

إذا كنتِ حاملاً، فربما تكونين أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد نتيجة الإصابة بكوفيد-19. فيما يلي بعض النصائح للحفاظ على صحتكِ وتجنب الإصابة بكوفيد-19 خلال فترة الحمل:

تجنّبي الاختلاط بالآخرين قدر الإمكان. وإذا اقتضى الأمر قضاء بعض الوقت مع أشخاص آخرين، فالتزمي بالبقاء على مسافة 6 أقدام بعيداً عنهم، واحرصي على ارتداء غطاء للوجه.

احرصي على حضور جميع المواعيد الخاصة بالرعاية في فترة ما قبل الولادة.

تأكدي من أن لديك مخزوناً من الأدوية يكفي 30 يوماً على الأقل.



استشيري مُقدّم خدمات الرعاية الصحية المعني بك بشأن كيفية الحفاظ على صحتكِ والعناية بنفسك أثناء فترة الحمل. إذا لم يكن لديك مُقدّم خدمة رعاية صحية، فاتصلي بمركز الرعاية الصحية المجتمعية المحلي أو إدارة الرعاية الصحية المحلية.



اتصلي على رقم الطوارئ 911، إذا كنت تشعرين بأي مما يلي:

- صعوبة في التنفس (أكثر مما هو طبيعي ومعتاد لديك طوال فترة الحمل)
- ألم أو شعور بضغط مستمر في الصدر
- تشوش مفاجئ
- عدم القدرة على الرد على الآخرين
- زرقة في الشفتين أو الوجه

