

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по беременности и послеродовому уходу

### Последние обновления:

**9/28/20:** Эти рекомендации были обновлены с момента их публикации 23 июня 2020 г. Изменения, выделенные ниже желтым цветом, отражают новые научные данные, касающиеся COVID-19 и рисков во время беременности, новый список симптомов, характерных при COVID, а также обновления, касающиеся периода времени, который инфицированный человек должен провести в изоляции, прежде чем он сможет вернуться к работе.

ПРИМЕЧАНИЕ: Этот документ может обновляться по мере поступления дополнительной информации и ресурсов. Обновления, внесенные в документ, выделены желтым цветом. Посетите веб-сайт Департамента общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес: <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> чтобы ознакомиться с обновленным документом.

Несмотря на то, что о заражении новым коронавирусом во время беременности еще необходимо получить немало дополнительных сведений, Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (DPH) хочет предоставить вам лучшую информацию, которой мы располагаем сейчас, чтобы вы могли принимать правильные решения относительно вашего персонального ухода и сохранять ваше здоровье и здоровье вашего ребенка.

### Основная информация

1. Проявляйте особую осторожность, чтобы не заболеть во время беременности.
2. Хотя мы еще многого не знаем, появляющиеся данные свидетельствуют о том, что у беременных женщин может быть повышенный риск развития не смертельного тяжелого заболевания в результате заражения COVID-19. (К другим факторам риска развития тяжелого заболевания относятся пожилой возраст, диабет, гипертония и ожирение). Исследования также показали возможную связь между COVID-19 и преждевременными родами.<sup>1</sup>
3. Несмотря на то, что мы не до конца понимаем риски заражения этим вирусом, у большинства заболевших во время беременности на настоящий момент родились дети, не проявляющие никаких признаков негативного воздействия.
4. Матери, зараженные COVID-19, могут кормить грудью. Если вы больны, вы можете предпринимать простые меры для того, чтобы ваш ребенок не заболел.

### Особые опасения во время беременности

- Беременные женщины подвержены более высокому риску заболеваний, вызываемых инфекцией, чем другие люди. Это связано с различными изменениями, которые происходят в организме женщины во время беременности. Пока нет никаких доказательств того, что беременные чаще подвержены заражению COVID-19, чем другие люди, но мы знаем еще недостаточно, чтобы это утверждать. Так что, вполне разумно проявлять особую осторожность.
- Одним из симптомов COVID-19 может быть высокая температура. Нам пока неизвестно, является ли высокая температура опасной для малышей, но в любом случае, лучше не рисковать. Если вы беременны и у вас есть симптомы COVID-19, обязательно позвоните своему акушеру-гинекологу или врачу на ранней стадии их возникновения.

### Как снизить риск заболевания

Практикуйте повседневные меры персональной защиты. Выполняйте все те же действия, что должен делать каждый, чтобы избежать заражения вирусом, но с небольшой дополнительной осторожностью:

- Оставайтесь дома. Избегайте контакта с больными людьми. Избегайте любых многолюдных закрытых помещений.

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

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по беременности и послеродовому уходу

- Если вы являетесь сотрудником жизненно-необходимого предприятия и должны продолжать работать, попросите своего работодателя предоставить вам дистанционную работу или сократить ваше рабочее время, чтобы вы могли ездить на работу и находиться там, когда вокруг вас будет меньше людей.
- Поговорите со своим врачом или медицинским работником о ваших визитах к нему до и после родов. Возможно, вам смогут предоставить услуги телемедицины для некоторых ваших визитов, или спланировать ваши визиты тогда, когда их учреждение не переполнено людьми.
- Заказывайте продукты питания с доставкой на дом, чтобы избежать посещения переполненных продуктовых магазинов.
  - Попросите родственников или друзей привозить вам продукты питания или воспользуйтесь сервисами доставки продуктов.
  - Если вы включены в Специальную программу питания для женщин, младенцев и детей (WIC), спросите у своего представителя WIC, можете ли вы участвовать в программе без посещения офиса WIC, а также можете ли вы получать доставку продуктов питания на дом.
- Проявляйте повышенное внимание к мерам инфекционного контроля. Помните, что люди, НЕ имеющие никаких признаков болезни, могут переносить вирус. Любой человек, находящийся в общественном месте, может переносить вирус на своих руках и передать его при чихании, кашле или даже громком разговоре. Это относится даже к членам вашей семьи, если они посещают общественные места. Убедитесь, что все члены вашей семьи проявляют такую же осторожность, что и вы.
  - Часто мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд, особенно после сморкания, кашля или чихания, или посещения туалета.
  - Мойте руки после прикосновения к поверхностям в общественных местах.
  - Избегайте прикосновения к предметам или поверхностям и последующего прикосновения ко рту, носу или глазам немытыми руками. Если вам нужно коснуться лица, вымойте руки до и после.
  - Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта.
  - Насколько это возможно, старайтесь избежать контакта с поверхностями, к которым часто прикасаются, в общественных местах – кнопками лифта, дверными ручками и поручнями.
  - Будьте предельно внимательны и практикуйте респираторный этикет, например, прикрываясь во время чихания салфеткой, или прикрываясь своим локтем, когда вы кашляете.
  - Избегайте контакта с предметами или поверхностями и последующего касания вашего рта, носа или глаз немытыми руками.
  - Очищайте и дезинфицируйте свой дом, чтобы удалить микробы: выполняйте обычную очистку поверхностей, к которым часто прикасаются (таких, как столы, дверные ручки, выключатели, держатели, унитазы, водопроводные краны, раковины и мобильные телефоны).
  - Избегайте скопления людей, особенно в помещениях с плохой вентиляцией. Ваш риск заражения респираторными вирусами, такими как COVID-19, может быть повышен в многолюдных, тесных помещениях с недостаточной циркуляцией воздуха, если среди людей есть больные.
  - Избегайте круизных путешествий и необязательных перелетов.

