

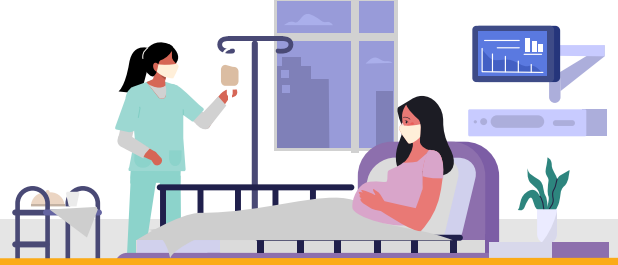
هل أنت حامل؟ اتبعي هذه الخطوات لحماية نفسك وطفلك من الإصابة بعدوى كوفيد-19

رابط يمكن الوصول إليه: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

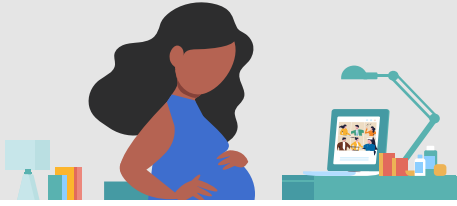
تتعرض الحوامل المصابات بعدوى كوفيد-19 لخطر متزايد للإصابة بأمراض خطيرة أو الوفاة بسبب كوفيد-19 مقارنةً بالنساء غير الحوامل المصابات بعدوى كوفيد-19.

المرض الشديد يعني أن الشخص المصاب بعدوى كوفيد-19 قد يحتاج إلى:

- دخول المستشفى لتلقي العلاج
 - العناية الفائقة
 - جهاز التنفس الاصطناعي لمساعدته على التنفس
- قد تكون الحوامل المصابات بعدوى كوفيد-19 أكثر عرضةً لولادة طفل قبل الأوان.



إذا كنتِ حاملاً، فأليكِ ما يمكنكِ القيام به لحماية نفسك:



تجنبي التعامل مع الأشخاص الذين ربما تعرضوا أو أصيبوا بعدوى كوفيد-19 قدر الإمكان، بما في ذلك الأشخاص الذين يعيشون معك.

إذا خرجتِ أو تفاعلتِ مع أشخاص لا يعيشون معك، فيجب عليك:

- ارتداء قناعاً.
- البقاء على بُعد ستة أقدام على الأقل من الأشخاص الذين لا تعيشين معهم.
- غسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. وإذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدمي منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- تجنبي الأماكن المزدحمة حيث لا يمكن الحفاظ على مسافة التباعد الاجتماعي والأماكن المغلقة التي لا يدخل إليها الهواء النقي من الخارج.



التزمي بحضور جميع مواعيد الرعاية الصحية الموصى بها أثناء فترة الحمل وبعدها بما في ذلك مواعيد رعاية ما قبل الولادة.

- يمكن إجراء بعض هذه المواعيد افتراضياً، مثلاً عن طريق الهاتف أو الكمبيوتر.

احصلي على اللقاحات الموصى بها، بما في ذلك لقاح الأنفلونزا ولقاح السعال الديكي (Tdap).

إذا كنتِ جزءاً من مجموعة موصى بها لتلقي لقاح كوفيد-19، فيمكنك اختيار تلقي اللقاح.

- تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمساعدتك في اتخاذ قرار مستنير.

استشيري مقدم الرعاية الصحية المتابع لك عما إذا كان بإمكانك الحصول على إمداد من أدوية كافية لمدة 30 يوماً (أو أكثر)، بحيث يمكنك تقليل مرات ذهابك إلى الصيدلية.

- اطلبي من شخص آخر الذهاب إلى الصيدلية لصرف الأدوية، إذا أمكن.

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت لديك أي مخاوف صحية.

- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طارئة، فاتصلي على الرقم 911 على الفور.

لا تتأخري في طلب الرعاية الطارئة بسبب كوفيد-19.

