہوں کہ کسی بھی ایسی معاونت تک کس طرح رسائی کرنی ہے جس کی آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہو۔ آپ کی مڈ وائف 5 ویں دن آپ کے گھر اپنی آمد کے بارے میں بھی آپ سے بات کرے گی۔

**ضروری ہے کہ آپ کو ڈسچارج کرتے وقت ہمارے پاس آپ کی حالیہ ترین رابطے کی تفصیلات ہوں۔ آپ کو صبح 9 بجے ہماری جانب سے ایک کال کا انتظار کرنا چاہیئے۔**

آپ کی مڈ وائف یا تو آپ کو مختص کردہ بعد از ولادتی کلینک پر بلائے گی یا 5 ویں دن نوزائیدہ کی معائنہ جاتی پڑتالیں کرنے کی غرض سے آپ کے گھر آئے گی۔

اگر آپ میں کرونا وائرس کا شک یا تصدیق پائی گئی ہے تو مڈ وائوز حفاظتی لباس زیب تن کریں گی اور دن کے اختتام پر آپ کو دیکھنے آئیں گی۔ تمام مڈ وائوز اب سے تمام مریضوں کے لئے ذاتی حفاظتی لباس پہنیں گی لیکن اگر آپ کا کرونا وائرس کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے، تو کچھ ٹیسٹس اس وقت تک ملتوی کر دیے جائیں گے جب تک کہ انہیں انجام دینا تحفظ کے زمرے میں نہ آتا ہو۔

تمام گھریلو مقررہ ملاقاتوں کے لئے ہم درخواست کرتے ہیں کہ مڈ وائف آپ کے گھرانے میں دوسروں سے الگ ایک کمرے میں آپ کو اور بچے کو دیکھے۔ اگر آپ یقینی بنا سکیں کہ آپ کے پاس وہ چیزیں موجود ہیں جو آپ کو اپنے بچے کو تبدیل کروا کر اور اپنی ریڈ بک کے ہمراہ پہلے سے تیار رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ

اس طرح سے آپ مڈ وائف کے وہاں موجود ہونے کے دوران کمرے سے باہر آنے جانے سے بچ جائیں گی۔

تقریباً 10-12ویں دن آپ کی کمیونٹی کی مڈ وائف آپ اور بچے دونوں کی خیر و عافیت کی جانچ مکمل کرنے اور آپ کے بچے کا وزن کروانے کا بندوبست کرنے کی غرض سے ایک بار پھر بذریعہ ٹیلیفون آپ سے رابطہ کرے گی۔
وہ حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے یا تو ڈسچارج ہونے کے بعد آپ کے بعد از ولادتی کلینک جانے کا انتظام کریں گی یا گھر پر آپ کو دیکھے جانے کا بندوبست بھی کریں گی۔

آزمائش کی اس گھڑی میں آپ کی تحمل مزاجی اور فہم و ادراک پر آپ کا شکریہ۔

## رابطے کی تفصیلات

**زچہ بچہ اضافی معاونتی شعبہ**
**0121 424 7055، ہفتے کے 7 دن، دن کے 24 گھنٹے دستیاب ہے۔**
براہ کرم اس نمبر کو وضع حمل کا آغاز ہونے پر اور کسی بھی ایسی کیفیت میں استعمال کریں کہ جو آپ کے لیے پریشان کن ہو۔

**ولادتی مرکز: 0121 424 9201**

**COVID سے متعلقہ جانچ کاریاں: 0121 424 2829 پیر تا جمعہ صبح 9 بجے تا شام 5 بجے**

**ان خواتین کے لئے جن کے بچے کی حرکات و سکنات میں کمی آ جائے: 0121 424 1720**

**NHS.uk**
کرونا وائرس اور علامات سے نبٹنے کے ضمن میں مشورے کے لئے۔

**GOV.uk**
خود علیحدگی اور سماجی فاصلہ بندی کے ضمن میں تازہ ترین رہنمائی کے لئے۔

کرونا وائرس اور حمل کے بارے میں عمومی معلومات کے لئے براہ کرم رائل کالج برائے ماہر وضع حمل و ماہر امراض نسواں
(Royal College of Obstetricians and Gynaecologists)
کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:
https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/

ہمارے اسپتال کی تازہ ترین اپ ڈیٹس کے لئے ہماری ویب سائٹ uhb.nhs.uk ملاحظہ کریں اور سوشل میڈیا پر ہمیں فالو کریں:

**Twitter:** @uhbtrust
**Facebook:** University Hospitals Birmingham NHS Foundation Trust

**کرونا وائرس**

**اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں**