

## به نام خدا

خانم های باردار از نظر  
ابتلا به بیماری کووید  
۱۹ و فرم شدید بیماری،  
نسبت به سایر بالغین  
همسن در معرض خطر  
بیشتری نیستند

در حال حاضر شواهدی مبنی بر انتقال بیماری کرونا از مادر به جنین یا در حین زایمان در دسترس نیست

اطلاعات خود را در زمینه کرونا از منابع معتبر کسب نمایید

از ورود به جاهای شلوغ به خصوص فضای بسته و بدون تهویه مناسب خودداری نمایید

از سوار شدن به وسایل نقلیه عمومی به خصوص در ساعات شلوغ خودداری کنید

برای انجام ورزش به جای اماکن بسته، بیشتر از فضاهای باز استفاده کنید

تا حد امکان از منزل خارج نشوید

در هنگام خروج از منزل از ماسک استفاده کنید

اگر در حال مصرف دارو با تجویز پزشک هستید آن را به میزان کافی در دسترس داشته باشید

تب سنج در دسترس داشته باشید تا در صورت لزوم تب خود را اندازه گیری کنید

خواربار کافی و سایر مایحتاج منزل را تهیه کنید. این اقلام را به تدریج فراهم کنید و از شتابزدگی بپرهیزید

در صورت امکان تهیه مایحتاج لازم را به فرد دیگری بسپارید

با دوستان و فامیل خود از طریق تلفن یا شبکه اجتماعی در ارتباط باشید

دستان خود را مکرر با آب و صابون بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب و صابون ضدعفونی کنید

قبل از غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، سرفه، عطسه و تخلیه بینی، حضور در اماکن عمومی، تماس با سطوح اماکن عمومی و تماس با سایر افراد دستان خود را بشویید

از تماس با بیمار به خصوص افرادی که سرفه دارند، خودداری کنید

از دست زدن به صورت، بینی و چشم ها خودداری کنید

از شرکت در جلسات، دورهمی ها و سایر تجمعات خودداری کنید

خرید خوار و بار را در ساعت های خلوت انجام دهید

در صورت ابتلا به کرونا به ماما و متخصص زنان خود اطلاع دهید

به توصیه های پزشک خود در خصوص نحوه ملاقات های پیش از زایمان عمل کنید

در صورت نزدیکی زمان زایمان، برنامه زایمان خود را جویا شوید

نگرانی های خود در مورد کرونا را با پزشک خود یا پرسنل بهداشتی درمانی در میان بگذارید



منبع : سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی