



<b>English</b>	<b>Punjabi</b>
<p><b>Coronavirus (COVID-19): Pregnancy and newborn babies</b></p> <p><b>During your pregnancy and labour</b></p> <p>If you're pregnant, you're no more or less likely than the general population to get coronavirus (COVID-19). More than two-thirds of pregnant women have no symptoms.</p> <p>However, if you're pregnant, you're more likely to have severe coronavirus infection if you:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• have underlying health conditions (for example diabetes, high blood pressure or asthma)</li> <li>• are overweight</li> <li>• are of Black and Asian Minority Ethnic background</li> <li>• are aged 35 years or over</li> </ul>	<p><b>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19): ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ</b></p> <p><b>ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਆਮ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।</p> <p>ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਦਮਾ)</li> <li>• ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ</li> <li>• ਤੁਸੀਂ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਹੋ</li> </ul>

<p>If you're pregnant and get coronavirus with symptoms, it's two to three times more likely that your baby will be born prematurely.</p> <p><a href="#">More about coronavirus symptoms and when to phone 111</a></p> <p>You should continue to follow health advice during your pregnancy, including monitoring your baby's movements.</p> <p><b>Phone your midwife or maternity team immediately if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you think your baby's movements have slowed down, stopped or changed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 35 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ</li> </ul> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।</p> <p><a href="#">ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ 111 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਕਰਨਾ ਹੈ</a></p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੀ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p><b>ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਰੁੱਕ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ</li> </ul>
<p><b>Vaccination</b></p> <p>Coronavirus vaccines are recommended in pregnancy. Vaccination is the best way to protect against the known risks of coronavirus in pregnancy for both women and babies, including admission of the woman to intensive care and premature birth of the baby.</p> <p><a href="#">More about vaccination in pregnancy</a></p>	<p><b>ਟੀਕਾਕਰਣ</b></p> <p>ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ (intensive care) ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।</p> <p><a href="#">ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ</a></p>

## Antenatal and postnatal appointments

It's really important you continue to attend your scheduled routine care when you're well. Whilst the majority of scheduled care will be in person, some parts of your care may be supported by Near Me video call and remote monitoring instead of an in-person visit.

Your maternity team will speak to you about this.

If you have symptoms of coronavirus, please ask your midwife or antenatal clinic for advice about organising your routine antenatal appointments.

Do not reduce your number of visits without speaking to your maternity team first.

## ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (antenatal) ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (postnatal) ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਇਹ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੀਅਰ ਮੀ (Near Me) ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਅਤੇ ਰਿਮੋਟ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ (ਮਿਡਵਾਈਫ) ਜਾਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (antenatal) ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਟੀਨ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ।

ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਘਟਾਓ।

## Can someone come to my appointments with me?

A person accompanying you should not attend any appointments if they're ill or have coronavirus symptoms.

Someone can come with you to appointments like your booking appointment, 20 week scan and emergency appointments. Some

## ਕੀ ਮੇਰੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ, 20 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸਕੈਨ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਹਤ ਬੇਰੋਜ਼

<p>restrictions may still be in place as health boards return to full person visiting.</p> <p>You should speak to your maternity team about whether restrictions are in place before you attend any appointments.</p> <p>If you need additional support you can be accompanied by a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carer</li> <li>• advocate</li> <li>• translator</li> <li>• parent (in the case of a minor) – this person should not be counted as a visitor</li> </ul>	<p>ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣ।</p> <p>ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ</li> <li>• ਵਕੀਲ</li> <li>• ਅਨੁਵਾਦਕ</li> <li>• ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ (ਨਾਬਾਲਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ) - ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ</li> </ul>
<p><b>Antenatal Classes</b></p> <p>Group antenatal classes are now able to resume. Please speak to your midwife to find out what's available in your area. You can access <a href="#">online antenatal classes</a>, use the access code TARTAN, and discuss the content with your midwife at your next appointment.</p> <p><b>Immunisation appointments</b></p> <p>If you're well, you should be able to attend your antenatal care as normal, and in order to receive your whooping cough vaccine.</p>	<p><b>ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ</b></p> <p>ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਹੁਣ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ (ਮਿਡਵਾਈਫ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ <a href="#">ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਆਨਲਾਈਨ</a> ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਹੁੰਚ ਕੋਡ TARTAN ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਕਲਾਸ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।</p> <p><b>ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ</b></p>

<p>If you have symptoms of coronavirus, you should contact your midwife to postpone your vaccination appointment until after the isolation period is over.</p> <p>Stay updated about immunisations on our <a href="#">immunisation pages</a>.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ (ਦਾਈ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।</p> <p>ਸਾਡੇ <a href="#">ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪੰਨਿਆਂ</a> 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਰਹੋ।</p>
<p><b>Getting your baby box</b></p> <p>You can still register for your baby box at one of your antenatal appointments and it'll be delivered within 4 weeks of your due date. If you have coronavirus your midwife will be able to register on your behalf.</p>	<p><b>ਆਪਣਾ ਬੇਬੀ ਬੌਕਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ</b></p> <p>ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਬੌਕਸ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕੇਗੀ।</p>
<p><b>Birth choices</b></p> <p>During the early stages of the coronavirus outbreak, some choices such as home birth were unavailable due to staff and patient safety concerns.</p> <p>These restrictions are now changing and you should speak to your midwife or maternity team who'll provide you with up to date information the options in your area.</p>	<p><b>ਜਨਮ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ</b></p> <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਣੇਪੇ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਸਨ।</p>

	<p>ਇਹ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹੁਣ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣਗੇ।</p>
<p><b>Labour and your birth partner</b></p> <p>Your birth partner can be with you throughout induction, your labour and the birth of your baby, unless you need a general anaesthetic.</p> <p>You may have a second birth partner, subject to local risk assessments and physical distancing.</p> <p>If your birth partner tests positive for coronavirus, they can still support you during labour, subject to a risk assessment. They'll be asked to wear the appropriate PPE. They should be careful when moving around the hospital and using shared facilities like the toilets and canteens.</p> <p>In labour you may notice that midwives and the maternity team caring for you are wearing personal protective equipment (PPE) such as aprons, masks or eye protection. These are to protect you and your baby and the staff caring for you by reducing the risk of infection.</p>	<p><b>ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ</b></p> <p>ਜਨਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।</p> <p>ਸਥਾਨਕ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੂਜਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਜਨਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ PPE ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਟੌਇਲੇਟ ਅਤੇ ਕੈਨਟੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ ਕਿ ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪਰਨ, ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ। ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਹਨ।</p>

<p>If you're in labour and need extra support, like a carer, advocate or translator or, in the case of a minor, a parent, this person should not be counted as a visitor.</p>	<p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਜਾਂ ਫਿਰ, ਕਿਸੇ ਨਾਬਾਲਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</p>
<p><b>Induced birth</b></p> <p>If you're being induced, your birth partner can accompany you from the beginning of the induction process.</p> <p><b>Operative birth</b></p> <p>If you're required to have an operative birth, such as a C-section, your birth partner should also be allowed to be there, except when a general anaesthetic is needed.</p> <p><b>Giving birth with suspected or confirmed coronavirus</b></p> <p>There's no evidence to suggest that if you have coronavirus, giving birth vaginally or by caesarean has any difference in risks or benefits for you or your baby.</p> <p>As a precautionary approach, if you've suspected or confirmed coronavirus, you'll be advised to give birth in an obstetric unit.</p> <p>This is so the maternity team looking after you have the facilities to monitor your oxygen levels and the baby's heartbeat.</p>	<p><b>ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਜਨਮ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ (induce) ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਪੀੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p><b>ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਨਮ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ C-ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਥੇ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਆਮ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।</p> <p><b>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣਾ</b></p> <p>ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮਾਂ ਜਾਂ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਯੂਨਿਟ (obstetric unit) ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।</p>

<p>You'll be cared for in a dedicated area to keep you, your baby and staff as safe as possible.</p>	<p>ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।</p>
<p><b>Visiting rules within the maternity unit</b></p> <p>Visitors should wear face coverings and any PPE instructed by the clinical team.</p> <p>Everyone must also adhere to strict hand and respiratory hygiene by:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• washing their hands with soap and water</li> <li>• using alcohol hand sanitiser, before entering and leaving the ward</li> <li>• covering their nose and mouth with a disposable tissue when sneezing, coughing, wiping or blowing their nose</li> </ul> <p>Tissues should be disposed of in the bin provided and hand hygiene rules followed immediately afterwards.</p>	<p><b>ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਨਿਯਮ</b></p> <p>ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ PPE ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਸਬੰਧੀ ਅਰੋਗਤਾ ਨੇਮਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ</li> <li>• ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ</li> <li>• ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ, ਖੰਘਦੇ, ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਪੂੰਝਦੇ ਜਾਂ ਸੁੜਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ</li> </ul>



<p>Physical distancing should be maintained in non-clinical areas during visits and visitors must not visit other patients or other clinical areas during their visit.</p> <p>If your visitors are unwell or have any symptoms of coronavirus or are self-isolating they'll not be permitted to visit. All visitors should check local guidance and can also refer to <a href="#">Scottish Government national guidance on hospital visiting</a>.</p>	<p>ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਗਏ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ੌਰਨ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਗੈਰ-ਕਲੀਨਿਕੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਲੀਨਿਕੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਖੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਾਰੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ <a href="#">Scottish Government ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ</a> ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
<p><b>Partners visiting after birth</b></p> <p>Following birth, you and your baby will be moved to a ward.</p> <p>Your birth partner can visit you on the postnatal ward. However, they must not visit if they're ill, have coronavirus symptoms.</p> <p>Full person-centred visiting is returning gradually and cautiously. This means there may still be some restrictions in place for other visitors subject to local health protection advice. Please speak to your maternity team to find out what's happening in your local area.</p>	<p><b>ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ</b></p> <p>ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।</p> <p>ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੂਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ (postnatal) ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</p> <p>ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਦੂਜੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ</p>

	<p>ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p>
<p><b>Taking your baby home</b></p> <p>If you and your baby are well, you'll be discharged home as soon as possible.</p> <p>Your postnatal care will be discussed with you when you're discharged, but you'll get the support and care you need from your maternity team.</p> <p>Once home, your midwifery service, health visitor and family nurse will support you.</p> <p>We know you'll want family and friends to meet your new baby. It's recommended you continue to follow <a href="#">government advice</a>.</p> <p><b>If you become unwell when you get home</b></p> <p><b>Phone your GP, midwife or maternity unit if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you become unwell</li> <li>• you're concerned about your physical or mental health</li> <li>• you're concerned about the health of your baby</li> </ul> <p>If it's an emergency phone 999.</p>	<p><b>ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ</b></p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਣੇਪਾ ਟੀਮ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇਗੀ।</p> <p>ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਸੇਵਾ (midwifery), ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।</p> <p>ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ <a href="#">ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ</a> ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।</p> <p><b>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ</b></p> <p><b>ਆਪਣੇ GP, ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ</li> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ</li> </ul>

<p>For non-emergency concerns do not hesitate to phone NHS 24 on 111.</p>	<p>ਜੇ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਰੈਜ਼-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ 111 'ਤੇ NHS 24 ਨੂੰ ਬੇਇਜ਼ਕ ਹੋ ਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।</p>
<p><b>Taking care of your mental health and wellbeing</b></p> <p>With so many changes, it's normal to feel stressed or anxious. Parent Club has some <a href="#">helpful tips for managing anxiety during pregnancy</a>.</p> <p>If you're worried about your mental health and wellbeing or have existing mental health issues, support is available. It's important to let your midwife know as they'll be able to help you put the right support in place.</p> <p><b>Further information</b></p> <p>The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists has more <a href="#">detailed guidance about COVID-19 for people who are pregnant</a> including on self-isolating and guidance for pregnant people in the workplace.</p>	<p><b>ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ</b></p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। Parent Club <a href="#">ਕੋਲ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।</a></p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗੀ।</p> <p><b>ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ</b></p> <p>Royal College of Obstetricians and Gynaecologists ਕੋਲ <a href="#">ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ COVID-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ</a> ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।</p>
<p><b>Caring for your newborn baby</b></p> <p>The number of babies that have caught coronavirus (COVID-19) is extremely low. However, they can potentially catch coronavirus</p>	<p><b>ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ</b></p>

after birth from anyone infected with the virus, even if that person does not feel unwell.

It's recommended that you:

- take your baby home as soon as it is safe for you to do so
- follow government advice on self isolation and protective measures
- keep your baby away from people with a cough, fever or other viral symptoms such as a runny nose, vomiting or diarrhoea

Bliss has [advice about coronavirus for parents of babies born sick or premature](#).

