

حاملگی و ویروس کرونا

مادر ویروس را به کودک منتقل نمی کند نه در زمان حاملگی و نه در هنگام زایمان ، در اکثر خانمهای حامله در صورت ابتلا علائم خفیفی بروز میکند. اما افراد حامله نیز میبایست خود را از ابتلا به این ویروس حفظ کنند به خصوص در سه ماه آخر حاملگی هنگامی که خطر بیشتری برای ایجاد عوارض و مشکلات وجود دارد.

از خود محافظت کنید!

دستهای خود را مرتب بشویید

دستان خود را مرتباً به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. یا در صورت عدم امکان ؛ از مایع ضد عفونی کننده ی مناسب دست که حاوی حداقل الکل ۶۰ % است استفاده کنید.



در صورت سرفه و یا عطسه از دستمال و

یا آرنج خود استفاده کنید

بلافاصله دستمال مورد استفاده را بیندازید و حتماً دستهای خود را بشویید و یا ضدعفونی کنید.



از محلهای شلوغ پرهیز کنید

به هوای آزاد بروید، اما بین خودتان و افرادی که اعضای خانواده شما نیستند (تا ۲ متر) فاصله ایجاد کنید.



از تجمعات انبوه پرهیز کنید و فراموش نکنید که بعضی افراد بدون داشتن علائم این ویروس نیز میتوانند آن را به دیگران منتقل کنند.

مراقب سلامتی خود باشید

غذای سالم مصرف کنید - سبزیجات فراوان و مواد غذایی که مغذی هستند بخورید.



فعال باشید - داشتن فعالیت بدنی منظم در هوای آزاد مثل راه رفتن برای شما مناسب است.

استرس را کم کنید - از عوامل و موقعیت هایی که سبب استرس میشوند دوری کنید و بیشتر استراحت کنید.

به طور منظم برای معاینات دوران بارداری به پزشک مراجعه کنید - به توصیه پزشک و ماما عمل کنید.



استفاده از ماسک شیوع کرونا را کمتر میکند

در فضاهای بسته از ماسک استفاده کنید و همچنین در فضاهای باز که امکان رعایت فاصله اجتماعی حداقل دو متر وجود ندارد نیز از ماسک استفاده کنید.

دهان و بینی خود را باید با ماسک ببوشانید. ماسک خود را مرتباً عوض کنید بخصوص زمانی که مرطوب باشد.

ماسکهای پارچهای مناسب ۳ لایه دارند. ماسکهای پارچه ای را هر روز با آب ۶۰ درجه بشویید.

در صورت وجود علائم ویروس کرونا (تب ، سرفه خشک ، به سختی نفس کشیدن ، از دست دادن بویایی یا چشایی) فوراً با دکتر مربوطه تلفنی تماس بگیرید.

اطلاعات ارائه شده در این اینفوگرافیک با توصیه های متخصصین معتبر در اکتبر ۲۰۲۰ مطابقت دارد.