

ਉਪਯੋਗੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ



ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
www.readysteadybaby.org.uk/expecting ਤੇ ਜਾਓ

www.nhsinform.co.uk

NHS 24: 111

www.canstopsmoking.com

www.drinksmarter.org.uk

www.scottishwomensaid.org.uk

ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ ਹੇਠਲੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:
ਅਰਬੀ (العربية), ਮੈਂਡੇਰੀਅਨ ਚੀਨੀ (简体中文), ਪੋਲਿਸ਼ (Polski), ਰੋਮਾਨੀਅਨ (Română) ਅਤੇ ਉਰਦੂ (اردو)।

ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
0131 314 5300 ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

www.nhsggc.org.uk

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕੁਝ ਅਸਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਓ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਅਨੁਪੂਰਕ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੋਸਤਾਨਾ, ਮਾਹਰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 0800 84 84 84 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ – ਲੀਵਰ, ਪੈਟੀ, ਕੋਡ ਲੀਵਰ ਤੇਲ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਅਨੁਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਅੱਧ-ਪਕਿਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਅੰਡੇ, ਕੱਚੀ ਸੈੱਲਮੈਂਡੀ, ਅਣਪਾਸਚੁਰਾਇਜ਼ਡ ਦੁੱਧ, ਨੀਲਾ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਰਮ ਪਨੀਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥ੍ਰਾਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਲਾਮਤੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਚਰਣ ਹੈ ਨੋਟਿਸ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ,
www.stepsforstress.org/getting-ready ਤੇ ਜਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਪਾਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਮੁਫਤ ਵਾਉਚਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ
www.healthystart.nhs.uk ਤੇ ਜਾਓ



ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦਾਈ ਨਾਲ
ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ
ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ,
0141 232 4005
ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ



ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟ ਤੋਂ ਹੋਮ ਪੈਗਨੈਸੀ ਕਿੱਟ (ਘਰ ਵਿਖੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ) ਖਰੀਦ ਸਕਦੀ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਵੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮੁਫਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੋ। **ਇਹ ਕਿੱਟਾਂ 97% ਸਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਇੱਕ ਯੋਗ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। **ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਦਾਈ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ (ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਲਈ ਮੁਹਰਲਾ ਕਵਰ ਵੇਖੋ)।** ਜਲਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰਾਅਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਂ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਕੋਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਿਆਵੱਸ਼ਕ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ NHS 24 ਨੂੰ 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਦਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ

ਇਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੈਨ ਨਾ ਹੋਏ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਕੈਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ 11-14 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਹੋਏਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪਲਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ
- ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਮੁਫਤ NHS ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਘਰ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀ ਸਟੇਡੀ ਬੇਬੀ (Ready Steady Baby) ਬੁੱਕ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮਿਲੇਗੀ!, ਜੋ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦੀ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣੇਪੇ ਸੰਬੰਧੀ ਨੋਟਸ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲੋਗੇ

ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ 8-10 ਵਾਰ ਮਿਲੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸੰਕਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੀ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਂ ਹੋ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਦਾਈ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਓ।

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਜਾਂਚਾਂ

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਕੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਏਗੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਲੀਫਲੈੱਟ ਦੇਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਇਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ www.readysteadybaby.org.uk/screening ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋ, ਮੁੱਖ NHS ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ:

ਦਾਈ

ਦਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਪੁੰਨ, ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਧਾਰਨ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸੂਤਾ-ਡਾਕਟਰ (ਓਬਸਟ੍ਰੀਟ੍ਰਿਸ਼ਨ)

ਪ੍ਰਸੂਤਾ-ਡਾਕਟਰ (ਓਬਸਟ੍ਰੀਟ੍ਰਿਸ਼ਨ) ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਰਿਕਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੋ।

ਅਨੁਵਾਦਕ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦਕ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਅਨੁਵਾਦਕ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੀ।