

COVID-19: গৰ্ভবতী, স্তন্যপান কৰাচ্ছেন বা নবজাতকের যত্ন নিচ্ছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য নির্দেশনাবলী

নিউ ইয়র্ক সিটি (NYC) এবং যুক্তরাষ্ট্র জুড়ে COVID-19 একটি গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকি হিসাবে বিবাজন কৰছে। আপনি যদি গৰ্ভবতী হন, স্তন্যদানৰত থাকেন, অথবা নবজাতকের যত্ন নিয়োজিত থাকেন, তাহলে প্রসবের আগে, প্রসবের সময় ও প্রসবের পরে নিরাপদ পরিকল্পনা করতে সাহায্য পেতে এই নির্দেশনাটি পড়ুন।

যারা গৰ্ভবতী অবস্থায় আছেন বা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তারা টিকা গ্রহণ করতে পারেন। আপনি যদি গৰ্ভবতী হন বা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে টিকাগ্রহণ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বললে উপকার হতে পারে। তবে, টিকা নেয়ার জন্য আপনার প্রদানকারীর কাছ থেকে ছাড়পত্রের প্রয়োজন নেই। নিউ ইয়র্ক স্টেটের পর্যায়ভিত্তিক টিকা বিতরণের অংশ হিসাবে, গৰ্ভবতী নারীরা টিকা নেয়ার যোগ্য গ্রুপসমূহের আওতায় পড়েন। যোগ্য গ্রুপসমূহের একটি পূর্ণাঙ্গ তালিকার জন্য, nyc.gov/covidvaccinedistribution ভিজিট কৰুন। একটি টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে পেতে এবং একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে, vaccinefinder.nyc.gov দেখুন। সিটি-পরিচালিত একটি টিকাদান কেন্দ্রে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে আপনার সহায়তার প্রয়োজন হলে, 877-829-4692 নম্বরে ফোন কৰুন। COVID-19 টিকাসমূহ সম্পর্কে তথ্যের জন্য, nyc.gov/covidvaccine ভিজিট কৰুন।

যারা গৰ্ভবতী তারা কি COVID-19 জনিত গুরুতর অসুস্থতার বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছেন?

হ্যাঁ। এই মুহূর্তে আমরা যা জানি তার উপর ভিত্তি করে, যারা গৰ্ভবতী নন তাদের তুলনায় যারা গৰ্ভবতী তাদের জন্য COVID-19 জনিত গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি। যারা গৰ্ভবতী এবং COVID-19 এ আক্রান্ত তাদের অকাল প্রসব এবং গৰ্ভাবস্থার অন্যান্য সমস্যায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও বেশি থাকতে পারে। জন্মের আগেই শিশুদের COVID-19 দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার কিছু ঘটনার কথা জানা গেছে, তবে এগুলো [বিরল](#) বলে মনে হচ্ছে।

যারা COVID-19 সংক্রান্ত গুরুতর অসুস্থতার বর্ধিত ঝুঁকিতে আছেন তাদের সম্পর্কে আরো জানতে, nyc.gov/health/coronavirus ভিজিট কৰুন এবং পেজের বাম পাশে "Prevention and Groups at Higher Risk" (প্রতিরোধ ও উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা গ্রুপসমূহ) এ ক্লিক কৰুন।

যারা গৰ্ভবতী তারা COVID-19 বিস্তার প্রতিরোধে কী করতে পারেন?

আপনি COVID-19 এর বিরুদ্ধে টিকাকরণ সম্পূর্ণ কৰলেও, COVID-19 এর বিস্তার প্রতিরোধ কৰার জন্য এই প্রধান পদক্ষেপগুলো মনে রাখুন:

- **অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন।** আপনি অসুস্থ হলে অথবা COVID-19 এর পরীক্ষায় সাম্প্রতিক সময়ে পজিটিভ আসলে বাড়িতে থাকুন।

- **দূরত্ব বজায় রাখুন।** যখন সম্ভব, অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্বে থাকুন। বড় জমায়েতে অংশগ্রহণ করবেন না, বিশেষ করে ঘরের মধ্যে।
- **মুখে একটি আবরণ পরুন।** আপনি বা আপনার সাথে বসবাসকারী কেউ অসুস্থ হলে বা সাম্প্রতিক সময়ে COVID-19 এর সংস্পর্শে এলে, যখন বাড়ির বাইরে থাকবেন তখন, এবং এমনকি বাড়িতে থাকলেও একটি মুখের আবরণ পরে নিজেকে এবং আপনার চারপাশে যারা আছেন তাদের সুরক্ষিত রাখুন। মুখের আবরণটি এমন হতে হবে যেন তা আপনার মুখ ও নাককে আঁটসাঁটভাবে ঢেকে রাখে।
- **আপনার হাতগুলি পরিষ্কার রাখুন।** সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন আপনার হাত ধোনা এবং সাবান ও পানি না থাকলে হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন। না ধোয়া হাতে আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন এবং আপনার হাতের তালু নয়, বরং একটি টিস্যু অথবা আপনার বাহু দিয়ে আপনার কাশি ও হাঁচি ঢাকুন।

