ਗਰਭਵਤੀ ਯਾਤਰੂ
The Pregnant Traveller

ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਸਮੇਤ ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ, ਪੈਂਟਾਂ, ਬੰਦ ਪੰਜੇ ਵਾਲੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ, ਟੋਪ, ਸੰਨਸਕਰੀਨ, ਅਤੇ ਕੀਟ-ਨਿਰੋਧਕ ਪੈਕ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਜਰਮ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਰਮ-ਰਹਿਤ ਤੇ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਤੇ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਇਕ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਲੈ ਲਉ। ਇਸ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਸਤਖਤਾਂ ਵਾਲਾ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ।
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਵਾਲੀ ਮੈਡੀਕਲ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਤੱਕ ਨਿਕਲ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੌਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਪਲਾਈ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕਰ ਲਉ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਕੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਅਤਿ ਗੰਭੀਰ ਲੰਮੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਚੌਕਸੀ ਵਾਲਾ ਕੜਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਜਾਉ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਫਰ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨਾਂ ਅਧੂਰੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਟਨਸ, ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:
- ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਏ
- ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ ਬੀ
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ
- ਹਲਕਾਅ
- ਜਾਪਾਨੀ ਐਂਸੈਫਲਾਇਟਿਸ
- ਮੈਨਿੰਜੋਕੋਕਲ
- ਪੀਲੀਆ ਬੁਖਾਰ

ਸਫਰ ਕਰਦਿਆਂ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਟਰੈਵਲ ਕਲਿਨਿਕ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਅਵੱਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਤੱਕ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਾ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵੱਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੈਕਸੀਨ *ਨਹੀਂ* ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ: ਖਸਰਾ, ਕੰਨ-ਪੇੜੇ, ਰੁਬੈਲਾ (MMR) ਵੈਕਸੀਨ, ਮੌਖਿਕ ਟਾਈਫਾਇਡ, ਬੈਸਿਲ ਕਾਲਮੈੱਟ ਗੁਇਰਿਨ (BCG) ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ।

ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 36 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹਿਸਟਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਗਰਭ ਅਵੱਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ। ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਲਾਂਘੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀਟ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਅੰਗੜਾਈ ਲੈ ਸਕਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲਾਂਘੇ ਵਿਚ ਇਧਰ ਉਧਰ ਫਿਰੋ ਤੁਰੋ।
- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਅਚਵੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਸੰਵੋ।

ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

- ਮਲੇਰੀਆ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ 'ਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬਾਲਾਂ 'ਚ ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਅਸਰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗਰਭ ਗਿਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ, ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣਾ ਜਾਂ ਮਾਂ ਤੇ ਬਾਲ ਦੀ ਮੌਤ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਐਂਟੀ-ਮਲੇਰੀਆ ਦਵਾਈਆਂ *ਨਹੀਂ* ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ; ਇਸ ਲਈ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ 'ਚ ਸਫਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਐਂਟੀ-ਮਲੇਰੀਆ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਸਫਰ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਟਰੈਵਲ ਕਲਿਨਿਕ 'ਚ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਵਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੀਟ-ਨਿਰੋਧਕ ਅਤੇ ਮੱਛਰਦਾਨੀਆਂ, ਸਾਰੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਅਤੇ ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹੁ ਫੁਟਾਲੇ ਤੱਕ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾਂ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC Files (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲਾਂ) #41f ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ #41d ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾਂ ਵੇਖੋ।

ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੇ ਦਸਤ

- ਗਰਭ ਅਵੱਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ 'ਚ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੈਪਟੋ ਬਿਸਮੋਲ® ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #41e ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਵੇਖੋ।
- ਸਲਫਾ ਡਰੱਗਾਂ ਅਤੇ ਸਿਪਰੋਫਲੈਕਸਾਸਿਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੇ ਦਸਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ *ਨਹੀਂ* ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਤੁਪਕੇ *ਨਾ* ਵਰਤੋ। ਆਇਓਡੀਨ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ *ਗਿੱਲ੍ਹੜ* ਜਾਂ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) #41e ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਵੇਖੋ।

ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਜਦੋਂ ਮੋਟਰ ਗੱਡੀ 'ਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟ (ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਗੋਦ ਵਾਲੀ) ਵਰਤੋ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਚੁੰਭੀਆਂ, ਪਾਣੀ ਉੱਪਰ ਸਕੀਅ ਜਾਂ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀ *ਨਾ* ਕਰੋ।
- ਕੇਵਲ ਸਮੁੰਦਰ 'ਚ ਜਾਂ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਸਾਫ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ 'ਚ ਹੀ ਤਰੋ।
- ਗਰਮ ਜਲਵਾਯੂ 'ਚ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪ (ਹਾਈਪਰਥਰਮੀਆਂ) ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਾਉਨਾ ਜਾਂ ਹਾਟ ਟੱਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਠੰਡੇ ਜਲਵਾਯੂ 'ਚ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ (ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆਂ) ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸਮੁੰਦਰ ਤੱਟ ਤੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

BRITISH COLUMBIA The Best Place on Earth | ImmunizeBC | BC Centre for Disease Control AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY