



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರಸೂತಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು
ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗೆ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ
ವಿಷಯಗಳು



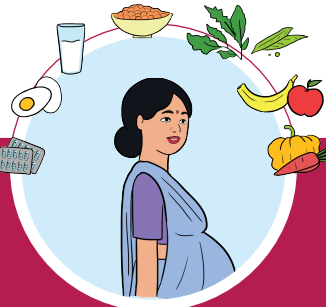
ಸಂಗಾತಿಯ ಪಾತ್ರ



ತಾಯ್ತನದ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಿರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು
ತೋರಿಸಿ



ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಆಹಾರವನ್ನು
ಬೆಂಬಲಿಸಿ



ವೈದ್ಯಕೀಯ
ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ
ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಿ

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ನೀವು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಆಶಾ (ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ) ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ



ನ್ನಾಯು ಸೆಳತೆ ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ



ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀವವಾದ ಬಾವು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ



ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ



ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ



ಮಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ



ನಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದು



ಅತಿಯಾದ ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ

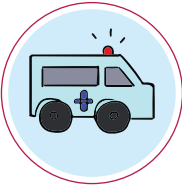


ಅತಿವದದ ಜ್ವರ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ



100°F

ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮುಖ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ



ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು 108/104 ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ



ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತನಾಡಿ



ಪ್ರಮುಖ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಗಳು, ಆಧಾರ್, ಬಿಪಿಎಲ್ ಕಾರ್ಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ)

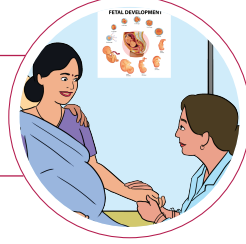
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರಸೂತಿಗಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲ ಮಂತ್ರಗಳು:



1. ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

2.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಲಿಸಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ.



3.

ಯಾವುದೇ ಹಠಾತ್ ಅಥವಾ ಅನವೇಕ್ಷಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ.



4.

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಜನನವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿತವಾದಾಗ ತಾಯಿ, ಮಗು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದು,

ಆಶಾ ಹೆಸರು: _____ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ: _____

ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: _____ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ಸಂಪರ್ಕ: _____

ನೀವು ಜನ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಾ? (ಹೌದು / ಅಲ್ಲ), ಹೌದಾದರೆ: ಹೆಸರು: _____ ಸಂಪರ್ಕ: _____

ಯಾವುದೇ ಸಂಭಾವ್ಯ ರಕ್ತದಾನಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ? (ಹೌದು / ಅಲ್ಲ), ಹೌದಾದರೆ: ಹೆಸರು: _____ ಸಂಪರ್ಕ: _____

ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನೀವು ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.