আমাকে কি আমার প্রসব-পূর্ববর্তী পরিচর্যার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো পরিবর্তন করতে হবে? আলট্রাসাউন্ডের ব্যাপারে?

গর্ভাবস্থা চলাকালীন বা তার পরে স্বাস্থ্য সেবা অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো বাতিল করবেন না। কিভাবে নিরাপদ ও সুস্থ থাকতে হবে এবং নিজেকে COVID-19 থেকে রক্ষা করতে হবে সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনারা একসাথে মিলে আপনার এবং আপনার গর্ভাবস্থার পক্ষে সব চেয়ে উপযুক্ত একটি পরিকল্পনা তৈরি করুন।

আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী আপনার সাথে ভার্চুয়াল সাক্ষাত করতে পারেন। সেক্ষেত্রে, আপনার যে যন্ত্রগুলো প্রয়োজন হতে পারে, যেমন বাড়িতে রক্তচাপ মাপার মনিটর, প্রস্রাব পরীক্ষার স্ট্রিপ, একটি ওজন মাপার যন্ত্র এবং একটি থার্মোমিটার পেতে তাদেরকে সাহায্য করতে বলুন। আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন যে তাদের কোনো অনলাইন পোর্টাল আছে কিনা যেখানে আপনি আপনার চিকিৎসা রেকর্ড এবং ওষুধের তালিকা পেতে পারেন।

সরাসরি সাক্ষাতগুলোও আলাদা হতে পারে। সাক্ষাতগুলো আগের চেয়ে কম সময় স্থায়ী হতে পারে, এবং আপনার সঙ্গী বা অন্য কাউকে আপনার সাথে যোগ দিতে নিষেধ করা হতে পারে। ব্যক্তিগত সাক্ষাতের সময়, আপনার কেবলমাত্র সর্বনিম্ন সংখ্যার আলট্রাসাউন্ড করা হতে পারে। সাধারণত, একজন অন্তঃসত্ত্বা মহিলা যাকে স্বল্প-ঝুঁকি হিসাবে বিবেচনা করা হয় তার কেবলমাত্র গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে একটি এবং ভ্রূণ পরীক্ষা করার জন্য আবার প্রায় চার মাস নাগাদ আরেকটি আলট্রাসাউন্ডের প্রয়োজন হয়। এটি আপনার শারীরিক অবস্থার উপর ভিত্তি করে পরিবর্তিত হতে পারে। কোনও খুচরা আলট্রাসাউন্ড অবস্থানে যাবেন না - কারণ এসব স্থানের পরিষেবাগুলো প্রায়শই লাইসেন্সবিহীন হয় এবং বিনা নজরদারিতে চলে।

আমার গর্ভাবস্থায় যদি COVID-19 এর উপসর্গগুলো বা অন্য কোনো সমস্যা থাকে তাহলে আমাকে কী করতে হবে?

আপনি যদি COVID-19 এ আক্রান্ত হয়েছেন বলে মনে করেন, আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদেরকে আপনার উপসর্গগুলো জানান। আপনার যদি দুশ্চিন্তা হয়,

কোনো ভুল হয়েছে বলে মনে হয় অথবা সরাসরি সাক্ষাতের প্রয়োজন হয় তাহলে তাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

আমি কি আমার প্রসবের পরিকল্পনা বা প্রসবের স্থান পরিবর্তন করব?

আপনি যদি গর্ভাবস্থার শেষের দিকে থাকেন, তাহলে নিজের সন্তানের জন্মের জন্য কোনো হাসপাতালে বা প্রসবকেন্দ্রে যাওয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হতে পারেন। আপনি নিজের প্রসব পরিকল্পনা সম্পর্কেও উদ্বিগ্ন হতে পারেন। COVID-19 জনস্বাস্থ্য জরুরী অবস্থার ফলে সৃষ্ট সমস্যাগুলোর ফলে, আপনার প্রসবের অভিজ্ঞতাটি আপনার প্রত্যাশার থেকে আলাদা হওয়ার প্রবল সম্ভাবনা রয়েছে।

