

الحمل وفيروس كورونا

لا تنقل الأم الفيروس إلى طفلها أثناء الحمل أو الولادة ، ومعظم النساء الحوامل يصبن بنوع أخف من المرض. ومع ذلك ، يجب علينا حماية أنفسنا من الفيروس ، خاصة في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل عندما يكون هناك خطر أكبر للإصابة بمضاعفات

احم نفسك!

اغسلي يديكي جيداً وباستمرار

اغسلي يديكي لمدة 20 ثانية على الأقل باستخدام الماء والصابون. إذا لم يكن هذا ممكناً، عندها استخدم معقم لليدين يحتوي على نسبة كحول عالية على الأقل 60%



السعال أو العطس في المرفق أو أعلى مندبل

تخلصي من المندبل فوراً وتأكدى من غسل أو تعقيم يديكي



تجنبي الزحام

ابق في الهواء الطلق ، وابتعدى عن الأشخاص الذين ليسوا من أفراد أسرتك. تجنبي الازدحام وتذكرى أنه حتى الأشخاص الذين ليس لديهم أعراض يمكن أن ينقلوا الفيروس



اعتنى بصحتك.

تناولى طعام صحي - تناولى كميات كبيرة من الخضروات والمنتجات الغذائية الصحية الغنية بالعناصر الغذائية



كونى نشيطة - الأنشطة في الهواء الطلق مثل المشى هي جيدة بالنسبة لك قللى من التوتر - تجنبي المواقف التي تجعلكى تتوترى واسترخي بانتظام اذهبي إلى فحوصات الحمل بانتظام - اتبعي نصائح الأطباء والقابلات



تقلل الكمامات من انتشار فيروس كورونا

ارتد الكمامة في الاماكن المغلقة أو في الخارج عندما لا تستطيعى ان تبقى على مسافة مترين بينك وبين الأشخاص الآخرين قومي بتغيير الكمامة بانتظام ، خاصة عندما تكون مبتلة حتى تكون الكمامة فعالة يجب ان تحتوى على ثلاث طبقات اغسل الكمامات القماشية يومياً على درجة حرارة 60 مئوية

إذا كنت تعانيين من أعراض فيروس كورونا (حمى ، سعال ، صعوبة في التنفس ، فقدان حاسة الشم أو الذوق) ، اتصلي بطبيبك الخاص عبر الهاتف

تتماشى المعلومات الواردة في هذا الدليل مع توصيات الخبراء لشهر

أكتوبر(تشرين الاول) لعام 2020