

COVID-19 மற்றும் கர்ப்பகாலம்



நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், COVID-19 தொற்றிலிருந்து ஏற்படக்கூடிய தீவிர நோய்க்கான அதிக ஆபத்தில் இருக்கக்கூடும். உங்கள் கர்ப்ப காலத்தின் போது, COVID-19 தொற்று ஏற்படாமல் இருக்கவும், ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் சில குறிப்புகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:



கர்ப்ப காலத்தின் போது நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பது பற்றியும், உங்களை எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்வது என்பது பற்றியும் **உங்கள் மருத்துவ வழங்குநரிடம் கலந்துரையாடவும்**. உங்களுக்கான தனிப்பட்ட மருத்துவ வழங்குநர் இல்லையென்றால், உங்கள் உள்ளூர் சமூக சுகாதார மையம் அல்லது சுகாதாரத் துறையை தொலைபேசியில் அணுகவும்.



கூடுமானவரை, மற்றவர்களுடன் இருப்பதை தவிர்க்கவும். நீங்கள் மற்றவர்களுடன் நேரத்தைக் கழிக்கும் போது, 6 அடி (2 மீட்டர்) தூரத்தில் விலகி இருக்கவும் மேலும் முகக் கவசம் அணிந்து கொள்ளவும்.



உங்களுக்கு பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் 911 ஐ அழைக்கவும்:

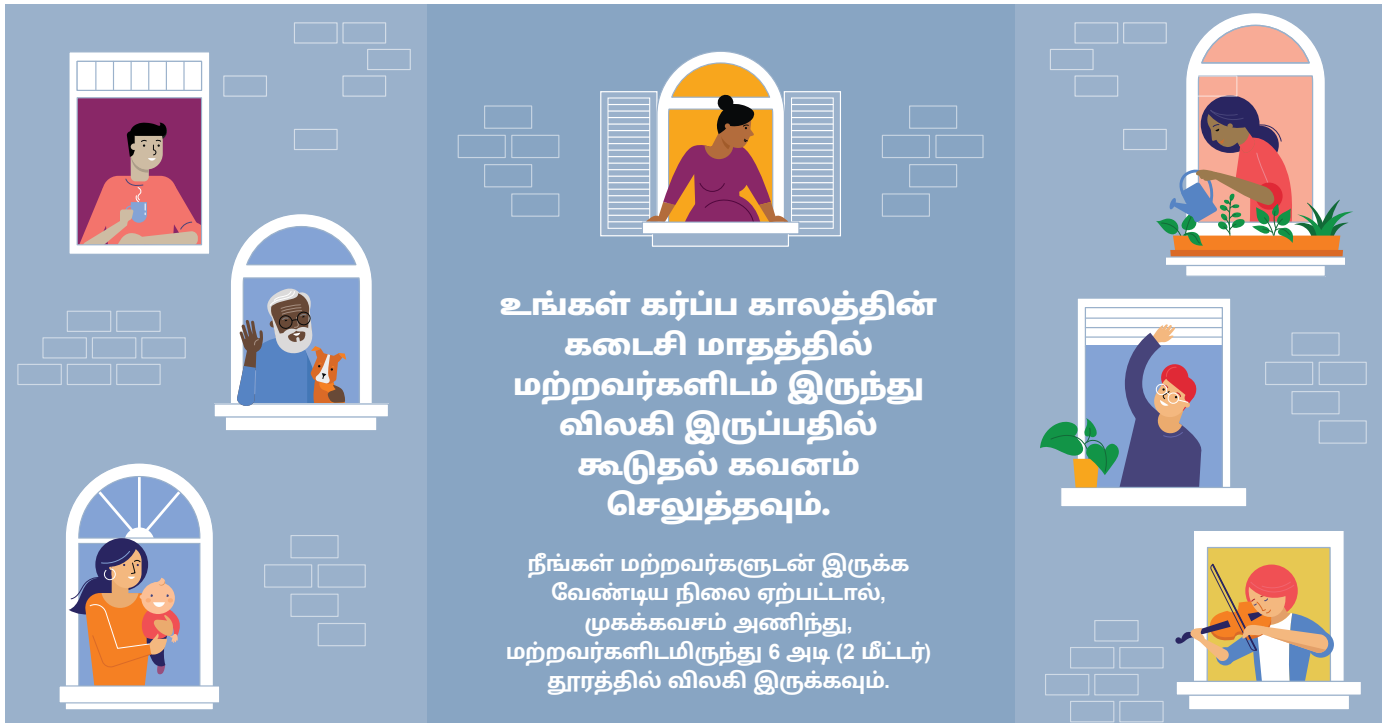
- சுவாசிப்பதில் சிரமம் (வழக்கமாக கர்ப்ப காலத்தில் இருப்பதை விட அதிகமாக இருத்தல்)
- மார்பில் தொடர்ந்து வலி அல்லது அழுத்தம்
- திடீர் குழப்பம்
- மற்றவர்களுக்குப் பதில் சொல்ல முடியாத நிலை
- உதிகள் அல்லது முகம் நீல நிறமாக மாறுவது



உங்களின் அனைத்து மகப்பேறுக்கு முந்தைய பராமரிப்பு சந்திப்புகளுக்கும் செல்லவும்.



குறைந்தது 30 நாட்களுக்கான மருந்துகள் உங்களிடம் இருப்பதை **உறுதி செய்து கொள்ளவும்**.



உங்கள் கர்ப்ப காலத்தின் கடைசி மாதத்தில் மற்றவர்களிடம் இருந்து விலகி இருப்பதில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும்.

நீங்கள் மற்றவர்களுடன் இருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால், முகக்கவசம் அணிந்து, மற்றவர்களிடமிருந்து 6 அடி (2 மீட்டர்) தூரத்தில் விலகி இருக்கவும்.