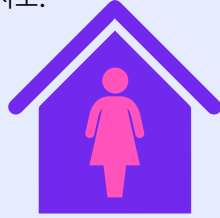


임신한 경우 알아두어야 하는 것

1 사회적 거리두기를 실천하세요—
사람이 모여 있는 곳과 대중 교통을 피하고
사람간 6피트의 간격을 유지하십시오.
가능한 집에서 머무십시오.



6 팬데믹 관련 속보를 듣고 몸을 움직이며 요가나 명상 등을 하여 **불안을 줄이십시오.**



2 **병원이나 출산 센터에** 연락하여 보호자 (예: 조산사, 배우자, 가족)가 분만실에 입실할 수 있는지 확인하십시오.



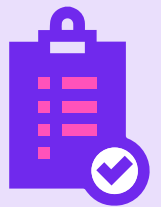
7 **가까운 사람들과 소통하십시오.**
배우자, 가족, 친구에게 자신의 감정 상태가 어떠한지 말해 보십시오.



3 진통이 있거나 COVID-19 감염이 의심되면 **병원에 전화하여** 아기와 다른 사람들을 감염으로부터 보호할 수 있게 하십시오.



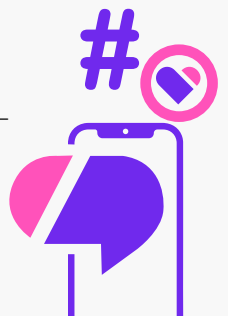
8 팬데믹 중에 **일일 반복 활동을** 실시하십시오. 샤워를 하고, 건강한 식단을 유지하고 충분한 수분을 섭취하고 잠을 잘 자십시오.



4 COVID-19에 감염되었거나 감염이 의심되면 신생아를 보호하기 위해 산모 격리를 할 수 있습니다. 자가 격리를 하지 않는 경우, **감염 가능성을 줄이려면** 완전하게 손을 씻고 아기를 만지기 전에 **마스크를 착용하십시오.**



9 **혼자만이 아닙니다—**
사람들과 소통하고 자신의 이야기를 공유하며 다른 임산부, 산모들과 이야기를 나누어 보세요 - share.marchofdimes.org



5 신생아와 떨어져 있고 **모유 수요를 원하시면:**

- **수유 펌프 사용의 경우—**사용 전에 손을 완전하게 씻으십시오. 건강한 간병인이 모유를 아기에게 줄 수 있습니다.
- **손으로 착유를 하는 경우—**손을 완전하게 씻고 마스크를 착용하십시오.



HEALTHY MOMS. STRONG BABIES.

