

# Рекомендации для беременных женщин

на период неблагоприятной эпидемиологической обстановки по COVID-19



- ✓ Не посещайте общественные места.
  - ✓ Находитесь дома и не допускайте гостей.
  - ✓ Не пользуйтесь общественным транспортом.
  - ✓ Регулярно проветривайте помещение.
  - ✓ Не контактируйте с больными ОРВИ.
  - ✓ Ограничьте посещение женских консультаций и переходите на дистанционное наблюдение.
- ✓ При первых признаках заболевания (редкий сухой кашель, повышение температуры до 37,5°C, чувство заложенности в груди) вызывайте участкового врача-терапевта на дом и проинформируйте по телефону вашего врача-акушера-гинеколога женской консультации.
  - ✓ При высокой температуре, более 38°C, затрудненном дыхании и кашле вызывайте скорую медицинскую помощь.
- ✓ Проводите дома самоконтроль состояния: температура тела, артериальное давление, взвешивание, тест шевеления плода за 2 часа.
  - ✓ При возникновении осложнений беременности - кровотечении, преждевременном излитии околоплодных вод, развитии родовой деятельности - вызывайте скорую медицинскую помощь.

## ! ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ:

- При кровянистых выделениях из половых путей.
- При повышении артериального давления более 140/90 мм рт. ст.
- Если на сроке 28 недель беременности и более вы не чувствуете активных шевелений плода в течение трех часов.
- При появлении жидких выделений из половых путей.
- При появлении регулярных схваткообразных болей внизу живота.

## Соблюдайте меры по профилактике COVID-19



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые чихают и кашляют



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа