

## بنام خدا

### کسب علم؛ مهارت و هنر خودمراقبتی

خودمراقبتی با پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ ویژه مادران باردار



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، دوره‌های 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.

**گروه خبری: راهنماهای آموزشی کرونا، پیام های آموزشی و بهداشتی**

**کد خبر 220645 دی ۱۳۹۹**

منبع: دبیر خانه سلامت وزارت بهداشت

<https://behdasht.gov.ir/%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%86%D9%>