

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для беременных женщин

Информации о заражении новым коронавирусом при беременности ещё очень мало, но Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (DPH) желает поделиться лучшей информацией, которая доступна на данный момент, чтобы помочь вам принять лучшие решения, касающиеся ухода за собой и поддержания вашего здоровья и здоровья вашего малыша.

### Ключевые моменты

1. Будьте особенно осторожны, чтобы не заболеть во время беременности.
2. Мы ещё не знаем, представляет ли вирус, вызывающий COVID-19, риск при беременности. Сообщалось о нескольких случаях преждевременных родов у заражённых женщин, но точная информация о том, были ли эти случаи вызваны вирусом или другими причинами, отсутствует.
3. Хотя мы не имеем полного понимания о рисках, связанных с этим вирусом, на данный момент, большинство женщин, которые заболели во время беременности, родили малышей, у которых не наблюдается никаких неблагоприятных последствий.
4. Матери, заражённые COVID-19, могут кормить ребёнка грудью. Если вы болеете, вы можете предпринять простые шаги, чтобы ваш малыш не заболел.

### Особые опасения при беременности

- Беременные женщины находятся в более высокой группе риска развития заболеваний, вызываемых инфекцией, чем другие люди. Связано это с тем, что во время беременности иммунная система ослабляется, чтобы тело матери не отвергло плод. Пока нет доказательств, подтверждающих, что беременные женщины заражаются COVID-19 чаще других женщин, но у нас нет достаточной информации, чтобы говорить об этом наверняка. Поэтому рекомендуется быть особенно осторожными.
- Одним из симптомов заражения COVID-19 может быть повышение температуры тела. Мы не знаем, насколько опасно повышение температуры для малышей, но лучше не рисковать. Если вы беременны и заболели, свяжитесь со своим лечащим врачом как можно раньше.

### Как свести риск к минимуму?

Выполняйте повседневные профилактические мероприятия. Делайте всё то же, что должен делать каждый, чтобы избежать заражения вирусом, но с особой осторожностью:

- Оставайтесь дома – избегайте контакта с больными людьми.
  - Если вы являетесь важным сотрудником и должны продолжать работать, узнайте о возможностях удаленной работы или гибком графике, чтобы вы могли ехать на работу и находиться на работе в то время, когда вокруг меньше людей.
  - Поговорите со своим врачом или акушеркой о дородовых посещениях. Возможно, они смогут использовать дистанционную медицину для некоторых посещений или принять вас в то время, когда в клинике не так много людей.
- Заказывайте доставку еды домой, чтобы избегать очередей на кассе в продуктовых магазинах.

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для беременных женщин

- Узнайте, могут ли члены семьи, социальные работники или торговые сети доставлять вам еду
- Если вы состоите в программе WIC, спросите, можете ли вы участвовать в программе без необходимости приходить в офис WIC или получать доставку еды домой.
- Будьте особенно осторожны с соблюдением инфекционного контроля
  - Часто мойте руки с мылом и водой в течение минимум 20 секунд, особенно после высмаркивания, кашля, чихания или посещения туалета.
  - Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит не менее 60% спирта.
  - По возможности избегайте прикосновений к поверхностям, которых часто касаются руки, в общественных местах – кнопок лифтов, дверных ручек и поручней.
  - Мойте руки после прикосновения к поверхностям в общественных местах.
  - Избегайте прикосновения к предметам или поверхностям и последующего прикосновения ко рту, носу или глазам до мытья рук
  - Очищайте и дезинфицируйте свой дом для удаления микробов. Выполняйте регулярную уборку поверхностей, которых часто касаетесь (например, столов, дверных ручек, выключателей, рукояток, письменных столов, унитазов, кранов, раковин и сотовых телефонов).
  - Избегайте скопления людей, особенно в местах с плохой вентиляцией. Ваш риск заражения респираторными вирусами, такими как COVID-19, может увеличиться в многолюдных, тесных помещениях со слабой циркуляцией воздуха, если в толпе есть больные люди.
  - Избегайте круизных путешествий и несущественных авиаперелетов.

### Что делать, если вы заболете во время беременности

- Заранее подготовьтесь к такой возможности. Убедитесь, что сможете справиться, если заболете.
  - Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу симптомов COVID-19, за которыми вам нужно следить. Обычно эти симптомы включают в себя повышение температуры тела, кашель или затруднённое дыхание.
  - Узнайте у своего врача, какие безрецептурные лекарственные средства будут самыми безопасными, если вы заболете, а затем убедитесь, что у вас есть эти лекарственные средства, а также салфетки и всё остальное, что нужно для комфортного пребывания дома в случае болезни.
  - Постарайтесь приобрести важные вещи, такие как лекарства и материалы (например, салфетки), заранее.
- Поддерживайте связь с другими людьми по телефону или электронной почте. Дайте им знать, что вы соблюдаете повышенную осторожность, чтобы избежать болезни, и попросите о помощи, если она вам требуется.
- Если вы заболели:
  - Оставайтесь дома! Позвоните своему врачу и расскажите ему о своих симптомах. Возможно, вам лучше связаться как со своим лечащим врачом, так и со своей акушеркой на случай, если у них есть особые рекомендации по сохранению вашей беременности.



# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для беременных женщин

- Большинству беременных женщин, заболевших в других частях мира, не приходилось ложиться в больницу, поэтому если вы заболели, скорее всего, вы сможете оставаться дома. Заботьтесь о себе так же, как в случае с гриппом или простудой: отдыхайте, пейте жидкость, принимайте безрецептурные лекарственные средства, которые ваш врач рекомендует принимать при температуре.
- Если вы получаете помощь от людей, приходящих в ваш дом, от доулы, от сотрудников программы WIC или другой программы помощи беременным, обязательно позвоните им заранее и сообщите о своей болезни. Попросите о помощи с доставкой еды на дом и другими нуждами. Вы также можете обратиться к ним за эмоциональной поддержкой, в том числе, если болезнь во время беременности приводит вас в уныние.
- Немедленно обратитесь за медицинской помощью при ухудшении состояния. Следите за появлением следующих симптомов:
  - Очень высокая температура тела
  - Затруднённое дыхание или одышка
  - Постоянная боль или давление в грудной клетке
  - Спутанность сознания
  - Посинение губ или лица

### При появлении малыша

- Если вы заражены на момент родов, текущие рекомендации призывают врачей принимать роды тем способом, который уже был запланирован (естественные роды или кесарево сечение), если нет другой причины внести изменения в эти планы. Ваша больница может принять дополнительные меры предосторожности, чтобы обеспечить вашу безопасность, безопасность малыша и медицинского персонала во время родов.
- Если вы заражены на момент родов, ваш врач также постарается обеспечить безопасность малыша во время вашего восстановления. Это может означать пребывание малыша в отдельной комнате или соблюдение особой осторожности, требующей, чтобы вы мыли руки и надевали маску, прежде чем взять ребёнка на руки.

### Что нужно знать о кормлении грудью

- Грудное молоко предоставляет защиту от множества болезней, поэтому является важным для вашего ребенка. На самом деле, почти во всех случаях грудное молоко является лучшей едой, которую вы можете дать своему малышу.
- Если вы пытаетесь кормить грудью во время болезни:
  - Мойте руки перед прикосновением к малышу
  - По возможности надевайте маску во время кормления грудью.
  - При сцеживании грудного молока с помощью молокоотсоса мойте руки перед прикосновением к отсосу или бутылочке. Получите указания от персонала больницы, как мыть молокоотсос после каждого использования.

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации для беременных женщин

- По возможности попросите здорового человека кормить малыша сцеженным грудным молоком.

### Сохраняйте позитивный настрой!

- Используйте социальную поддержку.
  - Поддерживайте связь с друзьями и семьей и попросите их о помощи с продуктами, уходом за старшими детьми и об оказании эмоциональной поддержки
  - Создайте и поддерживайте своё виртуальное сообщество
  - Обратитесь за помощью к своему партнеру или отцу ребёнка.
- Ожидайте выздоровления без длительного вреда и рождения здорового малыша.
- Если вы испытываете панику или беспокойство, обратитесь за помощью к друзьям, членам семьи, вашей программе поддержки беременных или психотерапевту.
- Если вам нужна поддержка или какая-либо информация во время беременности или если вы подавлены и хотите с кем-то поговорить, позвоните по номеру 213-639-6439.

### Ресурсы

- Рекомендации по беременности и кормлению грудью CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
- Круглосуточная «горячая линия» Департамента центра психического здоровья округа Лос-Анджелес (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD/TTY <https://dmh.lacounty.gov>
- Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- Позвоните по номеру 2-1-1 для получения дополнительной информации