



तपाईं आफ्रो शरीरलाई राम्रोसँग बुझ्नुहुन्छ।

तपाईंले केही असामान्य वा तपाईंलाई चिन्तित गराउने केही कुराको अनुभव गर्नुहुन्छ भने, यसलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्।

HEAR

उहाँका चिन्ताहरू सुन्नुहोस्

आकस्मिक चेतावनीका सङ्केतहरू र आफ्रो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कसरी कुराकानी गर्ने बारे जान्नुहोस्।

तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा पछिल्लो वर्ष जन्म दिनुभयो भने, केही राम्रो महसुस नहुने कुराको बारेमा आफ्रो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुराकानी गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंले यी मध्ये कुनै पनि चेतावनीका सङ्केतहरूको अनुभव गर्नुभयो भने, तुरुन्तै चिकित्सा स्याहार प्राप्त गर्नुहोस्:

- निको नहुने वा समय बित्दै जाँदा अझै खराब हुने गम्भीर टाउको दुखाइ
- चक्कर लाग्ने वा ढल्ले
- आफूलाई वा आफ्रो बच्चालाई हानि पुर्याउने विचारहरू आउने
- तपाईंको दृष्टिमा परिवर्तनहरू हुने
- 100.4°F वा सोभन्दा उच्च ज्वरो आउने
- तपाईंका हातहरू वा अनुहार अत्यन्तै सुन्निने
- श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने
- छाती दुख्ने वा एकदमै छिटो मुटु धड्किने
- एकदमै वाकवाकी लाग्ने र उल्टी हुने (बिहानमा हुने बिमारी जस्तो होइन)
- निकै नहुने गम्भीर रूपमा पेट दुख्ने
- गर्भावस्थाको अवधिमा बच्चाको गतिविधि रोकिने वा सुस्त हुने
- गर्भावस्थाको अवधिमा योनीबाट रक्तस्राव हुने वा तरल पदार्थ निस्कने
- गर्भावस्थापछि नराम्रो गन्ध आउने गरी योनीबाट धेरै रक्तस्राव हुने वा तरल पदार्थ निस्कने
- तपाईंको खुट्टा सुन्निने, रातोपना हुने वा पीडा हुने
- अपरिहार्य रूपमा थकाइ लाग्ने

कुराकानी सुरु गर्नमा मद्दतका लागि यो मार्गदर्शक प्रयोग गर्नुहोस्:

- मलाई भेट्नु भएकोमा धन्यवाद। म हालै गर्भवती छु/थिए। मेरो अन्तिम महिनावारी/डेलिभरीको मिति _____ मा थियो र मैले तपाईंसँग कुरा गर्न चाहेको मेरो स्वास्थ्य बारे म सँग गम्भीर चिन्ताहरू छन्।
- मलाई _____ (लक्षणहरू) भइरहेको छ जुन _____ (विस्तृतमा व्याख्या गर्नुहोस्) जस्तो महसुस हुन्छ र _____ (घण्टा/दिनको सङ्ख्या) सम्म रहिरहन्छ।
- मलाई मेरो शरीरको बारेमा थाहा छ र यो सामान्य जस्तो देखिँदैन।

सोधका लागि नमूना प्रश्नहरू:

- यी लक्षणहरूको अर्थ के हुन सक्छ?
- मैले गम्भीर समस्या पत्ता लगाउन गर्न सक्ने जाँच छ?
- मैले कुन अवस्थामा आपतकालीन कक्षमा जाने वा 911 मा फोन गर्ने विचार गर्नुपर्छ?

नोटहरू:

- यो कुराकानी अगाडि गर्नुहोस् र तपाईंले आफ्नो प्रदायकलाई सोध्न चाहेको कुनै अतिरिक्त प्रश्न ल्याउनुहोस्।
- तिनीहरूलाई तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा पछिल्लो वर्षभित्र गर्भवती हुनुभएको थियो भनी बताउन सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईं हाल कस्तो औषधि सेवन गर्दै हुनुहुन्छ वा हालै कुन औषधि सेवन गर्नुभएको थियो भनी चिकित्सक वा नर्सलाई बताउनुहोस्।
- तपाईंले नबुझेको कुनै पनि कुराहरूलाई टिप्पणी गर्न र थप प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

सुझावहरू: