NHS
University Hospitals Birmingham
NHS Foundation Trust

## হার্টল্যান্ডস হসপিটাল পরিচর্যা দিচ্ছে এমন গর্ভবতী মহিলাদের জন্য তথ্য

# করোনাভাইরাস (কোভিড-19) এবং আপনার গর্ভাবস্থা

প্রস্তুত করার তারিখ: 6 এপ্রিল 2020
রচয়িতা: ম্যাটারনিটি টিম সংস্করণ 1.0
CPADS: 74955d

**করোনাভাইরাস**

নিজেকে এবং অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখুন

আমরা বুঝতে পারি যে আপনি আপনার গর্ভাবস্থা এবং আপনার শিশুর উপর করোনাভাইরাসের প্রভাব নিয়ে চিন্তিত হবেন। এই তথ্য পুস্তিকাটির লক্ষ্য হল আপনাকে এবং আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে করোনাভাইরাস, আপনার গর্ভাবস্থাকালীন পরিচর্যা, এবং করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাবের সময় ম্যাটারনিটি পরিষেবাগুলিতে আনা পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে তথ্য সরবরাহ করা।

গর্ভাবস্থা, শিশুকে জন্ম দেওয়া এবং এর পরবর্তী সময়কাল জুড়ে আপনাকে সহায়তা এবং পরিচর্যা দেওয়া নিশ্চিত করা আমাদের প্রথম অগ্রাধিকার হিসাবে রয়ে গেছে।

## করোনাভাইরাস কী?

কোভিড-19 একটি নতুন ধরণের অসুস্থতা যা আপনার ফুসফুস এবং শ্বাসনালীগুলোকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। এটি এক ধরণের করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট।

## করোনাভাইরাস কিভাবে ছড়ায়?

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সর্বাধিক সম্ভাব্য উপায় হল এমন একটি পৃষ্ঠ থেকে এটির সংস্পর্শে আসা যা কোভিড-19 এর দ্বারা আক্রান্ত এমন কারও মাধ্যমে কলুষিত হয়েছিল এবং তারপরে আপনি আপনার মুখ স্পর্শ করার সময়ে এটি আপনার মুখ, নাক বা চোখে স্থানান্তরিত হয়। এইজন্য নিয়মিত হাত ধোয়ার বিষয়টি এত গুরুত্বপূর্ণ।

এই পদক্ষেপগুলির পাশাপাশি নিজেকে, আপনার শিশুকে এবং আপনার বৃহত্তর পরিবারকে সুরক্ষিত করার জন্য সুপারিশকৃত সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ।

কোনো উপসর্গ নেই বা খুবই হালকা ধরণের উপসর্গ রয়েছে এমন লোকজনদের (এখান থেকে অন্যখানে) চলাচলের কারণে ভাইরাসটি দ্রুত ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা রয়েছে - অর্থাৎ, তারা হয়তো জানেনই না যে তাদের মধ্যে ভাইরাস রয়েছে।

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার মানে হল কেবল আপনার পরিবারে বসবাস করা লোকজনের সাথেই বাড়িতে থাকা এবং শুধুমাত্র যে জন্য বাইরে যাওয়া হবে তা হল:

- মৌলিক প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র কেনাকাটা করা, উদাহরণস্বরূপ খাদ্য এবং ওষুধ, তাও অবশ্যই যথাসম্ভব কম ঘন ঘন হতে হবে
- দিনে একবার এক ধরনের ব্যায়াম করা, উদাহরণস্বরূপ হাঁটা – একাকী বা আপনার পরিবারের সদস্যদের সাথে
- যে কোনো চিকিৎসার প্রয়োজনে, এতে আরও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনার প্রসবপূর্ব (অ্যান্টিন্যাটাল) অ্যাপয়েন্টমেন্ট বা ম্যাটারনিটি ট্রাইজে অংশ নেওয়া, উদাহরণস্বরূপ যদি আপনার মনে হয় যে আপনার গর্ভস্থ শিশুর নড়াচড়া কমে গেছে
- কাজের উদ্দেশ্যে যাতায়াত করা, তবে কেবলমাত্র সেক্ষেত্রেই যখন আপনি বাড়িতে থেকে কাজ করতে পারবেন না

