

در صورتیکه حامله هستید، ممکن در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدید ناشی از COVID-19 باشید. در اینجا نکاتی برای صحتمند ماندن و جلوگیری از ابتلا به COVID-19 در دوران حاملگی آورده شده است:

تا حد امکان از بودن در کنار افراد دیگر خودداری کنید. وقتی با افراد دیگر وقت می‌گذرانید، 6 فوت (2 متر) فاصله داشته باشید و ماسک بزنید.



درباره نحوه صحتمند ماندن و مراقبت از خود در دوران حاملگی با ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحتی خود صحبت کنید. اگر شما ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحتی ندارید، با مرکز صحتی محلی یا وزارت صحت تماس بگیرید.



در تمامی وقت معاینات مراقبت‌های دوران حاملگی خود حاضر شوید.



اگر علائم ذیل را دارید با 911 به تماس شوید:

- مشکل در نفس کشیدن (شدیدتر از آنچه در دوران حاملگی برای شما نرمال بوده است)
- درد یا فشار مداوم در سینه
- سرگیجی ناگهانی
- ناتوانی در پاسخ دادن به دیگران
- کبودی لب‌ها و صورت



مطمئن شوید که حداقل برای 30 روز دواهای خود را دارید.




در ماه آخر حاملگی تان مراقبت بیشتری انجام دهید تا از دیگران دوری کنید.

زمانی که باید در کنار افراد باشید، ماسک بزنید و 6 فاصله فوت (2 متر) را از دیگران حفظ کنید.