

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Ծրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն
Ուղեցույց Հղիության և Հետծննդյան Խնամքի Վերաբերյալ

Վերջին Թարմացումները՝

9/28/20: Մույն ուղեցույցը թարմացվել է 2020 թվականի Հունիսի 23-ից: Փոփոխությունները, որոնք ստորև նշված են դեղին գույնով, անդրադառնում են COVID-19-ին և հղիության վտանգներին վերաբերող նոր գիտությանը, COVID-19-ին առնչվող ախտանիշների նոր ցանկին, ինչպես նաև մեկուսացման համար անհրաժեշտ ժամանակաշրջանին, որից հետո վարակված անձը կարող է վերադառնալ աշխատանքի:

ՆՇՈՒՄ: Մույն փաստաթուղթը կարող է թարմացվել լրացուցիչ տեղեկությունների և ռեսուրսների հասանելի դառնալու դեպքում: Այստեղ թարմացումները նշված են դեղին գույնով: Այս փաստաթղթի թարմացումների համար ստուգեք Լոս Անջելեսի Ծրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչության վեբ կայքը՝ <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>:

Հղիության ժամանակ նոր կորոնավիրուսով վարակվելու մասին շատ ավելին կա իմանալու, բայց Լոս Անջելես Ծրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչությունը (DPH) ցանկանում է տրամադրել ձեզ ներկայումս մեր ունեցած լավագույն տեղեկությունները, որպեսզի կարողանաք ճիշտ որոշումներ կայացնել ձեր սեփական խնամքի և ձեր երեխային առողջ պահելու վերաբերյալ:

Հիմնական Կետեր

1. Հղիության ընթացում առավել հոգ տարեք ձեր նկատմամբ, որպեսզի խուսափեք հիվանդանալուց:
2. Չնայած մենք շատ բան չգիտենք, սակայն նոր տվյալները վկայում են այն մասին, որ հղի կանանց մոտ COVID-19-ի հետևանքով հնարավոր է ոչ մահացու ծանր հիվանդությունների վտանգ: (Ծանր հիվանդությունների վտանգի այլ գործոնները ներառում են՝ մեծ տարիք, շաքարախտ, հիպերտոնիա և գիրություն): Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել նաև հնարավոր կապ COVID-19-ի և վաղաժամ ծնունդների միջև:¹
3. Չնայած որ մենք լիովին չենք հասկանում վիրուսի վտանգները, այնուամենայնիվ, մինչ օրս հղիության ընթացքում հիվանդացած մարդկանց մեծամասնությունը երեխաներ է ունեցել, որոնք վտանգի որևէ նշաններ չեն դրսևորել:
4. COVID-19-ով վարակված մայրերը կարող են կրծքով կերակրել: Եթե դուք հիվանդ եք, կարող եք պարզ քայլեր ձեռնարկել, որպեսզի ձեր երեխան չհիվանդանա:

Հատուկ Մտահոգություններ Հղիության Ընթացքում

- Հղի մարդիկ վարակի հետևանքով հիվանդանալու ավելի մեծ վտանգի տակ են, քան այլ մարդիկ: Սա այն պատճառով է, որ հղի ժամանակ մարդկանց մարմնում բազմաթիվ փոփոխություններ են տեղի ունենում: Մինչ օրս չկա որևէ ապացույց, որ հղի մարդիկ COVID-19-ով վարակվում են ավելի հաճախ, քան այլ մարդիկ, բայց մենք բավարար գիտելիքներ չունենք, դա պնդելու համար: Ուստի, իմաստ ունի ավելի զգույշ լինելը:

¹ <https://www.jwatch.org/na52384/2020/09/18/how-does-pregnancy-affect-clinical-profile-covid-19>

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Հղիության և Հետծննդյան Խնամքի Վերաբերյալ

- COVID-19 վարակի նախանշաններից մեկը ջերմությունն է: Մենք չգիտենք, թե որքան է վտանգավոր ջերմությունը երեխաների համար, այդ պատճառով հարկավոր է չափազանց զգույշ լինել: Եթե դուք հղի եք և COVID-19-ի նախանշաններ ունեք, մի ուշացրեք գինեկոլոգին (OB-GYN) կամ բժշկին զանգահարելը:

Ինչպես Նվազագույնի Հասցնել Վտանգը

Կիրառեք անձնական պաշտպանության առօրյա պրակտիկան: Արեք այն ամենը, ինչ բոլորը պետք է անեն՝ վարակվելուց խուսափելու համար, բայց փոքր ինչ լրացուցիչ խնամքով.

- **Տանը մնացեք:** Խուսափեք հիվանդ մարդկանց հետ շփվելուց: Խուսափեք բազմամարդ և փակ տարածքներից:
 - Եթե դուք կարևոր բիզնեսի աշխատակից եք և պետք է շարունակեք աշխատել, հարցրեք ձեր գործատուին հեռակա աշխատելու հնարավորության կամ ձեր ժամերը փոփոխելու հնարավորության վերաբերյալ, որ դուք երթևեկեք և աշխատավայրում լինեք այն ժամանակ, երբ ձեր շուրջն ավելի քիչ մարդիկ կան:
 - Խոսեք ձեր բժշկի կամ բուժաշխատողի հետ ձեր նախաձեռնության և հետծննդյան այցերի մասին: Նրանք հնարավոր է որոշ այցերը փոխարինեն հեռակա բուժումով, կամ ձեզ ժամադրություն տան այն ժամերին, երբ իրենց գրասենյակը մարդաշատ չէ:
- **Օգտվեք սննդի առաքումից**, որպեսզի խուսափեք բազմամարդ մթերային խանութներից:
 - Խնդրեք ընտանիքի անդամներին, ընկերներին կամ վստահելի առաքման ծառայություններին սնունդը բերել ձեզ մոտ:
 - Եթե դուք ընդգրկված եք WIC- ում, ճշտեք ձեր WIC ծրագրից, արդյոք կարող եք մասնակցել առանց WIC- ի գրասենյակ գնալու կամ կարող են արդյոք սնունդը ձեր տուն առաքել:
- **Լրացուցիչ հոգ տարեք վարակի վերահսկման ուղղությամբ:** Հիշեք, որ այն մարդիկ, ովքեր հիվանդության ՈՐԵՎԷ նշան ցույց չեն տալիս, կարող են վիրուսակիր լինել: Հանրային վայրում ցանկացած անձ կարող է վիրուսը կրել իր ձեռքերին և կարող է փոխանցել վիրուսը հազալիս, փռչալիս կամ անզամ բարձրաձայն խոսելիս: Մա վերաբերում է նաև ընտանիքի անդամներին, երբ նրանք դուրս են գալիս հանրային վայրեր: Ապահովեք, որպեսզի ընտանիքի անդամները նույնաչափ հոգ տանեն վարակի վերահսկման մասին:
 - Հաճախ լվացեք ձեռքերը օճառով և ջրով՝ առնվազն 20 վայրկյան, հատկապես քիթը մաքրելուց, հազալուց, փռչալուց կամ գուգարանից օգտվելուց հետո:
 - Լվացեք ձեր ձեռքերը հանրային վայրերում մակերեսներին ձեռք տալուց հետո:
 - Խուսափեք առարկաներին կամ մակերեսներին ձեռք տալուց հետո մինչև ձեռքերը լվանալը ձեր բերանին, քթին կամ աչքերին դիպչելուց: Եթե պետք է դիպչեք ձեր դեմքին, ապա լվացեք ձեր ձեռքերը դիպչելուց առաջ և հետո:
 - Եթե ձեռքի տակ օճառ և ջուր չկա, առնվազն 60% սպիրտի պարունակությամբ ձեռքերի ախտահանիչ միջոց օգտագործեք:
 - Հնարավորին չափով խուսափեք հասարակական վայրերում հաճախակի հավոդ մակերեսներին դիպչելուց, ինչպիսիք են վերելակի կոճակները, դռների բռնակները և բազրիքները:
 - Եղեք ավելի իրազեկ և կիրառեք շնչառական վարվելակարգ, օրինակ՝ անձեռոցիկի մեջ փռչալուց կամ արմունկով փակեք բերանը հազալիս:

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Հիվանդության և Հետճննդյան Խնամքի Վերաբերյալ

- Մաքրեք և ախտահանեք ձեր տունը՝ միկրոբներից ազատվելու համար. կատարեք հաճախակի դիպչող մակերեսների առօրյա մաքրում (դրանցից են՝ սեղանները, դռների բռնակները, լույսի անջատիչները, բռնակները, գուգարանները, ծորակները, լվացարանները և բջջային հեռախոսները):
- Խուսափեք ամբոխներից, հատկապես վատ օդափոխվող տարածքներում: COVID-19-ի տիպի շնչառական հիվանդություններով վարակվելու վտանգը կարող է ավելի մեծանալ մարդաշատ վայրերում, օդի քիչ շրջանառությամբ փակ տարածքներում, եթե այնտեղ հիվանդ մարդիկ լինեն:
- Խուսափեք նավով և ինքնաթիռով ոչ անհրաժեշտ ճամփորդություններից:

Ինչ Անել, Եթե Հիվանդության Ժամանակ Հիվանդացել Եք

- Նախապես պատրաստվեք այս հնարավորության առիթով: Համոզվեք, որ հիվանդանալու դեպքում կկարողանաք վերահսկել իրավիճակը:
 - COVID-19-ի ախտանիշները թվարկված են ստորև: Ուշադիր ուսումնասիրեք դրանք և վստահ եղեք, որ ձեզ մոտ ցուցակում առկա ախտանիշների ի հայտ գալու դեպքում, դուք ունեք տնային խնամքի ծրագիր:
 - Հարցրեք ձեր բժիշկին, թե առանց դեղատոմսի տրվող որ՞ դեղորայքը ձեր օգտագործման համար անվտանգ կլինի և համոզվեք, որ ձեռքի տակ ունեք այդ դեղորայքը, ինչպես նաև անձեռոցիկներ և այլ ապրանքներ, որոնք ձեզ անհրաժեշտ կլինեն:
 - Խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ թեստավորման կամ մեկուսացման անհրաժեշտության մասին, եթե ձեզ մոտ առկա է տվյալ ախտանիշներից որևէ մեկը, կամ այլ ախտանիշներ, որոնք վտանգավոր են կամ անհանգստացնում են ձեզ:
- Եթե հիվանդացել եք.
 - COVID-19-ի ախտանիշները կարող են ներառել հետևյալը՝ ջերմություն կամ դող, հագ, շնչարգելություն կամ դժվարացած շնչառություն, հոգնածություն, մկանային կամ մարմնի ցավ, գլխացավ, կոկորդի ցավ, սրտխառնոց կամ փսխում, փրորուծություն, քթի փակվածություն կամ քթահոսություն, կամ համի կամ հոտի նոր կորուստ:
 - Այս ցանկը չի ներառում բոլոր հնարավոր ախտանիշները: Խորհրդակցեք ձեր բուժաշխատողի հետ թեստ հանձնելու և մեկուսանալու անհրաժեշտության, ինչպես նաև այս կամ այլ լուրջ կամ ձեզ անհանգստություն պատճառող ախտանիշների մասին:
 - Հնարավոր է, որ ցանկանաք կապվել ինչպես ձեր կանոնավոր բժշկի, այնպես էլ ձեր մանկաբարձ / մանկաբարձուհու հետ, եթե նրանք ունեն որևէ հատուկ ցուցումներ ձեր հիվանդությունն անվտանգ պահելու համար:
 - Եթե դուք պետք է ինքնամեկուսանաք, ապա մնացեք տանը 10 օր՝ սկսած ձեր ախտանիշների հայտնվելու առաջին օրվանից և առնվազն 24 ժամ ապաքինվելուց հետո : «Ապաքինումը» նշանակում է, որ դուք ջերմություն չունեք առանց ջերմիչեցնող դեղորայք ընդունելու և ձեր ախտանիշները (օրինակ՝ հազը և շնչարգելությունը) բարելավվել են:
 - COVID-19-ով հիվանդացած հղի կանանց մեծամասնությունը ստիպված չի եղել հիվանդանոց գնալ, այնպես որ, եթե հիվանդանաք, հավանաբար կկարողանաք մնալ տանը: Հոգ տարեք ձեր մասին, ինչպես կանեիք մրսածության կամ գրիպի ժամանակ. հանգստացեք, հեղուկ խմեք, օգտագործեք դեղատոմս չպահանջող դեղորայք, որոնք ձեր բժիշկը խորհուրդ է տալիս ջերմությունը վերահսկելու համար:

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Հիվանդության և Հետձննդյան Խնամքի Վերաբերյալ

- Եթե դուք օգնություն եք ստանում տնային այցելուից, մանկաբարձի, WIC-ի կամ հղիության աջակցության որևէ այլ ծրագրի կողմից, զանգահարեք նախապես և նրանց տեղյակ պահեք, որ հիվանդ եք, և օգնություն խնդրեք տնային սննդի առաքման և այլ կարիքների վերաբերյալ: Դուք կարող եք նրանց դիմել նաև հոգեբանական աջակցություն ստանալու համար եթե հղիության ընթացքում հիվանդանալու արդյունքում ընկնված եք զգում:
- Եթե ձեր վիճակը վատթարանում է անհասպաղ դիմեք բժշկի: Չգուշացեք հետևյալ նշաններից՝
 - Դժվարացած շնչառություն
 - Ցավ կամ ճնշում կրծքավանդակում
 - Շրթունքների կապտավուն գույն
 - Նոր առաջացած շփոթմունք կամ արթնանալու դժվարություն
 - Ցանկացած այլ լուրջ (վտանգավոր) ախտանիշներ

Եթե առկա է նշվածներից որևէ մեկը, զանգահարեք 911 կամ գնացեք շտապ օգնության սենյակ: Հակառակ դեպքում զանգահարեք ձեր բժշկին բուժօգնություն ստանալու նպատակով մինչև նրանց այցելելը :

Երբ Ծննդաբերության Ժամանակն Է

- Որոշ հիվանդանոցներ սահմանափակում են մուտքը՝ ներս չթողնելով հիվանդներից և աշխատակազմից բացի որևէ մեկին: Արդյունքում, դուք կարող է սահմանափակված լինեք՝ որոշելու, թե ով կարող է ձեզ հետ լինել ծննդաբերության ժամանակ: Գուցե հարկ լինի ընտրել գույրը կերոզ և ծննդաբերությանն աջակցողի միջև: Ծշտեք ձեր հիվանդանոցի քաղաքականությունը և անհրաժեշտության դեպքում փոփոխեք ձեր ծրագրերը: Հնարավոր է կարողանաք ունենալ երկրորդ անձին «ձեզ հետ»՝ Skype, Facetime կամ առցանց այլ տարբերակներով:
- Այցելուների սահմանափակումները կկիրառվեն նաև երեխայի ծնվելուց հետո: Սա արվում է հիվանդանոցի մյուս բոլոր հիվանդներին և աշխատակազմին, ինչպես նաև ձեզ և ձեր երեխային պաշտպանելու համար: Ձեր ընտանիքին և ընկերներին տեղյակ պահեք օրենքների վերաբերյալ և պայմանավորվեք այլ եղանակով շփվել:
- Եթե ծննդաբերության ժամանակ դուք վարակված եք, ներկայիս ուղեցույցը կոչ է անում բժիշկներին իրականացնել ծննդաբերությունը նախապես պլանավորված ծրագրով (բնական ճանապարհով ծննդաբերություն կամ կեսարյան հատում), եթե իհարկե ծրագիրը փոխելու որևէ այլ պատճառ չկա: Այնուամենայնիվ, ձեր հիվանդանոցը կարող է լրացուցիչ նախագուշակական միջոցներ ձեռնարկել՝ ծննդաբերության ընթացքում ձեզ, երեխային և բուժաշխատողներին անվտանգ պահելու համար: Սա կարող է ներառել.
 - Սահմանափակելով այն մարդկանց թիվը, ովքեր կարող են մնալ ձեզ հետ կամ այցելել ձեզ:
 - Ձեզ հիվանդանոցից դուրս գրել, որքան հնարավոր է շուտ:
 - Ձեր երեխային ձեզնից առանձին սենյակում պահել:
 - Լրացուցիչ ուշադրություն դարձնել, որ դուք լվանաք ձեր ձեռքերը և դիմակ կրեք՝ երեխային գրկելուց առաջ:
- Հիվանդանոցից դուրս գրվելուց և նորածնի հետ տուն գալուց հետո.
 - Դուք, երեխան և ցանկացած մարդ, ով ձեզ հետ էր հիվանդանոցում, պետք է տանը մնա տասնչորս (14) օր, եթե նույնիսկ հիվանդության ոչ մի նախանշաններ չեք ունեցել: Թույլ մի տվեք, որ որևէ մեկը գա ձեզ կամ երեխային այցելելու այդ 14 օրվա ընթացքում: Հատկապես կարևոր է հետաձգել 65 տարեկանից բարձր հարազատների այցելությունները, ովքեր COVID-

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Հղիության և Հետծննդյան Խնամքի Վերաբերյալ

19-ի արդյունքում յուրջ հիվանդանալու ավելի մեծ վտանգի տակ են: Դժվար է նոր թռուցիկին անմիջապես չտեսնելը, բայց դա ամենաառողջ ընտրությունն է բոլորի համար:

- Շատ նորմալ է նաև նորածնի խնամքի և ծննդաբերությունից ապաքինվելու ընթացքում օգնության կարիք ունենալը: Եթե որևէ մեկը (գուզընկեր, ընտանիքի անդամ, ընկեր, մանկաբարձ) օգնում է ձեզ հոգ տանել ձեր և երեխայի մասին, համոզվեք, որ երկուսդ էլ լվանում եք ձեր ձեռքերը, մաքրում բոլոր մակերևույթները և հնարավորինս ֆիզիկական հեռավորություն (իրարից 6 ոտնաչափ հեռու մնալով) պահպանում: Կատարյալ կլինի, եթե ձեր և նորածնի նկատմամբ հոգ տանող անձը երկարաժամկետ մնա ձեզ մոտ, ի տարբերություն՝ բազմիցս տնից ներս ու դուրս անելուն:
- COVID-19-ով հիվանդ ընտանիքի անդամները պետք է ձեզնից առանձին և մեկուսացման մեջ լինեն:

Ինչ Պետք է Իմանալ Կրճրով Կերակրելու Վերաբերյալ

- Կրճրի կաթը պաշտպանում է բազմաթիվ հիվանդություններից, հետևաբար կարևոր է ձեր երեխայի համար: Իրականում, ինչպես գրեթե բոլոր դեպքերում, կրճրի կաթը լավագույն սնունդն է, որը կարող եք տալ ձեր երեխային:
- Եթե փորձում եք կրճրով կերակրել հիվանդ ժամանակ:
 - Լվացեք ձեր ձեռքերը, երեխային դիպչելուց առաջ:
 - Եթե հնարավոր է, կրճրով կերակրելիս վիրաբուժական դիմակ կրեք:
 - Եթե կրճրի պոմպով կաթ եք կթում, լվացեք ձեր ձեռքերը մինչև պոմպին կամ շշին դիպչելը և հիվանդանոցի բուժանձնակազմից հրահանգներ ստացեք ամեն օգտագործումից հետո պոմպը մաքրելու վերաբերյալ:
 - Հնարավորության դեպքում, թող որևէ մեկը, ով հիվանդ չէ, կրճրի կթած կաթը կերակրի նորածնին:
- Կան կրճրով կերակրման առցանց և հեռախոսային բազմաթիվ օժանդակ ծառայություններ և խմբեր՝ ձեր կլինիկայից, հիվանդանոցից, կրճրով կերակրման խորհրդատուներ և մանկաբարձեր: Խնդրում ենք նախ փորձեք վիրտուալ աջակցություն ստանալ, մինչև անձամբ որևէ տեղ գնալը:

Մնացեք Դրական:

- Օգտագործեք ձեր սոցիալական աջակցությունները:
 - Կապի մեջ մնացեք ընկերների և ընտանիքի հետ հեռախոսի կամ ինտերնետի միջոցով և խնդրեք նրանց օգնել սննդամթերքի կարիքների, ավելի մեծ երեխաներին խնամելու և հոգեբանական աջակցության հարցերում:
 - Կառուցեք և պահպանեք ձեր վիրտուալ համայնքը:
 - Ապավինեք ձեր գուզընկերոջ կամ երեխայի հոր օգնությունը:
- Առանց բարդությունների ապաքինման և առողջ երեխա ունենալու ակնկալիք ունեցեք:

Լրացուցիչ Տեղեկություններ

Լոս Անջելես Շրջանի Հասարակական Առողջապահության Վարչությունն ունի աշխատակիցներ, ում հետ կարող եք անվճար խոսել երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 8:00 – 17:00:

Նոր Կորոնավիրուս (COVID-19)

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն Ուղեցույց Հղիության և Հետծննդյան Խնամքի Վերաբերյալ

- Եթե հղիության ժամանակ դուք աջակցություն կամ որևէ տեսակի տեղեկատվության կարիք ունեք կամ ճնշված եք գգում, գանգահարեք 213-639-6439:
- Եթե խունապ կամ անհանգստություն եք գգում, օգնություն խնդրեք ընկերներից, ընտանիքից, հղիության աջակցության ձեր ծրագրից կամ հոգեկան առողջության մասնագետից: Դուք կարող եք գանգահարել նաև նախորդ հեռախոսահամարով:
- Հավելյալ ռեսուրսների և լրացուցիչ տեղեկությունների համար օգտվեք հետևյալ հղումներից.
 - Հիվանդությունների Կանխարգելման և Վերահսկողության Ուղղեցույցը Հղիության և Կրծքով Կերակրելու Վերաբերյալ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
 - Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Կենտրոնի Շուրջօրյա Օժանդակող Գիծ (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
 - Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Հավելյալ տեղեկությունների համար գանգահարեք 2-1-1
 - Ազգային Պերինատալ Ընկերություն. <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
 - Մանկաբարձության և Գինեկոլոգիայի Ամերիկյան Քոլեջ <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>
 - Մանկաբույժների Ամերիկյան Ակադեմիա՝ <https://www.aappublications.org/news/2020/01/28/coronavirus>
 - <https://legalaidatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
 - https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm