

COVID-19 మరియు గర్భధారణ



మీరు గర్భవతి అయితే, COVID-19 కారణంగా వచ్చే తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం మీకు ఎక్కువగా ఉండవచ్చు. కడుపుతో ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉంటూ, COVID-19 రాకుండా చూసుకోవడానికి కొన్ని చిట్కాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:



గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉంటూ, మీ యోగక్షేమాలు చూసుకోవడం ఎలాగో తెలుసుకోవడానికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో మాట్లాడండి. మీకు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత లేకపోతే, మీ స్థానిక సమాజ ఆరోగ్య కేంద్రానికి లేదా ఆరోగ్య విభాగానికి కాల్ చేయండి.



సాధ్యమైనంత వరకు ఇతరుల నుండి దూరంగా ఉండండి. ఇతరులతో సమయం గడుపుతున్నప్పుడు, 6 అడుగులు (2 మీటర్లు) దూరంలో ఉండండి, ఫేస్ కవరింగ్ ధరించండి.



మీకు వీటిలో ఏవైనా ఉంటే 911కి కాల్ చేయండి:

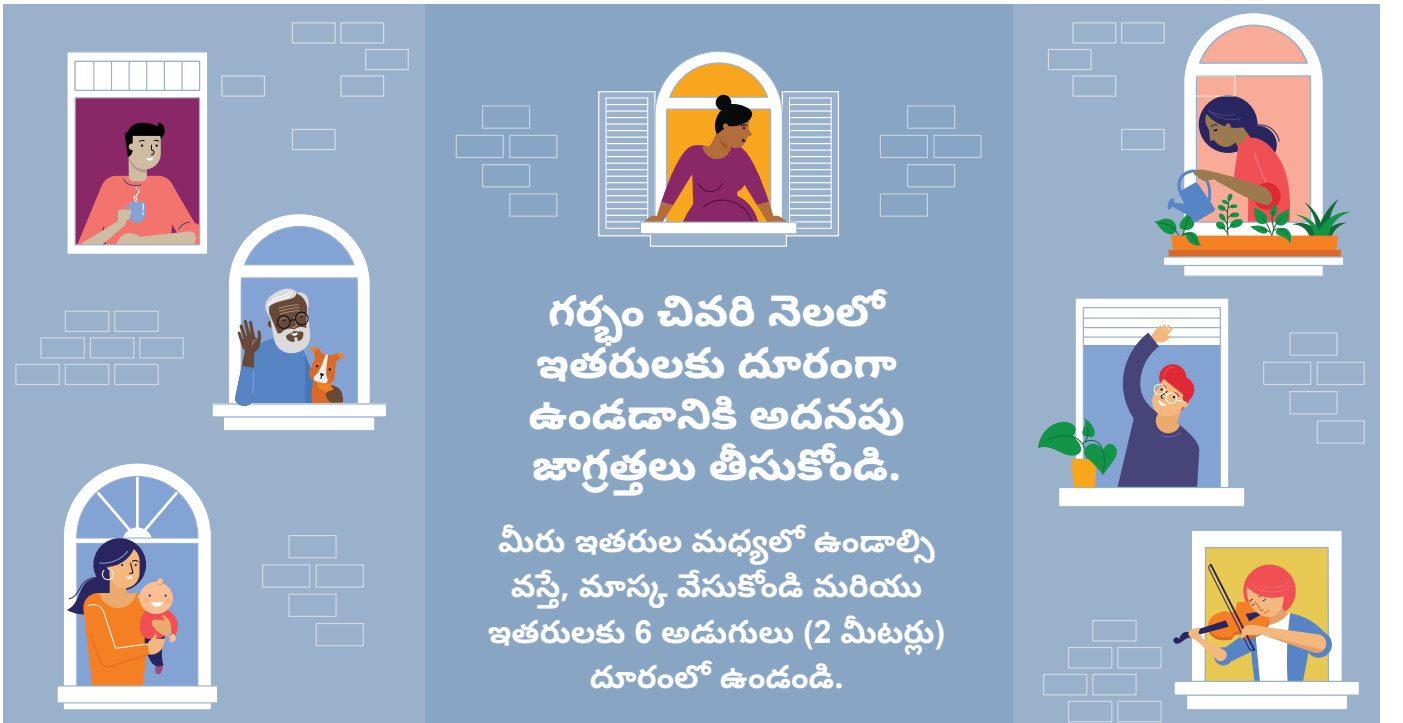
- ఊపిరి తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది (గర్భంతో ఉన్నప్పుడు సాధారణంగా ఉండేదాని కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే)
- ఛాతీలో నొప్పి లేదా ఒత్తిడి కొనసాగుతుంటే
- ఆకస్మిక గందరగోళం
- ఇతరులకు ప్రతిస్పందించలేకపోవడం
- పెదవులు లేదా ముఖం నీలంగా మారిపోవడం



పేరెంటల్ కేర్ అపాయింట్‌మెంట్స్ అన్నింటికీ వెళ్ళండి.



మీ ఔషధాలన్నీ కనీసం 30 రోజులకు సరిపడేంత ఉండేలా చూసుకోండి.



గర్భం చివరి నెలలో ఇతరులకు దూరంగా ఉండడానికి అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

మీరు ఇతరుల మధ్యలో ఉండాల్సి వస్తే, మాస్క్ వేసుకోండి మరియు ఇతరులకు 6 అడుగులు (2 మీటర్లు) దూరంలో ఉండండి.