

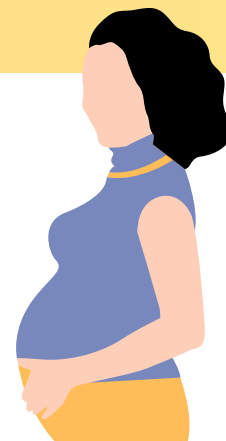


# ЖҮКТІ ЖӘНЕ БАЛА ЕМІЗЕТІН ӘЙЕЛГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

«КОРОНАВИРУСТЫҚ ИНФЕКЦИЯ (COVID-19) ТУРАЛЫ  
НЕ БІЛУ КЕРЕК»



Коронавирустық инфекция ауру адамның шығындыларынан **ауа-тамшы жолымен** және түрлі заттардың беттеріне қонған вирустармен **түйісу жолымен беріледі**. Вирус адамның жоғарғы тыныс алу жолдарының және көзінің шырышты қабығы арқылы кіреді. Негізгі симптомдар: **дене температурасының көтерілуі, құрғақ жөтел мен тыныстың тарылуы**.



## ВИРУСПЕН ТҮЙІСУДЕН ҚАЛАЙ ҚОРҒАНУҒА БОЛАДЫ?

### • **ӘРҚАШАН ҚОЛЫҢЫЗДЫ ЖУЫҢЫЗ:**

көшеден қайтып кіргеннен, түшкіргеннен, жөтелгеннен кейін; тамақ дайындауға дейін, дайындау кезінде және дайындағаннан кейін; тамақ ішкенге дейін; науқастарға күтім жасау кезінде; дәретханаға барғаннан кейін; қолыңыз анық лас болған кезде; жануарлармен немесе олардың тіршілік ету қалдықтарымен түйіскеннен кейін.

### • **Қолыңызды жақсылап жуыңыз!**

сабынмен және сумен **20 секундтан кем емес** уақыт бойы (қол жуу схемасын қараңыз) және құрамында спирт бар антисептиктерді қолданыңыз.



Қолыңызды сумен сулаңыз



Қолыңызды толығымен жеткілікті мөлшерде сабындаңыз



Бір алақаныңызды екіншісіне және керісінше үйкелеңіз



Саусақтарыңыздың арасын және оң қолыңыздың және содан кейін сол қолыңыздың сыртын үйкелеңіз



Үлкен саусақтарыңызды үйкелеңіз



Саусақ бөліктерін және тырнақтарыңызды үйкелеңіз



Білектеріңізді үйкелеңіз



Қолдарыңызды сумен шайыңыз

- Жөтелген және түшкірген кезде **аузыңыз бен мұрныңызды** шынтағыңызбен немесе майлықпен жауып қалқалаңыз, пайдаланылған майлықтарды қоқыс шелегіне тастап, бірден қолыңызды жуыңыз.
- Мүмкіндігінше **бәрінен оқшауланыңыз, үйде болыңыз**. Қоғамдық орындарға бармаңыз! Қоғамдық көліктен аулақ болыңыз!
- Айналаңыздағы адамдармен **дене түйістіруді барынша азайтып**, қол алысудан бас тартыңыз.
- Суық тигенге немесе тұмауға ұқсас белгілері бар науқастармен түйіспеңіз.
- **Адамдардан 2 метр** қашықтықты сақтаңыз!



## ТАЗАЛЫҚ САҚТАҢЫЗ:

- Тұрмыстық дезинфекциялау құралдарын қолдану нұсқаулығына сәйкес пайдалана отырып, өзіңіз жиі ұстайтын заттардың беттерін күнде сүртіп тұрыңыз (үстелдер, есік тұтқалары, жарық қосқыштар, телефондар, пернетақта, су шүмектері және т.б.).
- Жиірек ылғалды тазалау жүргізіп, бөлмелерді желдетіп тұрыңыз.



## ӨЗІҢІЗГЕ ҚАМҚОРЛЫҚ ЖАСАҢЫЗ:

- Күнделікті негізде өз денеңіздің температурасын өлшеп тұрыңыз.
- Салауатты өмір салтын жүргізіп, зиянды әдеттерден аулақ болыңыз.
- Дұрыс тамақтану рационын ұстаныңыз, көкөністер мен жемістерді көбірек жеңіз, ет пен жұмыртқаны мұқият термиялық өңдеуден өткізіңіз.
- Дәрігер ұсынған дәрумендерді қабылдаңыз.



