

COVID-19 na Ujauzito



Iwapo wewe ni mjamzito, unaweza kuwa katika hatari ya juu zaidi ya maradhi makali yanayotokana na COVID-19. Vifuatavyo ni baadhi ya vidokezo vya kukaa salama na afya nzuri na kuepuka kuambukizwa COVID-19 wakati wa ujauzito wako:



Ongea na mhudumu wako wa afya kuhusu jinsi ya kukaa na afya nzuri na kujitunza wakati wa ujauzito. Iwapo huna mhudumu wa afya, piga simu kwenye kituo cha afya katika jamii yako au idara ya afya.



Piga simu kwa 911 ikiwa una:

- Tatizo la kupumua (zaidi ya hali ya kawaida kwako wakati wa ujauzito)
- Maumivu au shinikizo linaloendelea kwenye kifua
- Kuchanganyikiwa kwa ghafla
- Kutoweza kuitikia wengine
- Midomo au uso wa samawati



Epuka kuwa karibu na watu wengine kadri iwezekanavyo.

Ukikaa pamoja na watu wengine, kaa futi 6 mbali na uvae kitambaa cha kufunika uso.



Nenda kwenye miadi yako yote ya utunzaji wa ujauzito.



Hakikisha una angalau dawa zitakazokuskuma kwa siku 30.