## কেন গর্ভবতী মহিলারা ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপের অন্তর্ভুক্ত?

আমাদের কাছে এখনও পর্যন্ত যে প্রমাণ রয়েছে সেগুলির ভিত্তিতে, গর্ভবতী মহিলাদের এখনও অন্যান্য লোকজনদের চেয়ে করোনাভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি নয়।
তবে, আমরা যা জানি তা হল অল্প সংখ্যক মহিলাদের ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থা তার দেহ যেভাবে ভাইরাসের গুরুতর সংক্রমণের মোকাবেলা করে তার পরিবর্তন করতে পারে। এই কারণে গর্ভবতী মহিলাদেরকে ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপে শ্রেণিভুক্ত করা হয়েছে। এটি এমন একটি বিষয় যা মিডওয়াইফ এবং অবস্ট্রেশিয়ানরা বহু বছর ধরেই জানেন এবং এটির মোকাবেলা করতে অভ্যস্ত।
এখনও পর্যন্ত, এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি যে গর্ভবতী মহিলারা যারা করোনাভাইরাসে আক্রান্ত তারা অন্য যে কোনো স্বাস্থ্যকর ব্যক্তির চেয়ে বেশি মারাত্মক জটিলতার ঝুঁকিতে রয়েছেন।

## করোনাভাইরাস কিভাবে গর্ভবতী মহিলাদের প্রভাবিত করে?

প্রত্যাশা করা হয় যে গর্ভবতী মহিলাদের সিংহভাগ কেবল হালকা বা মাঝারি সর্দি/ফ্লু জাতীয় উপসর্গের অভিজ্ঞতার মুখোমুখি হবেন।

## উপসর্গ এবং কী করতে হবে

আপনার মধ্যে নিচে উল্লেখিত দুটির যে কোনো একটিও থাকলে আপনার বাড়ি থেকে বের হবেন না:

**বেশি জ্বর** – এর অর্থ হল আপনি নিজের বুক বা পিঠ স্পর্শ করলে গরম বোধ করছেন (আপনার তাপমাত্রা মাপার দরকার নেই)
**নতুন, একটানা কাশি** – এর অর্থ এক ঘন্টারও বেশি সময় ধরে কাশতে থাকা, বা 24 ঘন্টার মধ্যে 3 বা ততোধিক কাশির পর্ব থাকা (যদি আপনার সাধারণ কাশি থেকে থাকে তবে এটি স্বাভাবিকের চেয়ে খারাপ হতে পারে)

আপনার উপসর্গগুলি হালকা হলে আরও তথ্য এবং পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে এনএইচএস 111 অনলাইন পরিষেবাটি ব্যবহার করুন। **আপনি অনলাইন পরিষেবাতে অ্যাক্সেস করতে না পারলে কেবল তখনই 111 নম্বরে কল করুন।**

## নিজেকে আইসোলেশনে রাখা করোনাভাইরাসের ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে সহায়তা করে

আপনার মধ্যে বা যদি এমন কারও সাথে বসবাস করেন যার মধ্যে করোনাভাইরাসের (কোভিড-19) উপসর্গগুলি থেকে থাকলে বাসার বাইরে বের হবেন না।

একে নিজে নিজেই আইসোলেশনে থাকা বলা হয়। আইসোলেশনের সময়সূচী আপনাকে দেখায় কতদিন

আপনার আইসোলেশনে থাকা আবশ্যক যা আপনার বা আপনার সাথে বসবাস করেন এমন কারও উপসর্গগুলি রয়েছে কিনা সেটির উপর নির্ভর করে।

## আপনি যদি নিজে নিজেই আইসোলেশনে থাকেন এবং মিডওয়াইফের সাথে বা অন্যান্য ম্যাটারনিটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকে তবে কী করবেন?

আপনি যদি আপনার কমিউনিটির মিডওয়াইফ বা অন্য কোনো টিমের সাথে কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টে অংশ নিতে চান, সেক্ষেত্রে আপনার তাদের সাথে আগে থেকেই যোগাযোগ করাটা গুরুত্বপূর্ণ এটি জানানোর জন্য যে আপনার বা পরিবারের কোনো একজন সদস্যের মধ্যে উপসর্গগুলি থাকার কারণে আপনি নিজে নিজেই আইসোলেশনে থাকছেন।

আপনার হ্যান্ডহেল্ড রেকর্ডস-এ আপনার কমিউনিটির মিডওয়াইফ এবং অন্যান্য বিভাগগুলির সাথে যোগাযোগ করার বিশদ বিবরণ রয়েছে।

