

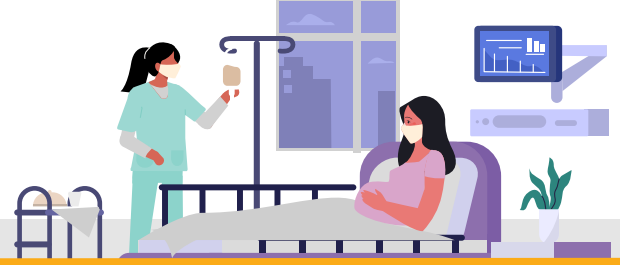
هل أنت حامل؟ اتبعي هذه الخطوات لحماية نفسك وطفلك من الإصابة بعدوى كوفيد-19

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

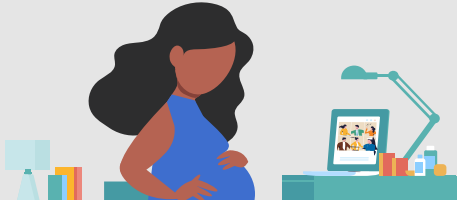
تتعرض الحوامل المصابات بعدوى كوفيد-19 لخطر متزايد للإصابة بأمراض خطيرة أو الوفاة بسبب كوفيد-19 مقارنةً بالنساء غير الحوامل المصابات بعدوى كوفيد-19.

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.

✓ استشري مقدم الرعاية الصحية المتابع لك عما إذا كان بإمكانك الحصول على إمداد من أدويةك يكفي 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.

