आकस्मिक चेतावनीका सड़केतहरु र आफ्रो स्वास्थ्य स्थायी प्रदायकसँग कसरी कुराकानी गर्न बारे जानुहोस्

तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा पछि लो जन्म दिनुहुन्छ, केही राम्रो महसुस नहुने कुराको बारेमा आफ्रो स्वास्थ्य स्थायी प्रदायकसँग कुराकानी गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

tपाईले यी मध्ये कुनै पनि चेतावानीका सडकेतहरुको अनुभव गर्नुभयो भने, तुरून्ै चिकित्सा स्थायी प्राप्त गर्नुहोस्:

• निको नहने वा समय बित्दै जाँदा अझै खराब हुने गम्भीर टाउको दुखाई
• चक्कर लाग्ने वा ढल्ने
• आफ्रुलाई वा आफ्रो बच्चालाई हानि पुर्याउने भिडाउनु ु राउने
• तपाईको दृष्टिमा पस्नित नकारात्मक हुने
• 100.4°F वा सीढिएँ उच्च ज्वर उच्छन राउने
• तपाईका हातहरु वा अनुहार अत्यन्त सुन्नने
• श्वासप्रस्थानमा कठिनाई हुने
• छाती दुख्ने वा एकदमेछिटो मुट धडकिन्ने
• एकदमेछिटो वाचवाकी लाग्ने र उल्टी हुने (बिहानमा हुने बिखारी जस्तो होइन)

www.cdc.gov/HearHer मा CDC को उहाँलाई सुनुहोस् अभियान बारेमा थप जानुहोस्।
कुराकानी सुरु गर्नमा मद्दतका लागि यो मार्गदर्शक प्रयोग गर्नुहोसः

• मलाई भेटनु भएकोमा धन्यवाद। म हालै गर्भवती छ/थिए। मैरो अन्तिम महिनावारी/डलिबस्नीको मिति __________ मा थियो र मैले तपाईँसँग कुरा गर्न चाहेको मैरो स्वास्थ्य बारे म सँग गम्भीर चिन्ताहरू छन्।
• मलाई ________ (लक्षणहरू) भईरहेको छ जुन ________ (विस्तृतमा व्याख्या गर्नुहोस्) जस्तो महसुस हुन्छ र __________ (घण्टा/दिनको सङ्ख्या) सम्म रहिएको छ।
• मलाई मैरो शरीरको बारेमा थांबा छ र यो सामान्य जस्तो देखिन्छ।

सोध्का लागि नमूना प्रश्नहरू:

• यी लक्षणहरूको अर्थ के हुन सक्छ?
• मैले गम्भीर समस्या पत्ता लगाउन गर्न सक्ने जाँच छ?
• मैले कृन्तु अवस्थामा आपतकालीन कक्षमा जाने वा 911 मा फोन गर्न विचार गरुन्छ?

नोटहरू:

• यो कुराकानी अगाडि गर्नुहोस् र तपाईँले आफ्नो प्रदायकलाई सोध्याएको कुनै अतिरिक्त प्रश्न ल्याउनुहोस्
• तिनीहरुलाई तपाईं गर्भवती हुनुक्छ बा पछिल्लो वर्षभित्र गर्भवती हुनुभएको थियो भनी बताउन सुनिश्चित गर्नुहोस्।
• तपाईं हाल कस्तो औषधि सेवन गर्दै हुनुक्छ बा हालै कुन औषधि सेवन गर्नुभएको थियो भनी चिकित्सक बा नर्सलाई बताउनुहोस्।
• तपाईले नबुझेको कुनापरिनः कुराहरुलाई टिप्रु होस् र थप प्रश्नहरू सोध्यौहोस्।