اقدامات لازم برای پیشگیری از کرونا در بارداری

\*رعایت بهداشت فردی و شستن مرتب دست ها

\*مصرف مایعات فراوان( مصرف مایعات گرم برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا و پیشگیری از لخته شدن خون به زنان باردار توصیه می‌شود.)

\* تهیه یک دستگاه فشار خون و ترازو برای اندازه گیری فشار و وزن در منزل

\*کنترل هفتگی فشار خون و وزن در منزل(افزایش وزن بیش از یک کیلوگرم در هفته برای زنان باردار غیر طبیعی است.)

\*ارتباط تلفنی با مراکز بهداشتی و پزشک خود(زنان باردار در صورت مشاهده هرگونه علائم غیرمعمول می‌توانند با تلفن مرکز درمانی خود اعم از مطب های خصوصی و بیمارستان ها تماس گرفته و راهنمایی های لازم را دریافت کنند.)

\* حرکت کافی در منزل (در خانه ماندن زنان باردار به معنای استراحت مطلق نیست، زیرا احتمال لخته شدن خون در زنان باردار بیش از سایر افراد است و باید در منزل تحرک داشته باشند.)

\* ضرورت مصرف مکمل ها

\*پایش حرکات جنین (مادران با پایش حرکات جنین می‌توانند سلامت وی را تحت نظر قرار دهند، اگر متوجه کاهش حرکت شدند باید حتما با مراکز درمانی تماس گرفته و در صورت لزوم مراجعه کنند.)

\*عدم تردد در مکانهای شلوغ

\*مراقبت از سلامت روان و حفظ آرامش (زنان باردار باید خود را از پیام های استرس زا دور نگه دارند و اطلاعات و اخبار درست را از رسانه های معتبر پیگیری کنند.)

\*پرهیز از سفر

\*خودداری از ارتباط با بیماران