

# COVID-19 እና እርግዝና



ነፍሰ ጡር ከሆኑ፣ በ COVID-19 በፀና የመታመም ከፍተኛ አደጋ/ስጋት ላይ ሊሆኑ ይችላሉ። በእርግዝና ወቅት ጤናማ ለመሆን እና በ COVID-19 ላለመያዝ አንዳንድ ምክሮች እነሆ፡-



**በእርግዝና ወቅት እንዴት ጤናማ መሆን እና እራስዎን መንከባከብ እንደሚችሉ ለማወቅ ከጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ጋር ይነጋገሩ።**  
የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ከሌለዎት፣ ለአካባቢዎ የማህበረሰብ ጤና ጣቢያ ወይም የጤና ክፍል ይደውሉ።



**በተቻለ መጠን ከሌሎች ሰዎች ጋር ከመሆን ይቆጠቡ።** ከሌሎች ሰዎች ጋር ጊዜ ሲያሳልፉ የ 6 ጫማ ርቀት ይረቁ እና የፊት ጭምብል ይልብሱ።



- የሚከተሉት ካሉብዎት ወደ 911 ይደውሉ፡-**
- ለመተንፈስ መቸገር (በእርግዝና ወቅት ከተለመደው በላይ)
  - በደረት አካባቢ የማያቋርጥ ሕመም ወይም ጫና
  - በድንገት መደናገር
  - ለሌሎች ምላሽ ለመስጠት አለመቻል
  - የካንፈር ወይም የፊት ሰማያዊ መሆን



ሁሉም የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ ቀጠሮዎችዎ ላይ ይገኙ።



ቢያንስ ለ 30 ቀናት የሚበቃ የመድሃኒት አቅርቦት እንዳለዎት ያረጋግጡ።

**በመጨረሻው የእርስዎ የእርግዝና ወር ወቅት ከሌሎች ሰዎች ለመራቅ የበለጠ ጥንቃቄ ያድርጉ።**

**ከሰዎች ጋር መሆን ሲኖርብዎት፣ ጭምብል ያድርጉ እና ከሌሎች የ 6 ጫማ ርቀት ይረቁ።**