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

- Подготовьтесь к такой ситуации заранее. Убедитесь в том, что вы сможете справиться со всеми делами, если заболите.
  - Симптомы COVID-19 перечислены ниже. Внимательно ознакомьтесь с ними и убедитесь, что у вас есть план получения медицинской помощи на дому, если у вас появится один из симптомов из этого списка.
  - Спросите своего врача, какие из лекарств, продающихся без рецепта, будут наиболее безопасны для приема вами в случае, если вы заболите, а затем обеспечьте наличие у себя этих препаратов, вместе с салфетками и всем остальным, что вам может понадобиться.
  - Проконсультируйтесь со своим врачом о необходимости сдачи анализа и самоизоляции, если у вас появится один из этих симптомов или другие симптомы, которые являются тяжелыми или вызывают у вас беспокойство.
- Если вы заболели:

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по беременности и послеродовому уходу

- Симптомы COVID-19 могут включать в себя следующее: высокая температура или озноб, кашель, одышка или затрудненное дыхание, усталость, боли в мышцах или теле, головная боль, боль в горле, тошнота или рвота, понос, заложенность носа или насморк или недавняя потеря вкуса или обоняния.
- Этот список симптомов не является полным. Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу необходимости в сдаче анализа и изоляции в случае появления этих симптомов или любых других симптомов, которые являются тяжелыми или беспокоят вас.
- Возможно, вам захочется связаться как со своим постоянным врачом, так и с гинекологом/акушером, чтобы получить какие-либо специальные рекомендации для обеспечения безопасности вашей беременности.
- Если вам нужно соблюдать самоизоляцию, оставайтесь дома не менее 10 дней с момента первого появления симптомов И не менее 24 часов после выздоровления. Под «выздоровлением» подразумевается, что ваша температура снизилась без использования медицинских препаратов, и ваши симптомы (такие как кашель и одышка) улучшились.
- Большинству женщин, заболевших COVID-19 во время беременности, не пришлось лечиться в больнице, так что, если вы заболите, скорее всего, вы сможете остаться дома. Лечитесь так же, как если бы вы лечились от простуды или гриппа: отдыхайте, пейте жидкости, принимайте лекарства, отпускаемые без рецепта, которые вам порекомендует ваш врач для контроля высокой температуры.
- Если вам оказывает помощь специалист по уходу на дому, доула, представитель WIC или какой-то другой программы помощи беременным, обязательно позвоните им заранее и сообщите, что вы больны, а также попросите помощи с доставкой еды на дом и в других потребностях. Вы также можете обратиться к ним за эмоциональной поддержкой, если вы обеспокоены из-за того, что заболели во время беременности.
- Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если ваше состояние ухудшится. Признаки, на которые следует обратить внимание:
  - Затрудненное дыхание
  - Боль или давление в груди
  - Посинение губ
  - Недавно появившаяся спутанность сознания или трудности с пробуждением.
  - Любые другие серьезные симптомы

При появлении одного из этих симптомов, позвоните 911 или отправляйтесь в отделение неотложной медицинской помощи, в противном случае, позвоните своему врачу перед обращением за медицинской помощью.

### После родов

- Некоторые больницы ограничивают доступ всем, кроме пациентов и персонала. В результате этого вы можете быть ограничены в выборе человека, который сможет находиться с вами во время родов. Возможно, вам придется выбирать между партнером и акушером-ассистентом при родах, например. Обязательно выясните правила в своей больнице и измените свои планы, если понадобится. Вы можете позвать второго человека «с собой» с помощью Skype или Facetime, или другой онлайн-опции.
- Ограничения на количество посетителей также будут применяться после рождения ребенка. Это необходимо для защиты других пациентов и персонала больницы, а также для защиты вас и вашего ребенка. Попросите родственников и друзей узнать о существующих правилах, и позаботиться о других способах общения с вами.
- Если вы заражены во время родов, согласно действующим рекомендациям, врачи должны принимать любые роды (естественные или с кесаревым сечением), которые уже были запланированы, если только нет каких-либо других причин для изменения планов. Однако ваша больница может принять дополнительные меры предосторожности, чтобы обеспечить безопасность вас, вашего ребенка и медицинский персонал во время родов. Эти меры могут включать в себя следующее:
  - Ограничение количества людей, которые могут оставаться с вами или посещать вас.
  - Осуществление выписки в кратчайшие сроки.
  - Нахождение ребенка в отдельной от вас комнате.

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по беременности и послеродовому уходу

- Особо внимательно следить за тем, чтобы вы мыли руки и надевали маску перед тем, как взять ребенка.
- После выписки из больницы, как только вы окажетесь дома с вашим новорожденным:
  - Вы, младенец, и все, кто был с вами в больнице, должны оставаться дома в течение четырнадцати (14) дней, даже если у вас не было симптомов болезни. Не позволяйте никому приходить навещать вас или новорожденного в течение этих 14 дней. Особенно важно отложить визиты родственников старше 65 лет, которые находятся в группе риска развития серьезных заболеваний в результате заражения COVID-19. Удержаться от встречи со своим новорожденным внуком или внучкой может быть очень сложно, но это будет полезно для здоровья каждого.
  - Также абсолютно нормально нуждаться в помощи по уходу за новорожденным и собой во время периода восстановления после родов. Если кто-либо (партнер, родственник, друг, доула) помогает вам заботиться о себе и ребенке, убедитесь, что вы оба моете руки, протираете все поверхности и практикуете физическое дистанцирование (находитесь на расстоянии 6 футов (2 метров) друг от друга) в максимально возможной степени. Желательно, чтобы человек, ухаживающий за вами и новорожденным, оставался с вами в течение длительного периода времени, а не приходил и уходил из вашего дома неоднократно.
  - Члены семьи с подтвержденным заражением COVID-19 должны находиться отдельно от вас и оставаться в изоляции.

### Что нужно знать о грудном вскармливании

- Грудное молоко защищает от многих болезней и поэтому оно очень важно для вашего малыша. В целом, как и почти со всех точек зрения, грудное молоко – лучшая пища, которую вы можете дать своему ребенку.
- Если вы стараетесь кормить грудью, пока вы больны:
  - Мойте свои руки перед тем, как прикоснуться к ребенку.
  - По возможности, надевайте медицинскую маску для лица во время кормления грудью.
  - Если вы сцеживаете грудное молоко с помощью молокоотсоса, мойте руки каждый раз перед тем, как прикоснуться к любой части насоса или бутылочки, и получите инструкции от сотрудников больницы по поводу очистки молокоотсоса после каждого использования.
  - По возможности, найдите кого-то, кто не болен, для кормления младенца сцеженным молоком.
- Существует много служб и групп по поддержке грудного вскармливания, доступных онлайн и по телефону, в вашей клинике, больнице, а также существуют консультанты по грудному вскармливанию и доулы. Пожалуйста, сначала попробуйте получить поддержку виртуально, прежде чем пойти куда-либо лично.

### Будьте позитивными!

- Используйте поддержку своего круга общения.
  - Поддерживайте связь с друзьями и родственниками по телефону или Интернету, просите их о помощи в удовлетворении ваших потребностей в еде, уходе за старшими детьми и эмоциональной поддержке.
  - Создайте и поддерживайте свое виртуальное сообщество.
  - Заручитесь поддержкой вашего партнера или отца ребенка.
- Настройтесь на восстановление без длительных последствий и на то, что ваш ребенок будет здоров.

### Дополнительная информация

В Департаменте общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес работают сотрудники, с которыми вы можете бесплатно поговорить с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00.

- Если во время беременности вам необходима поддержка или информация любого вида, или если вы расстроены, позвоните по номеру 213-639-6439.

# Новый коронавирус (COVID-19)

## Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес Рекомендации по беременности и послеродовому уходу

- Если вы испытываете панику или беспокойство, обратитесь за помощью к друзьям, родственникам, представителю вашей программы по поддержке беременных или специалисту по психическому здоровью. Вы также можете позвонить по номеру, указанному в предыдущем пункте.
- Дополнительные ресурсы и дополнительная информация доступны по этим ссылкам:
  - Рекомендации CDC по беременности и грудному вскармливанию: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
  - Круглосуточная служба телефонной помощи Доступ-центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес: (800) 854-7771 (562) 651-2549 текстовый/телетайп <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
  - Национальная перинатальная ассоциация: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
  - Американский колледж акушерства и гинекологии: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>
  - Американская академия педиатрии: <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](https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm)

