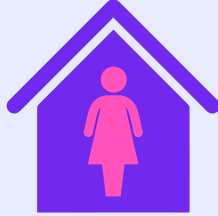


MGA BAGAY NA DAPAT MALAMAN KUNG KAYO AY BUNTIS

1 Isagawa ang social distancing— iwasan ang matataong lugar, pampublikong sasakyan at manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iba. At manatili sa bahay hangga't maaari.



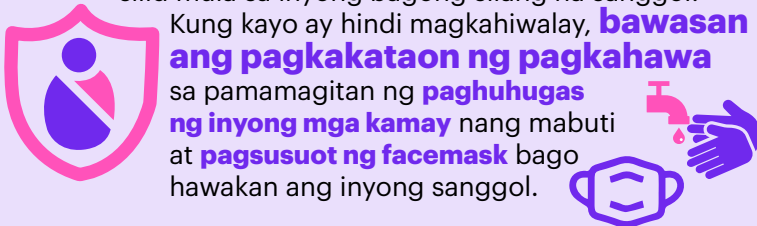
2 Itanong sa inyong ospital o sentro ng panganganak kung pinapayagan ang mga taong susuporta (hal. doula, asawa, kapamilya) sa delivery room.



3 Kung kayo ay nagle-labor at mayroon o maaaring mayroong COVID-19, **tumawag sa ospital** upang mapangalagaan ng tauhan ang inyong sangol at ang iba na mahawa.



4 Kung mayroon o maaaring mayroon kayong COVID-19, maaaring kayo ay ilagay sa hiwalay na silid mula sa inyong bagong silang na sanggol. Kung kayo ay hindi magkahiwalay, **bawasan ang pagkakataon ng pagkahawa** sa pamamagitan ng **paghuhugas ng inyong mga kamay** nang mabuti at **pagsusuot ng facemask** bago hawakan ang inyong sanggol.



5 Kung nakahiwalay sa inyong sanggol at gusto ninyong **magpasuso:**

- **Mula sa breast pump**—hugasan ang inyong mga kamay nang mabuti bago gamitin. Maaaring pasusuhin ng isang malusog na tagapag-alaga ang inyong sanggol.
- **Mula sa inyong suso**—hugasang mabuti ang inyong mga kamay at magsuot ng facemask.



6 Magpahinga mula sa mga balitang tungkol sa pandemya, ipagpatuloy ang mga pisikal na gawain at subukang mag-yoga at magbulay-bulay upang makatulong na **mabawasan ang pagkabalisa.**



7 **Makipag-ugnayan sa mga taong mahalaga sa inyo.**

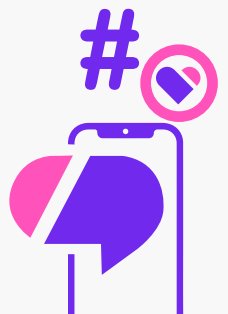
Sabihin sa inyong asawa, kapamilya at mga kaibigan kung ano ang inyong nararamdaman.



8 Sa panahon ng pandemya, ipagpatuloy **ang pang-araw-araw na gawain.** Mag-shower, kumain ng masustansya, uminom ng maraming tubig at matulog nang mahimbing.



9 **Hindi kayo nag-iisa**—makipag-ugnayan, makipagkuwentuhan at makipag-usap sa ibang buntis at mga bagong ina sa share.marchofdimes.org



HEALTHY MOMS. STRONG BABIES.