## হার্টল্যান্ডস হসপিটালে আমার গর্ভকালীন পরিচর্যা কিভাবে পরিবর্তিত হবে?

আপনার গর্ভকালীন পরিচর্যা নিরাপদ এবং জাতীয় দিকনির্দেশনার সাথে সঙ্গতিপূর্ণ তা নিশ্চিত করা আমাদের প্রথম অগ্রাধিকার হিসাবে এখনও রয়েছে। আমাদের কিছু কিছু পরিচর্যা দেওয়ার উপায় বদলাতে হয়েছে কারণ:

- গর্ভবতী মহিলাদেরকে করোনাভাইরাসের কারণে ঝুঁকিপূর্ণ এমন একটি গ্রুপ হিসাবে চিহ্নিত করা হয়েছে। এর পরিপ্রেক্ষিতে আমাদের কাছ থেকে পরিচর্যা নেবার সময়ে আপনাকে ভাইরাসের মধ্যে উন্মুক্ত করার সম্ভাবনাকে আমরা কমিয়ে আনতে চাই।
- কাজের জন্য এবং হাসপাতালে পরিষেবা দেবার অতিরিক্ত চাহিদার জন্য উপলব্ধ কর্মীদের পরিবর্তন হয়েছে।

## প্রসবপূর্ববর্তী (অ্যান্টিন্যাটাল) পরিচর্যা: কমিউনিটি মিডওয়াইফ এবং বহিরাগত রোগীদের অ্যাপয়েন্টমেন্ট

আপনার ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাকে কমিয়ে ফেলতে, এবং আপনি যেন সরকারী পরামর্শ মেনে চলতে এবং বাড়িতে থাকতে পারেন, সেইজন্য আমরা হাসপাতালের প্রসবপূর্ববর্তী ক্লিনিক এবং কমিউনিটি ক্লিনিকগুলির সংখ্যা কমিয়ে ফেলব। সম্ভাব্য ক্ষেত্রে আমরা ফোনেই আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সম্পন্ন করব।

যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচী নির্ধারিত থাকে এবং আপনার সামনা-সামনি উপস্থিত হওয়ার প্রয়োজন আর না থাকে তবে তা আপনাকে জানাতে এবং আপনাকে টেলিফোন অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় জানিয়ে দেবার জন্য যোগাযোগ করব।

**টেলিফোন অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য, আমরা আপনার ফাইলে দেওয়া নম্বরে ফোন করে যোগাযোগ করব। অনুগ্রহ করে নিশ্চিত করুন যে আপনার মিডওয়াইফের কাছে আপনার সর্বশেষতম যোগাযোগের বিশদ বিবরণ রয়েছে।**

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের পরিবর্তন হয়েছে তা জানানোর যদি আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ না করি তবে এর অর্থ হবে আমাদের এখনও আপনাকে ব্যক্তিগতভাবে দেখার দরকার রয়েছে, আর তাই আপনার পরিকল্পনা অনুসারে উপস্থিত হওয়া উচিত।

কমিউনিটি ক্লিনিকগুলির জন্য আমরা যে বিল্ডিংগুলি ব্যবহার করি সেগুলির কয়েকটি বন্ধ হয়ে গেছে তাই আমরা আপনাকে একটি নতুন ঠিকানা জানিয়ে দিতে পারি, আর আমরা এটিকে যতটা সম্ভব কাছাকাছি রাখার চেষ্টা করব।

সকল অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য, কমিউনিটি এবং হাসপাতাল উভয় ক্ষেত্রেই, আমাদেরকে ভাইরাসের বিস্তার কমাতে সহায়তা করতে অনুগ্রহ করে একা আসবেন। যদি আপনি মনে করেন অ্যাপয়েন্টমেন্টে আসতে আপনার অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হবে, সেক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে আগে থেকেই যোগাযোগ করুন।

বর্তমানে আমরা মুখোমুখি দোভাষী পরিষেবাটি দিতে পারছি না তবে প্রযুক্তিগত বিকল্পগুলি ব্যবহার করছি।

## ম্যাটারনিটি ট্রায়েজ

এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার গর্ভাবস্থাকালীন যে কোনো উদ্বেগ এবং প্রসববেদনা (লেবার) শুরু হলে আপনি আমাদের ম্যাটারনিটি ট্রায়েজের সাথে যোগাযোগ রাখা চালিয়ে যাবেন। আমাদের মিডওয়াইফরা আপনাকে আপনার জিপি বা কমিউনিটি মিডওয়াইফের কাছে আপনাকে পুনর্নির্দেশ করতে সক্ষম হবেন যদি তারা মনে করেন যে এটি একটি আরও উপযুক্ত পথ।

