

COVID-19 ve Hamilelik



Hamileyseniz, COVID-19'dan kaynaklanan ciddi hastalıklar açısından daha büyük risk altında olabilirsiniz. Sağlıklı kalmak ve hamileliğiniz sırasında COVID-19'a yakalanmamak için bazı ipuçları:



Hamilelik sırasında nasıl sağlıklı kalacağınız ve kendinize nasıl bakacağınız konusunda sağlık uzmanınızla konuşun. Bir sağlık uzmanınız yoksa, yerel toplum sağlığı merkezini veya sağlık departmanınızı arayın.



Diğer insanların yanında bulunmaktan mümkün olduğunca kaçının. Başka insanlarla vakit geçirdiğinizde, 2 metre uzakta durun ve yüzünüzü örtün.



Aşağıdaki belirtiler varsa 911'i arayın:

- Nefes almada zorlanma (hamilelik sırasında sizin için normal olandan daha fazla)
- Göğüste devam eden ağrı veya baskı hissi
- Ani zihin bulanıklığı
- Başkalarına cevap verememe
- Yüzde veya dudaklarda morluk



Tüm doğum öncesi bakım randevularınıza **gidin.**



İlaçlarınız için en az 30 günlük stoğunuz olduğundan **emin olun.**

Hamileliğinizin son ayında diğer insanlardan uzak durmaya ekstra özen gösterin.

İnsanların yanında olmanız gerektiğinde maske takın ve diğer kişilerle aranızda 2 metre mesafe bırakın.