

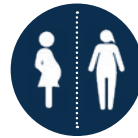
COVID-19-ը և հղիությունը



Եթե հղի եք, դուք կարող եք COVID-19-ով ծանր հիվանդանալու ավելի մեծ ռիսկի տակ լինել: Ահա առողջ մնալու որոշ խորհուրդներ և թե ինչպես կարելի է խուսափել ձեր հղիության ընթացքում COVID-19-ով վարակվելուց .



Խոսեք ձեր առողջապահական մատակարարի հետ այն մասին, թե ինչպես կարելի է առողջ մնալ և ձեր մասին հոգ տանել հղիության ընթացքում: Եթե չունեք առողջապահական մատակարար, զանգահարեք ձեր տեղական համայնքի առողջապահական կենտրոն կամ առողջապահության վարչություն:



Հնարավորինս շատ խուսափեք այլ մարդկանց շրջապատում լինելուց: Երբ այլ մարդկանց հետ ժամանակ եք անցկացնում, 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահեք և դիմակ կրեք:



Զանգահարեք 911, եթե.

- Դժվարանում եք շնչել (ավելի շատ շնչելու դժվարություն ունեք, քան ունեցել եք հղիության նորմալ պայմաններում)
- Ընթացիկ ցավ կամ ճնշում կրծքավանդակի հատվածում
- Հանկարծակի շփոթվածություն
- Այլոց պատասխանելու անկարողություն
- Կապույտ շրթունքներ կամ դեմք



Գնացեք ձեր նախածննդաբերական խնամքի բոլոր ժամադրություններին:



Համոզվեք, որ առնվազն 30 օրվա դեղորայքի պաշար ունեք:

Հղիության ձեր վերջին ամսին հատկապես ուշադրություն դարձրեք այլ անձանցից հեռու մնալուն:

Երբ պետք է մարդկանց շրջապատում գտնվեք, դիմակ կրեք և մյուսներից 6 ոտնաչափ հեռավորություն պահեք