যদি আপনি নিচে উল্লেখিত যে কোনো একটি অভিজ্ঞতারও মুখোমুখি হন তবে অনুগ্রহ করে ট্রায়েজকে কল করুন:

- প্রসববেদনা শুরু হওয়া সন্দেহ করলে
- আপনার সন্দেহ হয়েছে যে আপনার পানি ভেঙে গেছে
- গর্ভাবস্থায় পেট ব্যথা
- গর্ভাবস্থায় রক্তপাত হওয়া
- আপনার শিশুর নড়াচড়া করা কমে যাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া
- মাথা ব্যথা হওয়া
- অসুস্থ বোধ করা
- প্রসবোত্তর (পোস্টন্যাটাল) উদ্বেগ

ম্যাটারনিটি অ্যাসেসমেন্ট অ্যারিয়ার সাথে যোগাযোগ করার সরাসরি লাইন হল **0121 424 3990.**

যদি আমরা আমাদের ম্যাটারনিটি অ্যাসেসমেন্ট অ্যারিয়াতে মূল্যায়ন করার জন্য আপনাকে আসতে বলি তবে আপনি আমাদেরকে অবশ্যই জানাবেন যদি আপনার সন্দেহ হয় বা নিশ্চিত হন যে আপনার করোনাভাইরাস হয়েছে, এমন কী যদি আপনার মধ্যে কেবলমাত্র হালকা উপসর্গগুলিও থাকে। এটি স্বাস্থ্য পেশাদারদেরকে অ্যাম্বুলেন্সের প্রবেশদ্বারে আপনার সাথে দেখা করার সময় তাদেরকে উপযুক্ত প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরতে সক্ষম করবে। হাসপাতালে আপনার থাকাকালীন সময়কালে পরার জন্য আমরা আপনাকে একটি সার্জিক্যাল মাস্ক সরবরাহ করব। অন্য কেউ আপনাকে হাসপাতালে নিয়ে আসলে ভাইরাসের ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করার জন্য আমরা তাদেরকে হাসপাতালের বাইরে অবস্থান করার জন্য বলে থাকি।

## আপনার প্রসববেদনার সময়কালে

আমরা আপনার সন্তান জন্ম দেওয়া সম্পর্কিত পছন্দগুলি মেনে চলার ব্যাপারে লক্ষ্য রাখব তবে আমাদেরকে কিছু পরিবর্তন করতে হয়েছে সেই ব্যাপারে আপনার অবগত হওয়া দরকার রয়েছে:

- শুধুমাত্র সন্তান জন্মদান এলাকায় সন্তান জন্মদানের সময়ে আপনার সাথে থাকার জন্য শুধুমাত্র একজন সঙ্গীর অনুমোদন দেওয়া হয়।
- একবার আপনাকে ট্রায়েজে মূল্যায়ন করা হয়ে গেলে, ডেলিভারি স্যুইট বা বার্থ সেন্টারে যোগদান করার জন্য আপনার প্রসবকালীন সঙ্গীর সাথে যোগাযোগ করা হবে।
- যদি আপনার করোনাভাইরাস হয়েছে বলে সন্দেহ হয় বা নিশ্চিত হয়ে থাকেন তবে অনুগ্রহ করে ডেলিভারি স্যুইট রিসিপশনে যান এবং পৌঁছানোর পরে তাদেরকে এ সম্পর্কে পরিষ্কারভাবে জানিয়ে দিন। আপনি একা উপস্থিত হন, যদি প্রসবকালীন সঙ্গীকে প্রয়োজন হয় তবে প্রয়োজনে তাদের সাথে যোগাযোগ করা হবে।
- অ্যানেস্থেটিক পরিষেবা এই মুহূর্তে ভীষণ চাপের মধ্যে রয়েছে আর এর অর্থ হল ব্যথা কমানোর

জন্য এপিডিউরাল সরবরাহ করতে বেশ দেরী হতে পারে। এটি ঘটলে সেক্ষেত্রে আমরা ব্যথা কমানোর জন্য বিকল্প পদ্ধতিগুলি প্রয়োগ করার ব্যাপারে আপনাকে বলব।

- আপনার বাচ্চা হয়ে যাওয়ার পরে, আপনি যখন ওয়ার্ডে স্থানান্তরিত হওয়ার জন্য তৈরি হয়ে যাবেন তখন আপনার প্রসবকালীন সঙ্গীকে বাড়ি ফিরে যাওয়ার জন্য অনুরোধ করা হবে।

