

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਸ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਘਰ ਰਹਿਣਾ

ਧਿਆਨ ਰਹੋ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ, ਨਵੇਂ ਸ਼ੈਕ ਪਾਲਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਸਾਧਨ

ਕਨੇਡੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਸੈਂਸੀਬਲ ਗਾਈਡ ਟੂ ਅ ਹੈਲਥੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html>.

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ pregnancyinfo.ca/alcohol 'ਤੇ ਜਾਓ

