Punjabi ਪੰਜਾਬੀ

ਕੰਮ ਅਤੇ ਗਰਭ ਇਕੱਠੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ...

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਨੌਕਰੀ) ਤਕ ਸਫਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ

ਅਣਜਨਮਿਆ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ...

ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਕਲ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ (ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ), ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਜਾਂ ਆਮਦਨੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ!

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ...

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਦਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਜੋਖ਼ਿਮ, ਪਹਿਲੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਲਈ ਕਦਮ

1. ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ
2. ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਦਾਈ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਕਹੋ:
   - ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ
   - ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ
3. ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹਿਊਮਨ ਰੀਸੋਰਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ:
   - ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖ਼ਿਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ
   - ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾ

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਯੋਗ ਮਾਹੌਲ ਸੰਬੰਧੀ (Ergonomic) ਕਾਰਕ

ਇਰਗੋਨੋਮਿਕਸ (Ergonomics) ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਦਾ ਸਥਾਨ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਧਾਰਨ ਭਾਰ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰੂਤਾ ਕੇਂਦਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜ ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਥੱਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਚੁੱਕਣਾ, ਧੱਕਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਲੰਮੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ

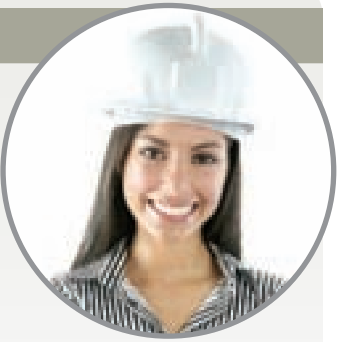
ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੈਰ ਕਰੋ।
- ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਕਰ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਕੰਮ (ਬੈਠਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਆਦਿ) ਕਰੋ।
- ਅਰਾਮਦੇਹ, ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਿਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੱਜਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ)।
- ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਟੂਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਭਾਰਾ ਕੰਮ



ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਧੱਕਣਾ, ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ।

- ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ, ਧੱਕਣ, ਖਿੱਚਣ ਜਾਂ ਢੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਹੀ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।
- ਭਾਰੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਲੰਮੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਬੈਠਣਾ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਮਿਆਦ ਲਈ ਬੈਠਣ ਕਾਰਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਮੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਕਸਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

- ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਕੁਸ਼ਨ ਵਰਤੋ।
- ਪੈਰਾਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੀਵਾਂ ਸਟੂਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਕਰੋ। ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੜ੍ਹੋ, ਬਾਹਵਾਂ ਫੈਲਾਉ ਜਾਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਘੁੰਮੋ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣੋ।

ਰਸਾਇਣ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜੋ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਕਾ, ਪਾਰਾ, ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਗਾਲਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਰਸਾਇਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਰਸਾਇਣ ਗਰਭਪਾਤ, ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

- ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜੋਖ਼ਿਮਾਂ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।
- ਸਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਦਲੀ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ।

ਭੌਤਿਕ ਕਾਰਕ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਕਈ ਪੁਨਰ-ਉਤਪਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਭੌਤਿਕ ਖਤਰੇ ਹਨ:

- ਕਿਰਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਸ-ਰੇ) ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉੱਚੇ ਸ਼ੋਰ ਕਾਰਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

- ਜੇ ਐਕਸ-ਰੇਜ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਉੱਚੇ ਸ਼ੋਰ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉ।
- ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਵੱਖਰੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੰਪਿਊਟਰ

ਇਸ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਣਾਉ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਤਣਾਉ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਕੰਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਤਣਾਉ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਤਣਾਉ ਕਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖ਼ਿਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 40 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ), ਬਦਲਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਠੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੇ ਥੱਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੇਮ ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਿਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

- ਤਣਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉ ਜੋ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੁੱਟੀਆਂ ਜਾ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਕੰਮ।
- ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ, ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

ਜੀਵਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖ਼ਿਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ, ਰੋਗਾਣੂ, ਉੱਲੀ ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਛੂਤ ਰੋਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਰੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਬੇਲਾ (ਜਰਮਨ ਮੀਸਲਸ), ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ, ਟੋਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ, ਸਾਈਟੋਮੀਗਲੋਵਾਇਰਸ, ਲਿਸਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਹੇਪਟਾਈਟਸ। ਛੂਤ ਰੋਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਕਾਰਨ ਜਨਮ ਦੇ ਨੁਕਸ, ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

- ਬਚਾਅ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ।
- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਛੂਤ ਰੋਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।
- ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਖ਼ਾਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਦਸਤਾਨੇ, ਮਾਸਕ, ਆਦਿ) ਪਹਿਨੋ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੋਖ਼ਿਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗ

ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਲਿਆਉ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਕੈਫ਼ੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ (break) ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ www.aohc.org
- ਕੰਮ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਮਾਲਕ, ਨਰਸ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ)।
- ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖਾਸ ਜੋਖ਼ਿਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ (Occupational Health Clinic for Ontario Workers) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 1-877-817-0336, www.ohcow.on.ca (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ/ਫ੍ਰੈਂਚ)।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨ (Ontario Human Rights Commission) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 1-800-387-9080, www.ohrc.on.ca (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ/ਫ੍ਰੈਂਚ)।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ?
ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ!

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

- ਭੈੜੇ ਕੜਵਲ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣਾ, ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਰਿਸਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ।
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ/ਦਬਾਉ, ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਥੱਲੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਖਿਚਾਅ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।
- ਬੁਖ਼ਾਰ, ਕੰਬਨੀ, ਚੱਕਰ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਸਿਰਦਰਦ।
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਧੱਬੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਜ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ!

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Best Start (ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ)

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਦਾ ਮਾਂ, ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਅਤੇ
ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤ ਕੇਂਦਰ
www.Beststart.org

Health Nexus (ਹੈਲਥ ਨੈਕਸਸ)
180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto,
ON M5G 1Z8, 1-800-397-9567
www.healthnexus.ca

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ, ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛਾਪਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ।

2010