

ПАМЯТКА
для беременных женщин в период эпидемиологического
неблагополучия по COVID-19

Коронавирус – оболочечный вирус с одноцепочечной РНК. Большинство типов коронавирусов вызывают респираторные заболевания с легким течением и излечением в период 14 суток. Однако за последние 20 лет коронавирусы вызвали уже третью вспышку заболеваемости с высокой летальностью. Основной путь передачи – от человека к человеку (воздушно-капельный, фекально-оральный и контактно-бытовой).

В настоящее время нет информации, что у беременных женщин заболевание COVID-19 проявляется тяжелее, чем у любого другого взрослого человека, что вирус может проникнуть к плоду во время беременности, что вирус может передаваться с грудным молоком.

Основные рекомендации врачей:

1. Соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки и обрабатывать дезинфицирующими средствами.
2. Максимально ограничить общение с другими людьми (кроме семьи). Ограничить: поездки в общественном транспорте, посещение крупных торговых центров (магазинов) и других мест общественного пользования.
3. Использовать меры индивидуальной защиты: соблюдать масочный режим при контакте с людьми с симптомами респираторного заболевания (насморк, слезотечение, кашель), в том числе при необходимости посещения общественных мест и организаций здравоохранения.
4. Соблюдать противоэпидемическую дистанцию между людьми при посещении общественных мест не менее 1,5 метров.
5. Исключить плановые визиты в женскую консультацию. При необходимости (есть жалобы) консультации участкового врача акушера-гинеколога - согласовывать время визита с сотрудниками женской консультации (акушеркой, врачом) по телефону.
6. Ежедневно проветривать и проводить влажную уборку жилого помещения.
7. Использовать индивидуальные средства гигиены и столовые принадлежности (полотенца, посуда).
8. УЗИ плода обязательно выполнять в декретированные сроки (в 11-14, 18-21 и 32-35 недель), запись по телефону у акушерки.

9. Дома самостоятельно измерять артериальное давление и в случае его повышения (выше 140/90 мм.рт.ст.) сообщать об этом по телефону лечащему врачу акушеру-гинекологу или акушерке.

10. С 28 недель беременности самостоятельно выполнять тест шевеления плода «Считай до 10» с отметкой в таблице контроля движений плода (в обменной карте). В случае бурного шевеления плода или, наоборот, плохого ощущения шевелений плода - немедленно обратиться в женскую консультацию!

11. Беременным женщинам, у которых есть признаки подозрения на респираторную инфекцию, грипп (повышение T выше 38⁰C), и имевшим тесный контакт с больным COVID-19, рекомендуется не посещать поликлинику самостоятельно, а проконсультироваться с врачом по телефону (Вам подскажут, что делать дальше).

12. Грудного вскармливания женщинам с COVID-19 (на момент родов) следует избегать до выздоровления родильницы.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ РОДНЫХ!!!