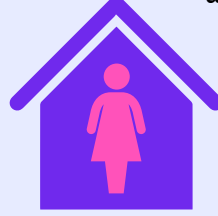


جے ٹسی حاملہ او تے تہانوں کی جان دی لوڑاے

1

سماجی فاصلہ بندی نوں عمل وچ لیاؤ—
بھیڑ، جمگٹھے وچوں لنکن توں گریز کرو اتے دوجیاں توں
گھٹ توں گھٹ 6 فٹ دور رہو۔ جینا
ممکن ہو سکے گھر رہو۔



6

گھبراہٹ نوں گھٹاؤن وچ مدد لئی عالمی وباء دیاں خبراں
توں وقفہ لو، جسمانی سرگرمی نوں کردے رہو اتے یوگا
اتے مراقبہ آزماؤ۔



2

اپنے ہسپتال یا زچگی سینٹروں پچھو کہ جے اوہ ڈیلیوری
دے کمرے وچ معاون لوکاں (مثال دے طور تے ڈولا، شوہر، خاندان
آلیاں) دی اجازت دیندے نیں۔



7

اونہاں نال رابطہ کرو
جیہڑے سب توں اہم نیں۔
اپنے شریک، خاندان آلیاں اتے بیلیاں نوں دسو
کہ ٹسی کیداں محسوس کر رہے او۔



3

جے ٹسی لیبر وچ او اتے تہانوں
COVID-19 اے یا اوپدا شک اے،
تے ہسپتال کال کرو تاں جے
عملہ تہاڈے بال اتے دوجیاں توں
انفیکشن زدہ ہون توں بچا سکے۔



8

عالمی وباء دے دوران، **روزانہ دا اک**
معمول رکھن لئیہ غسل کرو، صحتمند
کھانا کھاؤ، بہتا پانی پیو اتے رات دی
چنگی نیندر لو۔



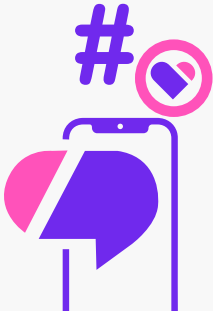
4

جے تہانوں COVID-19 اے یا اوپدا شک اے، تے ٹسی
اپنے نومولود بال توں وکھرے کمرے وچ
ہو سکدے او۔ جے ٹسی وکھرے کمرے وچ نہیں او،
تے انفیکشن دے امکاناں نوں گھٹاؤن لئی
بار بار اپنے ہتھ نوں دھو اتے اپنے بال نوں
چھون توں پہلاں اک فیس ماسک پاؤ۔



9

ٹسی کلے نہیں او—
اگے ودھو، اپنی کہانی نوں شیئر کرو
اتے بہر حاملہ اتے نویاں ماواں نال
share.marchofdimes.org
تے گل کرو۔



5

جے ٹسی اپنے بال توں وکھرے او اتے ٹسی
اپنا دودھ پیاؤنا چاہندے او:

- اک بریسٹ پمپ توں—ورتن توں پہلاں اپنے ہتھ
نوں چنگی طرح دھو لو۔ اک صحت مند نگہداشت
فراہم کار بال نوں اپنا دودھ پیا سکدی اے۔
- اپنی چھاتی توں—اپنے ہتھ نوں چنگی طرح دھو
لو اتے اک فیس ماسک پاؤ۔



**HEALTHY
MOMS.
STRONG
BABIES.**

Md
MARCH OF DIMES