

COVID-19 کے دوران حمل، الکحل، اور گھر پر رہنا

اس بات سے ہوشیار رہیں کہ:

- جب آپ حاملہ ہوں یا بچے کو دودھ پلا رہی ہوں تو الکحل نوشی سے آپ کے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- الکحل نہ پینے سے آپ کو اپنے اور اپنے بچے کے لیے بہتر انتخابات کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- غذائیت بخش کھانوں سے آپ اور آپ کے بچے کو صحت مند رہنے میں مدد ملتی ہے۔
- الکحل پینے سے نہ ہی وائرس مرتے ہیں نہ ہی آپ کو ان کے لگنے سے تحفظ ملتا ہے۔
- نیا مشغلہ سیکھنے یا نئی سرگرمیاں آزمانے سے آپ کو گھر میں رہنے کے دوران بہتر محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اگر آپ اداس ہیں اور بہتر محسوس نہیں کر پارہی ہیں تو، اپنے ڈاکٹر یا دایہ سے بات کریں۔

محفوظ رہیں۔ تندرست رہیں۔ باخبر رہیں۔

وسائل

پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا سینیسیل گائیڈ ٹو اے ہلڈی پریگننسی : <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html>