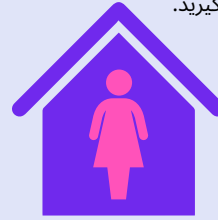


چیزهایی که باید در صورت بارداری بدانید

1

فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنید—

از مکان‌های شلوغ و وسایل حمل و نقل عمومی دوری کنید و حداقل 6 پا از دیگران فاصله بگیرید. و تا حد امکان در خانه بمانید.



6

به اخبار مربوط به شیوع بیماری توجه نکنید، فعالیت بدنی داشته باشید و از یوگا و مدیتیشن استفاده کنید **اضطراب را کاهش دهید.**



2

از بیمارستان یا زایشگاه پرسید آیا افراد حامی (مثل همراه زانو، همسر، خانواده) اجازه دارند در اتاق زایمان حضور پیدا کنند یا خیر.



7

تماس با کسانی که از همه مهم‌تر هستند.

به همسر، خانواده و دوستان بگویید چه احساسی دارید.



3

اگر در حال زایمان هستید و COVID-19 دارید یا ممکن است داشته باشید، **با بیمارستان تماس بگیرید** تا کارکنان بتوانند از نوزاد شما و دیگران در برابر بیماری محافظت کنند.



8

در طول دوران شیوع این بیماری، یک برنامه **روزانه منظم داشته باشید.** دوش بگیرید، غذای سالم بخورید، زیاد آب بنوشید و شب‌ها خوب بخوابید.



4

اگر COVID-19 دارید یا ممکن است داشته باشید، می‌توانید از نوزادتان جدا شوید و به اتاق دیگری بروید. اگر جدا نشدید، **احتمال انتقال بیماری را با شستن کامل دست‌ها و پوشیدن ماسک** پیش از لمس نوزاد کاهش دهید.



9

شما تنها نیستید— با مراجعه به آدرس

share.marchofdimes.org

با دیگران در ارتباط باشید، داستان خود را به اشتراک بگذارید و با سایر زنان باردار و مادران صحبت کنید.



5

اگر از نوزادتان جدا شدید و می‌خواهید **به او شیر بدهید:**

- از **شیردوش استفاده کنید**—پیش از استفاده، دست‌های خود را کاملاً بشویید. یک پرستار سالم می‌تواند شیر شما را به نوزادتان بدهد.
- از **سینه**—دست‌های خود را به دقت بشویید و ماسک بزنید.



HEALTHY MOMS. STRONG BABIES.

Md
MARCH OF DIMES