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੇਹੱਦ ਘੱਟ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਓ
- ਸਵੈ-ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਾਅਾਂ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਵਾਇਰਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਗਦੇ ਨੱਕ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ

ਬਲਿਸ (Bliss) ਕੋਲ [ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਹੈ](#)।

### What if my baby is unwell?

Symptoms of coronavirus are similar to signs your baby may be unwell for other reasons.

Many babies with the virus will not show signs of illness and the vast majority (or almost all) will recover fully.

### ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

<p>Some babies can develop an unstable temperature (too hot and/or too cold) and/or a cough. Babies with infections do not always develop a fever.</p> <p><a href="#">What to do if you think your baby is unwell</a></p> <p><a href="#">What to do if your child has cold or flu symptoms</a></p>	<p>ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ (ਜਾਂ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਹੀ) ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।</p> <p>ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਥਿਰ ਤਾਪਮਾਨ (ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਤਿਅੰਤ ਠੰਡਾ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਖਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।</p> <p><a href="#">ਜੇ ਤਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ</a></p> <p><a href="#">ਜੇ ਤਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ</a></p>
<p><b>Breastfeeding</b></p> <p>There's currently no evidence to suggest the virus can be spread through breast milk. The benefits of breastfeeding outweigh any potential risks of spreading the virus to your baby.</p> <p><a href="#">Parent Club</a> have information on <a href="#">breastfeeding and coronavirus</a>.</p> <p><a href="#">Breastfeeding</a> advice can also be found in Ready Steady Baby.</p> <p>Unicef has <a href="#">additional advice on breastfeeding</a></p> <p>You can also phone the Breastfeeding Network National Helpline on: 0300 100 0212 (from 9.30am to 9.30pm each day).</p>	<p><b>ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ</b></p> <p>ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਵਤ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹਨ।</p> <p><a href="#">Parent Club</a> ਕੋਲ <a href="#">ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ</a> ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।</p> <p><a href="#">ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ</a> ਬਾਰੇ Ready Steady Baby ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਯੂਨੀਸੈੱਫ (Unicef) ਕੋਲ <a href="#">ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ</a></p> <p>ਤੁਸੀਂ Breastfeeding Network National Helpline ਨੂੰ ਵੀ: 0300 100 0212 (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 9.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9.30 ਵਜੇ ਤਕ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>

## Breastfeeding if you have coronavirus symptoms

If you're breastfeeding and feeling unwell continuing to breastfeed can be the easiest and least stressful option during this time.

You should continue to breastfeed your baby even if you become infected with coronavirus. This is more likely to help protect them. Phone your midwife, health visitor or GP if you have any concerns.

You should also be very careful [not to fall asleep with your baby](#).

If you prefer, you can also express and ask someone who is well to feed your breast milk to your baby for some or all feeds.

You can reduce the risk of your baby catching coronavirus by:

- wearing a mask or face covering while holding your baby close, including during feeding
- washing your hands before touching your baby, breast pump, bottle or other feeding equipment
- avoiding coughing or sneezing whilst feeding or holding your baby
- following breast pump and equipment cleaning recommendations after each use (as you would always do)
- washing and cleaning bottles and other equipment thoroughly in hot soapy water, before sterilising (as you would always do)

## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਲਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਂ ਨਾ ਜਾਓ](#)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫੀਡਾਂ ਲਈ ਪਿਆਏ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਫੜਨ ਸਮੇਂ, ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਪਹਿਨ ਕੇ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੰਪ, ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਫੜਦੇ ਸਮੇਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੰਪ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰੋਗੇ)</li> <li>• ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰੋਗੇ)</li> </ul>
<p><b>Vaccination while breastfeeding or planning to breastfeed</b></p> <p>The coronavirus vaccines are recommended for individuals who are breastfeeding or expressing milk. You should continue to breastfeed after vaccination to protect your baby. There's no risk of passing the virus to your baby through breastmilk.</p> <p><a href="#">More about coronavirus vaccination while breastfeeding</a></p>	<p><b>ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਟੀਕਾਕਰਣ</b></p> <p>ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।</p> <p><a href="#">ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ</a></p>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Punjabi go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</a></p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</a></p>
<p>20 May 2022</p>	<p>20 ਮਈ 2022</p>