

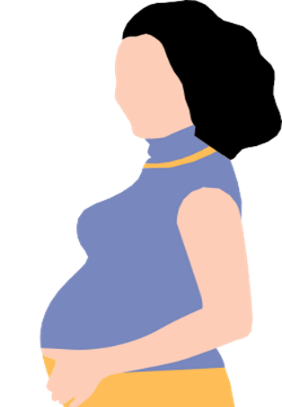
******ПАМЯТКА**

**ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ И КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

«ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19)»



**ПЕРЕДАЧА ВИРУСА COVID-19**

**Воздушно-капельным путем** через слюну и дыхание зараженного человека, при кашле, чихании, когда он разговаривает или поет. **Контактным путем** через инфицированные поверхности (с последующим прикосновением к рту, носу или глазам).

***КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОНТАКТА С ВИРУСОМ?***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мойте руки:**  https://pp.userapi.com/c623124/v623124698/310f3/w3oF88aBl9w.jpg | КОГДА?   * после возвращения с улицы; * после чихания, сморкания, кашля; * перед приготовления и употреблением пищи; * при уходе за инфицированным; * после посещения туалета; * когда руки явно загрязнены; * после контакта с животными или отходами их жизнедеятельности | КАК?  с мылом и водой не менее 40-60 секунд;  с использованием спиртсодержащего антисептика для рук не менее 20 секунд. |

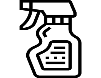
* При кашле и чихании **прикрывайте рот и нос** локтем или салфеткой, выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро и сразу мойте руки.
* Если есть возможность – изолируйтесь, находитесь дома. Не посещайте общественные места! Избегайте общественного транспорта!
* Минимизируйте телесные контакты с окружающими и откажитесь от рукопожатий.
* Соблюдайте дистанцию не менее 1 метра или на расстоянии не менее двух вытянутых рук.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ**

в общественных местах, на улице где невозможно соблюсти социальное дистанцирование, при посещении медицинской организаций.

**Требования:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Менять каждые 2 часа или если стала влажной или загрязнена* | **Как защитить себя и других с помощью маски и перчаток** |  | |  |
| *Должна плотно прилегать, закрывать нос, рот и подбородок* | *Снимать за резинки или завязки, не касаться передней части* | *Не использовать одноразовую маску повторно* | *Выбросить сразу после использования* | *Обработать руки перед надеванием и после снятия;* |

 СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ:

* Ежедневно протирайте поверхности который вы часто касаетесь (столы, дверные ручки, включатель света, телефоны, клавиатура, краны и др.), с использованием дезинфицирующих средств, соблюдая инструкцию по применению.
* Проветривайте помещения.

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ:

* Ежедневно измеряйте температуру тела.
* Ведите здоровый образ жизни и избегайте вредных привычек.
* Придерживайтесь здорового рациона питания, ешьте больше овощей и фруктов., подвергайте тщательной термической обработке мясо и яйца.
* Соблюдайте рекомендации врача.
* Плановые осмотры и обследования проводить строго по согласованию с врачом и по предварительной записи.

БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЕ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ ПРИ ЛЮБЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ COVID-19.

Основные симптомы COVID-19: повышение температуры тела, общая слабость, ломота в теле, нарушение вкуса и обоняния, сухой кашель, затрудненное дыхание или одышка.

Беременная с COVID-19 должна находиться под постоянным наблюдением медицинского работника, с проведением мониторинга (температуры, пульса и частоты дыхательных движений, артериального давления) для своевременного выявления осложнений и предупреждения тяжелого течения белезни.

Беременной рекомендовано иметь дома тонометр, термометр, по возможности пульсоксиметр и экспресс тест на белок в моче.

Женщине следует НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ при появлении следующих опасных признаков:

|  |  |
| --- | --- |
| Во время беременности:   * Чрезмерная рвота по утрам (более 4-5 раз); * Кровянистые выделения из половых путей; * Постоянная головная боль, нарушение зрения с появлением в глазах пятнышек или вспышек; * Внезапный и быстро нарастающий отек рук или лица; * Повышение температуры до 38º С и более, сухой кашель и одышка; * Сильный зуд и жжение во влагалище или обильные жидкие влагалищные выделения; * Жжение и боль при мочеиспускании; * Сильная не стихающая боль в животе, даже когда вы лежите и расслабляетесь; * Более 4-5 схваток в течение часа; * Если вы ушибли живот во время падения, автомобильной аварии или кто-то вас ударил; * После шести месяцев беременности – если ваш ребенок совершает менее 10 движений в течение 12 часов. | В послеродовом периоде:   * Отек, покраснение, уплотнение или боль в молочных железах или сосках; * Влагалищные выделения стали более обильными или не уменьшились по истечении 6 недель после родов; * Влагалищные выделения приобрели неприятный запах; * У вас повысилась температура тела до 38 и выше, чувствуете озноб и сердцебиение (пульс 100 в минуту и больше), кружится голова; * После операции кесарева сечения появились: боль, покраснение, набухание, расхождение швов или гнойное отделяемое из раны; * Проблемы с мочеиспусканием и/или недержание мочи; * Усиление боли внизу живота и/или в промежности. |





103

1406

Беременные женщины должны строго соблюдать все рекомендованные профилактические меры защиты от COVID-19 и немедленно сообщать врачу о появлении таких симптомов как повышение температуры тела, кашель, затрудненное дыхание (звоните по номеру 103).

При возникновении вопросов, связанных с коронавирусом, звоните по номеру 1406.

Официальную информацию о коронавирусе в Казахстане вы можете получить на сайте Национального Центра Общественного Здравоохранения МЗ РК: **https://hls.kz/**