

Памятка для беременных в период COVID-19



Ожидание рождения малыша – тревожный период для женщины. А тут еще новая напасть: эпидемия, карантин. Дома эпидемию не пересидишь, ведь нужно часто посещать женскую консультацию, аптеку, сдавать анализы, делать УЗИ и прочие плановые обследования – контакты с другими людьми неизбежны. Как защититься от COVID-19?

Основные рекомендации врачей:

1. Соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки и обрабатывать дезинфицирующими средствами.
2. Максимально ограничить общение с другими людьми (кроме семьи). Ограничить: поездки в общественном транспорте, посещение крупных торговых центров (магазинов) и других мест общественного пользования.
3. Использовать меры индивидуальной защиты: соблюдать масочный режим при контакте с людьми с симптомами респираторного заболевания (насморк, слезотечение, кашель), в том числе при необходимости посещения общественных мест и организаций здравоохранения.
4. Соблюдать противоэпидемическую дистанцию между людьми при посещении общественных мест не менее 1,5 метров.
5. Ограничить плановые визиты в женскую консультацию. Обязательной является явка на прием к врачу акушеру-гинекологу при постановке на учет по беременности, в день выдачи листка нетрудоспособности по беременности и родам (30 недель) и по клиническим показаниям. При необходимости (есть жалобы) консультации участкового врача акушера-гинеколога - обращаться на прием.
6. Ежедневно проветривать и проводить влажную уборку жилого помещения.
7. Использовать индивидуальные средства гигиены и столовые принадлежности (полотенца, посуда).
8. УЗИ плода обязательно выполнять в декретированные сроки (в 11-14, 18-21 и 32-35 недель), запись по телефону у акушерки.
9. Дома самостоятельно измерять артериальное давление и в случае его повышения (выше 140/90 мм.рт.ст.) сообщать об этом по телефону лечащему врачу акушеру-гинекологу или акушерке.
10. С 28 недель беременности самостоятельно выполнять тест шевеления плода «Считай до 10» с отметкой в таблице контроля движений плода (в обменной карте). В случае бурного шевеления плода или, наоборот, плохого ощущения шевелений плода - немедленно обратиться в женскую консультацию!
11. Беременным женщинам, у которых есть признаки подозрения на респираторную инфекцию, грипп (повышение t выше 38С), и имевшим тесный контакт с больным COVID-19, рекомендуется не посещать поликлинику самостоятельно, а проконсультироваться с врачом по телефону (Вам подскажут, что делать дальше).
12. Грудного вскармливания женщинам с COVID-19 (на момент родов) следует избегать до выздоровления родильницы.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ РОДНЫХ!!!

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервеедова Екатерина Васильевна