## প্রসববেদনার শুরু অথবা পরিকল্পিত সিজারের মাধ্যমে প্রসব করা

এই সময়ে আমাদের পরিষেবাগুলির ক্রমবর্ধমান চাহিদার কারণে, পরিকল্পিত প্রসবগুলিতে আমাদের সংক্ষিপ্ত নোটিসে পরিবর্তন আনার উচ্চ সম্ভাবনা রয়েছে। এতে মূল পরিকল্পিত দিন ব্যতীত অন্য কোনো ভিন্ন দিনে আসা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে আর আমরা আপনাকে বেশি অগ্রিম নোটিস দিতে নাও সক্ষম হতে পারি।

প্রসব প্রক্রিয়া শুরু করার সময়ে প্রসবকালীন সঙ্গীদের আপনার সাথে থাকার অনুমতি নেই। একবার আপনার প্রসববেদনা শুরু হওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত হয়ে গেলেই তাদেরকে প্রসবের বা জন্মদান করার এলাকায় আপনার সাথে যোগ দেওয়ার জন্য যোগাযোগ করা হবে। আমরা বুঝতে পারি যে এটি আপনার জন্য উদ্বেগজনক হতে পারে, তবে এটি এমন কোনো সিদ্ধান্ত নয় যা আমরা সহজেই নিয়েছি কিন্তু এই এলাকায় লোকজনের সংখ্যা সীমাবদ্ধ করে ভাইরাস ছড়িয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য একটি প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ।

আপনি পরিকল্পিত সিজারের মাধ্যমে প্রসবের আগে ভর্তি হলে, আপনার প্রসবকালীন সঙ্গী আপনার সাথে ইলেক্টিভ সিজারিয়ান বিভাগ অঞ্চল পর্যন্ত যেতে সক্ষম হবেন।

জন্মদানের সব কিছু সম্পন্ন হয়ে যাওয়ার পরে, আপনি এবং আপনার শিশু ওয়ার্ডে যাওয়ার জন্য তৈরি হয়ে গেলে, আপনার প্রসবকালীন সঙ্গীকে বাড়িতে চলে যেতে অনুরোধ করা হবে। আপনার সিজারিয়ান জন্মদান জটিল না হলে, আপনি পরের দিন ঘরে ফিরে যেতে সক্ষম হবেন।

# প্রসব করার পর প্রসবোত্তর পরিচর্যা

আপনি এবং শিশুর ভাল থাকলে আমাদের লক্ষ্য থাকবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনাকে বাড়িতে পাঠিয়ে দেওয়া, এর জন্য আদর্শ সময় হচ্ছে প্রসব পরবর্তী 6 ঘন্টার মধ্যে, আমাদের নবজাতক শিশুকে পরীক্ষা করা সম্পন্ন করার পরে যা আমরা আপনার শিশুর 4 ঘন্টা বয়সে করতে পারি।

একবার আপনাকে ডিসচার্জ করা হয়ে গেলে আমাদের কোনো কর্মী আপনাকে সামনের প্রবেশ পথ পর্যন্ত সঙ্গ দেবেন যেখানে আপনার সঙ্গী আপনাদের দুইজনকে বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য মিলিত হবেন।

# বাড়িতে এবং কমিউনিটিতে প্রসবোত্তর পরিচর্যা

হাসপাতাল থেকে ছেড়ে দেবার পরে আপনার কমিউনিটির মিডওয়াইফ আপনার বাড়িতে যাওয়ার প্রথম পুরো দিনে টেলিফোনের মাধ্যমে যোগাযোগ করবেন। এই কল চলাকালীন সময়ে আপনার মিডওয়াইফ আপনি ও আপনার বাচ্চা কেমন আছেন, আপনার থাকা যে কোনো উদ্বেগ এবং আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন যে কোনো সহায়তা আপনি কিভাবে অ্যাক্সেস করবেন সেটি জানেন কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার সাথে কথা বলবেন।

আপনার মিডওয়াইফ আপনার সাথে 5 দিনের দিন করা আপনার হোম ভিজিট সম্পর্কে কথা বলবেন।

**এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা আপনাকে ছেড়ে দেবার সময়ে আমাদের কাছে আপনার আপ টু ডেট যোগাযোগের বিশদ বিবরণ থাকবে। আমাদের কাছ থেকে আপনার সকাল 9 টার পর থেকে কল আশা করা উচিত।**

