



ПАМЯТКА ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ И КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ



«ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)»

Коронавирусная инфекция передается **воздушно-капельным** путем непосредственно от выделений больного человека и **контактным** путем при соприкосновении с вирусами, осевшими на различных поверхностях. Вирус проникает через слизистую оболочку верхних дыхательных путей и глаз человека. Основные симптомы: **повышение температуры тела, сухой кашель и затрудненное дыхание.**



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОНТАКТА С ВИРУСОМ?

- **Всегда мойте руки:** после возвращения с улицы, после чихания, сморкания, кашля; до, вовремя и после приготовления пищи; до употребления пищи; при уходе за больными; после посещения туалета; когда руки явно загрязнены; после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности
- **Тщательно мойте руки!** с мылом и водой **не менее 20 секунд** (смотри схему мытья рук) и используйте спиртосодержащие антисептики для рук



01
намочите
руки водой



02
нанесите
достаточное
количество мыла
на все
поверхности рук



03
потрите
одну ладонь
о другую и
наоборот



04
потрите между
пальцами и
тыльную сторону
правой, а затем
левой ладони



05
потрите
большие
пальцы



06
потрите
фаланги
пальцев и
ногтевые
пластины



07
потрите
запястья



08
ополосните
руки под
водой

- При кашле и чихании **прикрывайте рот и нос** локтем или салфеткой, выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро и сразу мойте руки
- Если есть возможность – **изолируйтесь, находитесь дома.** Не посещайте общественные места! Избегайте общественного транспорта!
- **Минимизируйте телесные контакты** с окружающими и откажитесь от рукопожатий.
- Не контактируйте с болеющими людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп.
- Соблюдайте **дистанцию 2 метра** от людей!



СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ:

- Каждый день протирайте поверхности, которых вы часто касаетесь (столы, ручки дверей, выключатель света, телефоны, клавиатура, краны и др.) с использованием бытовых дезинфицирующих средств, соблюдая инструкцию их применения.
- Чаще проводите влажную уборку и проветривайте помещение.



ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ:

- Измеряйте температуру тела ежедневно.
- Ведите здоровый образ жизни и избегайте вредных привычек.
- Придерживайтесь здорового рациона питания, ешьте больше овощей и фруктов., подвергайте тщательной термической обработке мясо и яйца.
- Принимайте витамины, рекомендованные врачом.



ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА О COVID-19

- До настоящего времени нет данных о том, что COVID-19 может передаваться от матери к ребенку, ученым не удалось выявить вирус в амниотической жидкости.
- Нет данных о высоком риске COVID-19 для беременных женщин и пока отсутствуют доказательства того, что риск тяжелого течения этого заболевания среди беременных выше, чем среди других людей.
- ВОЗ рекомендует проводить тестирование и оказание медицинской помощи беременным с симптомами COVID-19 в первоочередном порядке. Протоколы и правила тестирования определяют местные эпидемиологи.
- COVID-19 у беременной не является показанием к проведению кесарева сечения. Кесарево сечение проводится только при наличии акушерских показаний.



ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ КОРМЯЩАЯ ЖЕНЩИНА О COVID-19

- До настоящего времени ученым не удалось выявить вирус в грудном молоке, поэтому нет противопоказаний для кормления грудью женщины с COVID-19.
- Во время кормления младенца грудью необходимо соблюдать меры предосторожности:
 - соблюдение респираторной гигиены - надевать маску;
 - мыть руки с мылом до и после контакта с ребенком;

Женщине следует НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ при появлении следующих опасных признаков:

Во время беременности:

- Чрезмерная рвота по утрам (более 4-5 раз);
- Кровянистые выделения из половых путей;
- Постоянная головная боль, нарушение зрения с появлением в глазах пятнышек или вспышек;
- Внезапный и быстро нарастающий отек рук или лица;
- Повышение температуры до 38° С и более, сухой кашель и одышка;
- Сильный зуд и жжение во влагалище или обильные жидкие влагалищные выделения;
- Жжение и боль при мочеиспускании;
- Сильная не стихающая боль в животе, даже когда вы лежите и расслабляетесь;
- Более 4-5 схваток в течение часа;
- Если вы ушибли живот во время падения, автомобильной аварии или кто-то вас ударил;
- После шести месяцев беременности – если ваш ребенок совершает менее 10 движений в течение 12 часов

В послеродовом периоде:

- Отек, покраснение, уплотнение или боль в молочных железах или сосках
- Влагалищные выделения стали более обильными или не уменьшились по истечении 6 недель после родов.
- Влагалищные выделения приобрели неприятный запах
- У вас повысилась температура тела до 38 и выше, чувствуете озноб и сердцебиение (пульс 100 в минуту и больше), кружится голова
- После операции кесарева сечения появились: боль, покраснение, набухание, расхождение швов или гнойное отделяемое из раны.
- Проблемы с мочеиспусканием и/или недержание мочи.
- Усиление боли внизу живота и/или в промежности.



**103
1406**

Беременные женщины должны строго соблюдать все рекомендованные профилактические меры защиты от COVID-19 и немедленно сообщать врачу о появлении таких симптомов как повышение температуры тела, кашель, затрудненное дыхание (звоните по номеру 103).

При возникновении вопросов, связанных с коронавирусом, звоните по номеру 1406.

Официальную информацию о коронавирусе в Казахстане вы можете получить на сайте Национального Центра Общественного Здравоохранения МЗ РК:

<https://hls.kz/>