

ИНФОРМИРАЈ СЕ!

ЗАШТИТИ СЕ!



Брошура за бремени жени и коронавирус (КОВИД-19)

Април 2020 година

Што треба да знам за коронавирусот КОВИД-19?

- ▷ Коронавирусите се фамилија на вируси кои предизвикуваат разни болести, од обична кашлица до посериозни инфекции на органите кај човекот, особено на респираторниот систем.
- ▷ КОВИД-19 е нов вирус кој досега не бил идентификуван кај луѓето.
- ▷ КОВИД-19 се пренесува од човек на човек преку вдишување на мали честички од плунката при кашлање, кивање или преку допир на заразени површини и последователно допирање на лицето, носот или очите.



Кои се симптомите на коронавирусот КОВИД-19?

Многумина кои се заразени со КОВИД-19 поминуваат низ лесна настинка која бргу ја прележуваат и оздравуваат, но за многумина симптомите можат да бидат многу повидливи и поголеми.

Симптомите вклучуваат комбинација од:

- ▷ Треска и висока температура
- ▷ Кашлица
- ▷ Отежнато дишење
- ▷ Болка во мускулите
- ▷ Замор



Што ако се заразам со коронавирусот КОВИД-19?

Доколку имате симптоми на кашлица, треска или проблеми со дишењето:

- ▷ Останете дома и повикајте го Вашиот матичен лекар за совет и;
- ▷ Напоменете му дека сте бремена, а понатаму консултирајте се и со Вашиот гинеколог.

Доколку преку тест се потврди дека сте инфицирана со КОВИД-19:

- ▷ Повикајте го Вашиот гинеколог и информирајте го за вашата состојба.
- ▷ Побарајте да Ве советува како ќе продолжите со прегледите во текот на бременоста и породувањето.

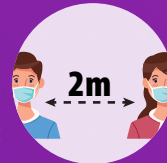
Што треба да правам доколку сум во поодмината бременост (по 24-та гестациска недела), а не сум инфицирана со КОВИД-19?

- ▷ Продолжете со редовната физичката активност;
- ▷ Разговарајте за сите прашања и грижи во врска со КОВИД-19 и со Вашиот гинеколог (антенатални прегледи, контроли, породување, во случај на инфицирање со КОВИД-19);
- ▷ Обезбедете си доволна количина на марамчиња и влажни марамчиња, парацетамол и термометар во случај да имате настинка;
- ▷ Ако земате антибиотик или други препишани лекаства обезбедете повеќе рецепти од Вашиот матичен лекар за да го намалите број на излегување до аптека;
- ▷ Следете ги препораките на Владата и Министерството за Здравство;
- ▷ Одржувајте високо ниво на лична хигиена и хигиена во домот;
- ▷ Користете ги дигиталните алатки и социјалните мрежи за постојана комуникација со вашата семејството и пријателите.



Како подобро да се заштитам?

- ▷ Мијте ги почесто рацете со сапун и вода. Доколку во одреден момент немате пристап до сапун и вода, користете антибактериски гел за дезинфекција на рацете;
- ▷ Пред секој оброк и по користење на тоалетот;
- ▷ По дување на носот, кашлање или кивање;
- ▷ По движење на јавни места/простории;
- ▷ По какво било допирање на предмети на јавни места;
- ▷ По допир на други лица;
- ▷ Избегнувајте допири со болни лица, особено со тие што кашлаат;
- ▷ Избегнувајте да си го допирате лицето, носот или очите;
- ▷ Избегнувајте состаноци, посета на настани или социјални дружба (какво било групирање) во места/градови каде што се регистрирани инфицирани лица од коронавирус;
- ▷ Практикувајте физичко растојание во сите средини;
- ▷ Избегнувајте гужви, посебно во слабо проветрени простории;
- ▷ Набавувајте храна и хигиенски препарати во време кога има помалку гужва во маркетите или он-лајн;
- ▷ Задолжително носете маска за лице кога сте во контакт со други луѓе или во затворен простор;
- ▷ Избегнувајте јавен превоз, особено кога има гужви во сообраќајот;
- ▷ Доколку имате кашлица задолжително користете маска за лице. Маската ќе Ве заштити не само Вас, туку и луѓето околу Вас од понатамошно ширење на вирусот.



Дали сум во поголем ризик од останатите?

- ▷ **Бремените жени не се во поголем ризик** да се заразат од КОВИД-19 или да развијат посериозни болести за разлика од останатите лица на нивна возраст.
- ▷ Бремените жени кои се инфицирани со КОВИД-19, е многу поверојатно да имаат или благи симптоми или воопшто да немаат симптоми и целосно да оздрават по одреден временски период.
- ▷ Бремените жени треба многу почесто да ги практикуваат мерките на физичко дистанцирање, за разлика од останатите луѓе со цел да го намалат ризикот од инфекција.
- ▷ Појавата на посериозни симптоми кај бремените жени (висока температура која трае повеќе денови, постојана кашлица и отежнато дишење), може да биде знак дека се развива сериозна инфекција на белите дробови, за што е потребна итна медицинска грижа. Ако овие симптоми се сериозни и не поминуваат по неколку дена, веднаш побарајте го Вашиот матичен лекар и гинеколог.
- ▷ Бремените жени во поодмината фаза од бременоста (по 24-та недела) или со срцеви и хронични болести се изложени на поголем ризик во споредба со жените кои се во рана бременост. Поради тоа, треба да преземете построги мерки на физичко дистанцирање и да ги минимизирате контактите со останатите. Сепак, не грижете се, бремените жени немаат поголеми шанси за заболување од останатите луѓе, ниту постојат докази дека, доколку се инфицираат, потешко го прележуваат вирусот.



Дали вирусот може да се пренесе на моето бебе?

- ▷ Нема докази дека вирусот може да му се пренесе на фетусот во текот на бременоста, или при породувањето.
- ▷ Бебињата и помалите деца, од досегашното искуство, развиваат само благи симптоми на КОВИД-19.




Психолошка поддршка од 9 до 16 часот


Трудници и родилки


Лица со нарушување на слухот, говорот и гласот

Психолошка поддршка на албански јазик

Мобилна апликација за КОВИД-19 вирусот – „СТОП Корона“
Линк за преземање: <https://stop.koronavirus.gov.mk>

 078/ 378-766

 072/919-009

 070/291-657



Република Северна Македонија
Министерство за здравство