আপনার মিডওয়াইফ হয় আপনাকে একটি মনোনীত প্রসবোত্তর ক্লিনিকে আমন্ত্রণ জানাবে অথবা 5 দিনের দিন আপনার বাড়িতে আপনার সাথে দেখা করবেন নবজাতক-সংক্রান্ত স্ক্রিনিং পরীক্ষাগুলি সম্পন্ন করতে।

আপনার যদি করোনাভাইরাস হয়েছে বলে সন্দেহ হয় বা নিশ্চিত হন তবে মিডওয়াইফরা প্রতিরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরে থাকবেন এবং দিনের শেষে আপনাকে দেখতে আসবেন। সকল মিডওয়াইফ এখন সমস্ত রোগীর জন্য সুরক্ষামূলক ব্যক্তিগত সরঞ্জাম পরিধান করবে তবে আপনার যদি করোনাভাইরাসের পরীক্ষা ইতিবাচক হয়ে থাকে তবে কিছু পরীক্ষা করা নিরাপদ না হওয়া পর্যন্ত বিলম্ব হতে পারে।

সব হোম অ্যাপয়েন্টমেন্টের ক্ষেত্রে আমরা অনুরোধ করে থাকি যে মিডওয়াইফ যেন আপনাকে এবং শিশুকে আপনার বাড়ির অন্যদের থেকে আলাদা একটি ঘরে দেখেন। এটা সহায়ক হবে যদি আপনি নিশ্চিত করতে পারেন যে আপনার লাল বইয়ে উল্লেখিত আপনার বাচ্চার ন্যাপি/জামাকাপড় পরিবর্তন

করার জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র আপনার সাথে রয়েছে, কারণ তখন আপনাকে মিডওয়াইফ থাকাকালীন সময়ে ঘরের বাইরে যাওয়া এবং আসা করতে হবে না।

10 – 12 দিনের দিন আপনার কমিউনিটির মিডওয়াইফ আবার ফোনে আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন আপনার এবং বাচ্চা উভয়েই ভালো আছেন কিনা তা পরীক্ষা করা সম্পন্ন করতে এবং আপনার বাচ্চার ওজন নেওয়ার ব্যবস্থা করতে।
তারা আপনাকে পরিস্থিতি অনুসারে হয় ডিসচার্জ হওয়ার জন্য প্রসবোত্তর ক্লিনিকে উপস্থিত হওয়ার বা হোম ভিজিটের ব্যবস্থা করার ব্যবস্থা করবে।

এই চ্যালেঞ্জিং সময়ে ধৈর্য ধরার এবং উপলব্ধি করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।

## যোগাযোগের ঠিকানা

**ম্যাটারনিটি অ্যাসেসমেন্ট অ্যারিয়া 0121 424 3990 নম্বরে (দিনে 24 ঘণ্টা, সপ্তাহে 7 দিন) পাওয়া যাবে।**

প্রসববেদনা শুরু হলে এবং আপনি উদ্বেগ বোধ করছেন এমন যে কোনো কিছুর জন্য অনুগ্রহ করে এই নম্বরটি ব্যবহার করুন।

ডেলিভারি স্যুইট 0121 424 2710

কোভিড সম্পর্কিত অনুসন্ধান: 0121 424 2829 সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯টা - বিকাল ৫টা

যে মহিলাদের ভ্রূণের গতিবিধি হ্রাসের অভিজ্ঞতা হয়: 0121 424 1720

**NHS.uk**

করোনাভাইরাস এবং কিভাবে উপসর্গগুলির মোকাবেলা করবেন সেই সম্পর্কে পরামর্শের জন্য।

**GOV.uk**

নিজেকে আইসোলেশনে রাখতে এবং সামাজিক দূরত্ব সম্পর্কে সর্বশেষতম নির্দেশনার জন্য।

করোনাভাইরাস এবং গর্ভাবস্থা সম্পর্কে সাধারণ তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে রয়্যাল কলেজ অফ অবস্ট্রেশিয়ান এবং স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞদের ওয়েবসাইট দেখুন:
https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/

আমাদের সর্বশেষ হাসপাতাল আপডেটের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট uhb.nhs.uk দেখুন এবং সোশ্যাল মিডিয়াতে আমাদেরকে অনুসরণ করুন:

**টুইটার:** @uhbtrust
**ফেসবুক:** University Hospitals Birmingham NHS Foundation Trust

করোনাভাইরাস
নিজেকে এবং অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখুন