

신종 코로나 바이러스 (COVID-19)

로스 앤젤레스 카운티 공중 보건국 임산부를 위한 지침

임신 중 신종 코로나바이러스 감염에 대해서 아직 더 많은 정보가 필요하지만 로스 앤젤레스 카운티 공중 보건국 (보건당국)은 현재 당국이 알고 있는 한도내 최신의 정보를 공유하여 여러분이 자신의 치료에 대한 올바른 결정을 내리고 본인과 태아의 건강을 유지하는데에 도움을 드리고 싶습니다.

주요 요약:

1. 임신 중에 병에 걸리지 않도록 더더욱 각별한 주의를 기울이십시오.
2. COVID-19를 유발하는 바이러스가 임신 중에 어떤 위험한 영향을 주는지는 아직 알 수 없습니다. 감염된 여성의 조산에 관한 보고가 몇 건 있었지만 이러한 사례가 바이러스에 의한 것인지 다른 원인에 의한 것인지는 확실하지 않습니다.
3. 아직 바이러스의 위험성을 완전히 이해하지는 못했지만, 지금까지 임신 중에 병에 걸린 대부분의 여성들은 해가 끼쳐진 증상을 전혀 보이지 않는 아기들을 출산했습니다.
4. COVID-19에 감염되어도 태모는 모유 수유를 할 수 있습니다. 만일 본인이 아프면, 아기가 아프지 않도록 간단한 조치를 취할 수 있습니다.

임신에 관한 특별 주의

- 임산부는 감염으로 인한 질병의 위험이 다른 사람들보다 높습니다. 이것은 임신 중에 산모의 몸이 태아에 거부반응을 나타내지 않도록 면역계가 약화되기 때문입니다. 임산부가 다른 여성들보다 COVID-19에 더 쉽게 걸린다는 증거는 없지만 확신을 가지고 이야기할 수는 없습니다. 따라서 매우 조심해야 합니다.
- COVID-19 감염의 한 가지 증상은 고열일 수 있습니다. 태아에게 고열이 얼마나 위험한지 모르지만 안전을 최우선으로 하는 것이 맞습니다. 임신 중에 아프면 조기에 주치의와 연락하십시오.

위험을 어떻게 최소화하는가?

매일 개인 보호 행위를 실천하십시오. 바이러스 감염을 피하기 위해 모든 사람이 해야 할 모든 것을 조금 더 신경 써서 하십시오:

- 집에서 지내십시오 - 아픈 사람들과의 접촉을 피하십시오.
 - 만일 귀하가 중요 직원이고 계속 일해야 하는 경우, 재택근무를 하거나 또는 근무 시간을 조정해서 사람들이 적을 때 출근하거나 일을 하는 것에 대해 문의하십시오.
 - 산전관리에 대해 의사나 조산사와 상담하십시오. 일부 방문을 원격 진료를 이용하거나 사무실이 붐비지 않을 때 방문을 예약할 수 있을 것입니다.
- 식료품점에서 줄을 서는 것을 피할 수 있도록 음식을 집으로 배달시키십시오.
 - 가족, 소셜네트워크 혹은 주문 등으로 음식을 배달 받을 수 있는지 문의하십시오.
 - WIC에 등록된 경우 WIC 사무실을 방문하지 않거나 집으로 음식을 배달하도록 해도 참여할 수 있는지 WIC 프로그램에 문의하십시오.
- 감염 관리에 각별한 주의를 기울이십시오.
 - 특히 코를 풀거나 기침 또는 재채기를 하거나 화장실을 사용한 후 20초 이상 비누와 물로 손을 자주 씻으십시오.
 - 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 60% 이상의 알코올이 들어간 손 소독제를 사용하십시오.

신종 코로나 바이러스 (COVID-19)

로스 엔젤레스 카운티 공중 보건국 임산부를 위한 지침

- 엘리베이터 버튼, 문 손잡이 및 난간과 같이 공공 장소에서 자주 접촉하는 곳을 가능한 한 만지지 마십시오
- 공공 장소에서 표면을 만진 후엔 손을 씻으십시오.
- 물건이나 표면을 만진 다음 손을 씻기 전에 입, 코 또는 눈을 만지지 마십시오
- 집안 청소 및 소독으로 세균을 제거하십시오: 자주 접촉하는 표면을 정기적으로 청소하십시오 (예시: 식탁, 손잡이, 조명 스위치, 문손잡이, 책상, 변기, 수도꼭지, 싱크대 및 휴대폰)
- 사람들이 모인 곳, 특히나 통풍이 잘 안 되는 곳을 피하십시오. COVID-19와 같은 호흡기 바이러스에 노출될 위험은 공기 순환이 거의 안 되는 혼잡하고 폐쇄된 유증상자가 있는 군중 환경에서 증가할 수 있습니다.
- 크루즈 여행 및 불필요한 항공 여행을 피하십시오.

임신 중에 아프면 해야 할 일

- 아래 가능성을 미리 대비하십시오. 아플 시 할 수 있을지 확인하십시오.
 - 주의해야 할 COVID-19 증상에 대해서는 주치의에게 문의하십시오. 여기에는 일반적으로 발열, 기침 또는 호흡 곤란이 포함됩니다.
 - 의사에게 처방전 없이 구입할 수 있는 약 중 어느 것이 안전한지 물어본 다음, 휴지 및 집에서 아플 때 유용할 것들과 함께 해당 의약 제품을 준비해 두십시오.
 - 가능하면 약물 및 용품 (휴지와 같은) 등 중요한 품목을 미리 준비하십시오.
- 전화나 이메일로 다른 사람들과 연락을 유지하십시오. 병에 걸리지 않도록 각별한 주의를 기울이고 있음을 알리고 필요한 경우 도움을 요청하십시오.
- 만일 아플시엔:
 - 집에 머무르십시오! 의사에게 연락하여 증상에 대해 알려주십시오. 임신을 안전하게 하기 위한 특별한 지침이 있을 수 있으니, 주치의와 산부인과 의사 또는 조산사에게 연락하여 문의하십시오.
 - 다른 국가에서 병에 걸린 대부분의 임산부들은 병원에 가지 않아도 되었으므로 병에 걸리면 집에 계셔도 됩니다. 감기나 독감에 걸려 대처하는 것처럼 하십시오: 휴식 가지기, 충분한 수분 섭취, 의사가 권장하는 처방전 없이 구입 가능한 해열제 사용하기.
 - 방문객, 둘라, WIC 또는 기타 임신 지원 프로그램으로부터 도움을 받는 경우, 미리 전화를 걸어 아프다는 사실을 알리고 가정 음식 배달 및 기타 필요 사항에 대한 도움을 요청하십시오. 또한 정서적 지원을 받거나 임신 중에 병이 나서 우울할 경우 그들에게 도움을 요청할 수 있습니다.
 - 상태가 악화되면 즉시 의사의 진료를 받으십시오. 눈여겨봐야 할 징후는 다음과 같습니다:
 - 고열
 - 호흡 곤란 또는 숨 가쁨
 - 가슴부분에 지속적인 통증이나 압박
 - 정신 혼란
 - 푸른 입술 또는 얼굴

분만 신호가 올때

- 분만 시점에 감염된 경우, 현재의 지침 하에선 계획을 변경해야 할 다른 이유가 없는 한 의사는 모든 종류의 분만 (자연분만 또는 c- 섹션)을 진행할 것을 명시합니다. 병원은 분만 중 태모, 아기 및 의료진을 안전하게 지키기 위해 추가 예방 조치를 취할 수 있습니다.

신종 코로나 바이러스 (COVID-19)

로스 앤젤레스 카운티 공중 보건국 임산부를 위한 지침

- 분만 시 감염된 경우 의사는 태모가 회복하는 동안 아기가 안전하게 지내도록 노력할 것입니다. 이는 아기를 별도의 방에 있도록 하거나 아기를 안기 전에 손을 씻고 마스크를 착용하도록 특별한 주의 기울이는 것을 의미할 수 있습니다.

모유 수유에 대해 알아야 할 사항

- 모유는 아기를 많은 질병으로부터 보호해 주므로 아기에게 중요합니다. 사실 대부분의 경우에 모유는 아기에게 줄 수 있는 최고의 음식입니다.
- 아플 때 모유 수유를 하려고 한다면,
 - 아기를 만지기 전에 손을 씻으십시오
 - 모유 수유하는 동안 가능하면 얼굴 마스크를 착용하십시오.
 - 모유 펌프로 모유를 짜내는 경우 펌프나 병 부분을 만지기 전에 손을 씻고 매번 사용한 후 펌프 청소에 대한 지침을 병원 직원에게 문의하십시오.
 - 가능하다면, 짜낸 모유를 건강한 사람이 유아에게 먹이도록 하십시오.

긍정적으로 지내십시오!

- 사회적 지원을 이용하십시오.
 - 친구 및 가족과의 연락을 유지하고 음식, 큰 아이들 돌보기 및 정서적 지원에 대한 도움을 요청하십시오.
 - 가상 커뮤니티를 구축하고 유지하십시오.
 - 배우자나 아기 아버지의 도움을 받으십시오.
- 곧 건강히 회복하고 건강한 아기를 가질 것이라고 기대하십시오.
- 당황하거나 불안하다고 느끼면 친구, 가족, 임신 지원 프로그램 또는 정신 건강 전문가의 도움을 받으십시오.
- 임신 중에 어떤 종류의 지원이나 정보가 필요하거나 우울하고 대화할 사람을 찾으시면 213-639-6439로 전화하십시오.

지원

- 임신과 모유 수유에 대한 질병통제본부 지침: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
- 로스 앤젤레스 카운티 정신 건강 센터 24/7 헬프 라인 (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD / TTY <https://dmh.lacounty.gov>
- 로스 앤젤레스 카운티 공중 보건부: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- 자세한 내용은 2-1-1로 문의하십시오