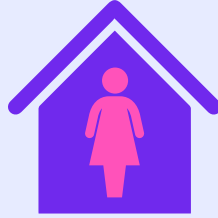


ԻՆՉ ՊԵՏՔ Է ԻՄԱՆԱՔ, ԵԹԵ ՀՂԻ ԵՔ

1 Փորձեք պահպանել սոցիալական հեռավորություն—

խուսափեք բազմությունից, զանգվածային տարանցումից և ուրիշներից մնացեք առնվազն ֆուտ հեռավորության վրա: Եվ տանը մնացեք, որքան հնարավոր է շատ:



6 Ընդմիջում վերցրեք համավարակի մասին լուրերից, պահպանեք ֆիզիկական ակտիվությունը և փորձեք զբաղվել յոգայով և մեդիտացիայով՝ **անհանգստությունը նվազեցնելու համար:**



2 Հարցրեք Ձեր հիվանդանոցից կամ ծննդյան կենտրոնից՝

արդյոք աջակցող անձինք՝ (օրինակ՝ դուլա, ամուսիններ, ընտանիք) թույլատրվում են գտնվել առաքման սենյակում:



7 Կապվեք նրանց հետ, ովքեր առավել կարևոր են:



Տեղեկացրեք ձեր զուգընկերոջը, ընտանիքին և ընկերներին, թե ինչպես եք Ձեզ զգում:

3 Եթե ծննդաբերական ցավերի մեջ եք և ունեք կամ կարող եք ունենալ COVID-19, ապա **զանգահարեք հիվանդանոց**, որպեսզի անձնակազմը կարողանա վարակվելուց պաշտպանել Ձեր երեխային և այլոց:



8 Համաճարակի ընթացքում շարունակեք **առօրյա գրաֆիկը**: Լոգոնք ընդունել, առողջ սնվել, խմել շատ ջուր և գիշերը լավ քնել:



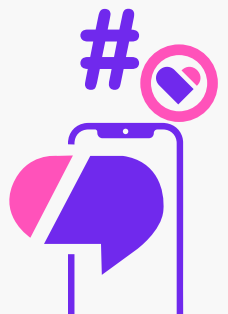
4 Եթե ծննդաբերական ցավերի մեջ եք և ունեք կամ կարող եք ունենալ COVID-19, ապա կարող եք Ձեր նորածնի հետ լինել առանձին սենյակներում:



Եթե դուք առանձնացված չեք, **նվազեցրեք վարակի հավանականությունը**՝ ձեռքերը մանրակրկիտ լվանալով և դեմքի դիմակ կրելով մինչև ձեր երեխային դիպչելը:



9 Դու մենակ չես— դուրս եկեք, տարածեք Ձեր պատմությունը և խոսեք այլ սպասող և նոր մայրերի հետ՝ **share.marchofdimes.org**



5 Եթե Ձեր նորածնից բաժանված եք և ուզում եք **կրծքով կերակրել**՝

- **Կրծքագեղձի պոմպից** — օգտագործելուց առաջ ձեռքերը մանրակրկիտ լվացեք: Առողջ խնամողը կարող է Ձեր երեխային կերակրել կրծքի կաթով:
- **Ձեր կրծքից** — լվացեք ձեր ձեռքերը մանրակրկիտ և դիմակ կրեք:



HEALTHY MOMS. STRONG BABIES.