## **ЖҮКТІ ӘЙЕЛ COVID-19 ТУРАЛЫ НЕ БІЛУ КЕРЕК**

- Осы уақытқа дейін COVID-19 анадан балаға беріле алатыны туралы дерек жоқ, ғалымдар амниотикалық сұйықтықта бұл вирусты анықтай алмады.
- COVID-19-дың жүкті әйелдер үшін жоғары қаупі туралы дерек жоқ және әзірше бұл аурудың ауыр өту қаупі жүкті әйелдер арасында басқа адамдарға қарағанда жоғары болатыны туралы дәлел жоқ.
- ДДҰ COVID-19 симптомдары бар жүкті әйелдерге бірінші кезекте тест жүргізуді және медициналық көмек көрсетуді ұсынады. Тест жүргізу хаттамалары мен ережелерін жергілікті эпидемиологтар анықтайды.
- Жүкті әйелде COVID-19 болуы кесарь тілігін жасауға көрсетім болып табылмайды. Кесарь тілігі акушерлік көрсетім бар болған кезде ғана жасалады.



## **БАЛА ЕМІЗЕТІН ӘЙЕЛ COVID-19 ТУРАЛЫ НЕ БІЛУ КЕРЕК**

- Осы уақытқа дейін ғалымдар омырау сүтінде бұл вирусты анықтай алмады, сондықтан COVID-19 бар әйелдің омыраумен емізуіне қарсы көрсетімдер жоқ.
- Сәбиді омыраумен емізу кезінде сақтық шараларын сақтау қажет:
  - респираторлық гигиена сақтау – маска кию қажет;
  - баламен түйісуге дейін және одан кейін қолды сабындап жуу қажет.

## **Әйел келесі қауіпті белгілер пайда болған кезде ДЕРЕУ МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕККЕ жүгінгені жөн**

### **ЖҮКТІЛІК КЕЗІНДЕ:**

- Таңертең шамадан тыс құсу (4-5 реттен артық);
- Жыныс жолдарынан қан аралас шығындылардың болуы;
- Тұрақты бас ауруы, көрудің нашарлауы және онымен бірге көзде дақ немесе жарқылдардың пайда болуы;
- Қолдардың немесе беттің кенеттен және жылдам ісінуі;
- Температураның 38° С дейін және одан да жоғары көтерілуі, құрғақ жөтел мен демікпенің болуы;
- Қынапта қатты қышу мен ашып аурудың болуы немесе одан мол сұйық шығындылардың болуы;
- Зәр шығару кезінде ашып ауыру және сыздау;
- Іштің қатты ауыруы және оның тіпті жатып, денені бос ұстағанда да басылмауы;
- Бір сағаттың ішінде толғақтың 4-5 рет келуі;
- Сіз құлап қалып немесе автомобиль апаты кезінде ішіңізді ауыртып алсаңыз немесе Сізді біреу ұрған болса;
- Жүктіліктің алты айынан кейін – егер балаңыз 12 сағаттың ішінде 10-нан кем қимыл жасаса.

### **БОСАНҒАННАН КЕЙІНГІ КЕЗЕҢДЕ:**

- Сүт бездерінде немесе емшек ұштарында ісіну, қызару, тығыздану немесе ауырсыну болса.
- Қынап шығындыларының мөлшері көбейсе немесе босанғаннан кейін 6 аптадан соң азаймаса.
- Қынап шығындылары жағымсыз иіске ие болса.
- Денеңіздің температурасы 38° С дейін және одан да жоғары көтерілсе, Сіз қалтырап, қатты жүрек соғуын сезінсеңіз (пульс минутына 100 және одан да көп болса), басыңыз айналса.
- Кесарь тілігі отасынан кейін келесілер пайда болса: ауырсыну, қызару, ісіну, тігістердің ашылуы немесе жарадан іріңді шығындылар.
- Зәр шығаруда қиындықтар және/немесе зәр тоқтамау мәселелері.
- Іштің төменгі жағында және/немесе шатыңызда ауырсынудың күшеюі.



**103  
1406**

**Жүкті әйелдер COVID-19-дан қорғануға бағытталған барлық алдын алу шараларын қатаң сақтауға және дене температурасының көтерілуі, жөтел, тыныстың тарылуы сияқты симптомдардың пайда болуы туралы дереу дәрігерге хабарлауға тиіс (103 нөміріне қоңырау шалыңыз).**

Коронавирусқа байланысты сұрақтарыңыз болса, 1406 нөміріне қоңырау шалыңыз.

Қазақстандағы коронавирус туралы ресми ақпаратты ҚР ДСМ Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының сайтында таба аласыз:

<https://hls.kz/>