কেউ কেউ হয়ত এখন গৃহে জন্মদান করা একটি নিরাপদ বিকল্প হিসাবে বিবেচনা করবেন। এটি একটি কঠিন সিদ্ধান্ত হতে পারে। অনেক গৃহে জন্মদানের সহায়কেরা এই সময়ে নতুন রোগীদের গ্রহণ নাও করতে পারেন। আপনার প্রসবের পরিকল্পনা বা স্থান সম্পর্কে আপনার যদি কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন। তারা আপনাকে সর্বোত্তম কার্যপ্রণালীর পাশাপাশি, তাদের ফ্যাসিলিটিতে সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের নীতি সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।

আপনি যদি অসুস্থ হন বা আপনার [COVID-19 এর উপসর্গগুলো](#) থাকে তাহলে আপনি আপনার প্রসব কেন্দ্রে বা হাসপাতালে যাওয়ার আগে সেখানে যোগাযোগ করুন। এটি তাদের আপনার আগমনের জন্য প্রস্তুত হওয়ার সুযোগ দেবে।

আপনি যদি হাসপাতাল বা প্রসব কেন্দ্রে যেতে অক্ষম হন তাহলে কী করতে হবে সে ব্যাপারে নির্দেশনার জন্য American College of Nurse-Midwives (আমেরিকান সেবিকা-ধাত্রী কলেজ) এর "[Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth](#)" ('ঘরেই' প্রসব: শিশু জন্মদানের জন্য জরুরী প্রস্তুতির একটি নির্দেশনা) পড়ুন।

COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির কি স্তন্যপান করাতে পারবেন?

হ্যাঁ। হ্যাঁ, COVID-19 বা COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করাছেন এমন ব্যক্তির তাদের শিশুর মধ্যে ভাইরাস না ছড়াতে দেওয়ার সতর্কতা অবলম্বন করে স্তন্যপান করাতে পারেন।

এই মুহূর্তে পর্যাপ্ত প্রমাণ সীমিত হলেও, বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুর মধ্যে COVID-19 ছড়ানো অস্বাভাবিক বলে মনে হচ্ছে। জন্মদানকারী পিতা-মাতার অ্যান্টিবডি (যা শিশুকে বেশিরভাগ সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে) দেয়া সহ, বুকের দুধ খাওয়ানোর বহু উপকারিতার কারণে, যে সব বাবা মা তাদের শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে চান তাদের উচিত কিছু পূর্বসতর্কতা অবলম্বন করে কাজটি করা, যেগুলোর মধ্যে আছে বুকের দুধ খাওয়ানোর ঠিক আগে কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য তাদের হাত ভালভাবে সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নেয়া, এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মুখে একটি আবরণ পরা। আর একটি বিকল্প পাম্প অথবা হাত দিয়ে দুধ বার করা। যদি পাম্প ব্যবহার করা হয়, পাম্পের সমস্ত অংশ প্রত্যেক ব্যবহারের মাঝে সাবান ও পানি দিয়ে ভালভাবে

ধুয়ে নেওয়া উচিত। এমন কোনো ব্যক্তি যার COVID-19 নেই, তার দ্বারা শিশুকে বোতলের মাধ্যমে মায়ের দুধ খাওয়ানোর কথা বিবেচনা করুন।

COVID-19 হওয়া মা কি তার সন্তানের সাথে "একঘরে" থাকতে পারবেন?

"একঘরে" থাকা মানে আপনার শিশুকে আপনার সাথে একই কামরায় রাখা। কিছু স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী COVID-19 এ আক্রান্ত পিতামাতা যারা হাসপাতালে আছেন বা COVID-19 এর জন্য পরীক্ষিত হচ্ছেন তাদের কাছ থেকে শিশুকে আলাদা রাখার পরামর্শ দিতে পারেন। এটি করা হয় নবজাত শিশুর COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য এবং এটি আলাদা আলাদা কেস অনুযায়ী করা উচিত। রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) বলে যে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী এবং পিতামাতার উচিত যৌথভাবে এই সিদ্ধান্তটি নেয়া। পিতা-মাতা আর সংক্রামক না হওয়া পর্যন্ত অথবা চিকিৎসার অবস্থা পরিবর্তিত হলে তারও বেশি সময় এই পৃথকীকরণ স্থায়ী হতে পারে। পৃথকীকরণের মধ্যে থাকতে পারে হাসপাতালের একই ঘরে থাকলে নবজাতককে পিতামাতার থেকে 6 ফুটের বেশি দূরত্বে রাখা অথবা সত্যিকার অর্থে শারীরিক পৃথকীকরণ করা যেখানে নবজাতকের যত্ন নিতে সহায়তার জন্য অন্য একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক থাকবেন।

আপনাকে ও আপনার সহায়তা দলের ব্যক্তিদের নিরাপদে রাখতে হাসপাতাল ও প্রসব কেন্দ্রগুলো দর্শনার্থীদের সংখ্যাও সীমিত করে দিতে পারে। আপনার সহায়তা দলে আপনার সঙ্গী, দাই, বন্ধু বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেন যাদের আপনি প্রসব বেদনা এবং প্রসব উভয়ের সময় উপস্থিত থাকার পরিকল্পনা করেছিলেন। নিশ্চিত করুন যে আপনার সহায়তা দল হাসপাতালের নির্দেশনা মেনে চলছে। সন্তানের জন্মের সময় আপনার অধিকার সম্পর্কিত তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) দেখুন এবং "respectful care at birth" (জন্মের সময় শ্রদ্ধাশীল যত্ন) অনুসন্ধান করুন।

জন্মের পরে আমাকে কোন লক্ষণগুলোর প্রতি খেয়াল রাখতে হবে?

প্রসবের পর স্বাস্থ্যগত জটিলতা দেখা দিতে পারে। যারা গর্ভবতী, সাম্প্রতিক সময়ে জন্ম দিয়েছেন, তাদের সহায়তা দল এবং তাদের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের জন্য CDC এর "Hear Her" প্রকল্প ("নারীর কথা শুনুন") এ গুরুত্বপূর্ণ তথ্য রয়েছে।

প্রসবের পর যদি আপনি এমন কোনো উপসর্গ বা লক্ষণ দেখেন যা আপনাকে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে তাহলে কাউকে বলুন। আপনার কথা বলার অধিকার আছে। আপনি যদি তখনও হাসপাতাল বা প্রসব কেন্দ্রে থাকেন, আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে আপনার দুশ্চিন্তার কথা বলুন। আপনি বাড়িতে থাকলে, আপনার প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন, 911 এ ফোন করুন অথবা কোনো ইমার্জেন্সি রুমে চলে যান।

প্রসবের পর স্বাস্থ্য সমস্যাসমূহের গুরুতর লক্ষণগুলো:

⚠️ **911 এ ফোন করুন** যদি আপনার:

- বুকে ব্যথা হয়
- নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা বা শ্বাসকষ্ট হয়
- নিজের অথবা নিজের শিশুর ক্ষতি করার চিন্তা মাথায় আসে
- খিঁচুনি হয়

আপনার প্রদানকারীকে ফোন করুন যদি আপনার:

- এমন মাথাব্যথা হয় যা চলে যাচ্ছে না, এমনকি ওষুধ নেওয়ার পরেও
- মাথাব্যথার সাথে সাথে চোখে ঝাপসা দেখেন বা দৃষ্টিতে অন্য কোনো পরিবর্তন আসে
- কোনো কেটে যাওয়া ক্ষত থাকে যা সারছে না
- রক্তক্ষরণ হয় (উদাহরণস্বরূপ, এক ঘন্টার মধ্যে এক বা একাধিক প্যাড পুরোপুরি ভিজে যাওয়ার মত যথেষ্ট) বা বড় বড় রক্তের দলা যায়
- 100.4 ডিগ্রি ফারেনহাইট বা তার বেশি তাপমাত্রা দেখা দেয়
- পা ফুলে যায়, লাল হয়ে যায়, ব্যথা হয় বা স্পর্শ করলে উষ্ণ অনুভূত হয়

আপনার প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করার সময়, 911 এ ফোন করার সময় অথবা ইমার্জেন্সি রুমে যাওয়ার সময়, নিজের ব্যাপারগুলো জানানোর ব্যাপারে নিশ্চিত করুন:

1. আপনি সম্প্রতি একটি শিশুর জন্ম দিয়েছেন
2. যে সময় আপনার বাচ্চা হয়েছে; এবং
3. যে নির্দিষ্ট লক্ষণগুলো আপনার মধ্যে দেখা দিয়েছে।

উদাহরণস্বরূপ: "ছয় দিন আগে আমার একটি সন্তান হয়েছে, এবং আমার প্রচণ্ড মাথাব্যথা দেখা দিয়েছে যা এমনকি ইবুপ্রোফেন নেওয়ার পরেও সারছে না।"

সদ্য সন্তানের জন্ম দেওয়া ("চতুর্থ ত্রৈমাসিক") মায়াদের জন্য তথ্য

ফোন, টেক্সট, ভিডিও কল বা সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের সাহায্যে আপনার সহায়তা দলের (সঙ্গী, ধাত্রী, বন্ধু বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা) সাথে সংযুক্ত থাকুন থাকুন। আপনার সহায়তা দলের সদস্যরা আপনাকে এবং নবজাতককে দেখার জন্য অধীর হয়ে থাকতে পারেন, কিন্তু COVID-19 সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য চারটি প্রধান পদক্ষেপ অনুসরণ করা জরুরী: বাড়িতে থাকা, দূরত্ব বজায় রাখা, মুখের আবরণ পরা, এবং আপনার হাতগুলো পরিষ্কার রাখা।

সন্তানের জন্মের পর প্রথম কয়েক মাসে বিষণ্ণতা সহ বহু আবেগ অনুভব করা স্বাভাবিক। কখনও কখনও আবেগ সামলানো কঠিন হতে পারে। গর্ভাবস্থায় প্রায়ই প্রতি 10 জনের মধ্যে একজন হতাশায় ভোগেন এবং তাদের প্রায় অর্ধেক শিশুর জন্মের পরে প্রসবোত্তর হতাশায় ভোগেন। প্রসবোত্তর হতাশা

সম্পর্কে আরও জানতে, nyc.gov/health দেখুন এবং "postpartum depression" (প্রসবোত্তর হতাশা) অনুসন্ধান করুন।

চাপ বা হতাশার লক্ষণগুলো যদি অসহ্য রকমের হয়ে দাঁড়ায়, তাহলে আপনার জন্য বিনামূল্যের, গোপনীয় মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তার সংযোগ NYC Well এর সাথে যোগাযোগ করুন। 200টিরও বেশি ভাষায়, 24/7 সময় একজন পরামর্শদাতার সাথে ফোনে, টেক্সটে বা চ্যাটের মাধ্যমে কথা বলুন এবং মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদক ব্যবহার সংক্রান্ত পরিষেবা গ্রহণ করুন। সহায়তার জন্য ফোন করুন 888-692-9355 নম্বরে, অথবা অনলাইনে চ্যাট করুন nyc.gov/nycwell-এ।

আপনার নিজের বা আপনার সন্তানের ক্ষতি করার চিন্তা মনে এলে, 911 নম্বরে কল করুন।

নতুন পিতা-মাতার জন্য অন্যান্য সংস্থানগুলো

- NYC তে বিনামূল্যে এবং কম দামের পরিষেবা এবং হটলাইনগুলো সম্পর্কে তথ্যের জন্য 311 নম্বরে কল করুন।
- "চতুর্থ ত্রৈমাসিক" সম্পর্কিত তথ্যের জন্য, newmomhealth.com এ "Fourth Trimester Project" (চতুর্থ ত্রৈমাসিক প্রকল্প) দেখুন।
- প্রসবোত্তর হতাশা সম্পর্কিত তথ্যের জন্য, postpartum.net এ "Postpartum Support International (PSI)" (আন্তর্জাতিক প্রসবোত্তর সহায়তা (PSI)) তে যান, 800-944-4773 নম্বরে PSI হেল্পলাইন এ কল করুন (ইংরেজি এবং স্প্যানিশ ভাষায় উপলভ্য) অথবা 800-994-4773 (ইংরেজি) নম্বরে বা 971-420-0294 (স্প্যানিশ) নম্বরে টেক্সট পাঠান।
- ফোন, ইমেইল বা টেক্সটের মাধ্যমে সর্বদা আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ রাখুন, বিশেষত যেহেতু মুখোমুখি স্বাস্থ্যসেবা পরিদর্শন এই মুহূর্তে সীমাবদ্ধ রয়েছে। আপনার যদি একজন স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী না থাকে, তাহলে 311 এ কল করুন।
- সন্তান জন্মদানকে ঘিরে যে সব শারীরিক, মানসিক ও ব্যবহারিক সমস্যাগুলো দেখা দেয় সেগুলো মোকাবেলা করতে ধাত্রীগণ পরিবারসমূহকে সাহায্য করতে পারে। COVID-19 চলাকালীন সময়ে ধাত্রীগণ বর্তমানে ভার্সুয়াল ও সরাসরি সহায়তা দিয়ে যাচ্ছেন। আপনি যদি প্রসবোত্তর ধাত্রী সহায়তা নিতে চান, NYC স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ এর "[Doula Care](#)" (ধাত্রী সেবা) পেজ ভিজিট করুন এবং "Programs Offering Free Doulas" (বিনামূল্যে ধাত্রী সরবরাহকারী প্রকল্পসমূহ) খুঁজে নিন।

COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus ভিজিট।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 3.13.21