

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان  
بیمارستان پیامبر اعظم ص قشم  
سوالات شایع بارداری و کرونا ویروس جدید



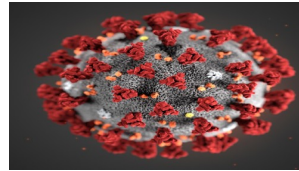
شناسنامه پمفلت آموزشی کد ۹۹-۳-OB	
عنوان	سوالات شایع بارداری و کرونا ویروس جدید
تهیه کننده	مریم سعیدی کارشناس مامانی ایرما ریحانی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	بهار ۹۹
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی
دکتر مریم مرادی دکتر الهام براهیمی	(متخصص زنان) (متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری)

دستورالعمل کشوری کورونا ویروس جدید ۱۳۹۸

مرکز تحقیقات دانشگاه تهران مادر، جنین ونوزاد <http://pnrc.tums.ac.ir>

## کرونا ویروس جدید (کووید ۱۹) چیست؟

کرونا ویروس، طیف وسیعی از ویروس ها را شامل می شود که ساده ترین نوع آن سرماخوردگی معمولی و پیچیده ترین نوع آن در حال حاضر بیماری کرونا است. سرعت انتقال این بیماری بسیار بالا است.



ویروس کرونا، ویروسی عفونی است که گلو، سینوس ها و دستگاه تنفسی را درگیر می کند.

نکته: در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس وجود ندارد و بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری، قرار نگرفتن در معرض این ویروس می باشد.

## راه انتقال ویروس کرونا (nCOV2019):

اصلی ترین راه انتقال،

- انتقال تنفسی از طریق ذرات معلق حاصل از سرفه و عطسه بیماران مبتلا می باشد.
- تماس با بیمار و درآغوش کشیدن، دست دادن، روبوسی کردن با فرد بیمار.
- تماس با حیوانات و با لاشه حیوانات مبتلا.
- با بیمار مبتلا بوده اند.
- تماس محافظت نشده با بزاله های عفونی

بیماران مبتلا

## به عنوان یک زن باردار آیا باید نگران کرونا ویروس جدید باشم؟

زنان باردار به واسطه تجربه تغییرات ایمنولوژیک و فیزیولوژیک ممکن است در برابر این عفونت آسیب پذیرتر باشند.

اطلاعات مربوط به کرونا ویروس در بارداری محدود است. اما پزشکان به بیماران خود توصیه می کنند که با کرونا ویروس مشابه با سایر ویروس ها مانند آنفلوآنزای فصلی برخورد کنند و همان اقدامات احتیاطی را برای پیشگیری از ابتلا به آن انجام دهند.

## به همین دلیل زنان باردار بایستی اقدامات پیشگیری کننده را جهت ممانعت از بیماری مانند موارد ذیل رعایت کنند:

- دستهای خود را با آب و صابون یا ژل ضد عفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- استفاده از ماسک،
- حداقل به مدت ۲۰ ثانیه، قبل از غذا، بعد از عطسه و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی دستان خود را بشوئید.
- هنگام سرفه و عطسه بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خم شده خود بپوشانید.
- از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارند خود داری کنید.
- گوشت و تخم مرغ را کامل بپزید.
- از مصرف غذا گروهی و استفاده از غذای بیرون اجتناب کنید.

## تغذیه با شیر مادر در صورت آلوده شدن مادر چگونه باید انجام گیرد؟

از شیردهی مستقیم باید پرهیز کند و شیر خود را دوشیده و از طریق یک فنجان تمیز و یا قاشق شیردهی را انجام دهد.

در صورت آنکه نیاز به مشاوره روان شناسی داشتید به پزشک یا مامای خود اطلاع دهید.

جهت مصرف زیاد مایعات و رژیم غذایی مناسب و همچنین انجام فعالیتهای ورزشی با پزشک خود مشورت نمایید.

## مهم ترین عامل پیشگیری از بیماری کرونا شستشوی صحیح دستها است.

فراموش نکنیم شستن دست زمانی باید تمام شود که تا بیست آرام شمرده باشیم.



سایت بیمارستان جهت تهیه پمفلت و مطالب آموزشی:

<http://paqh.hums.ac.ir/>

عزیزان جهت دانلود فیلم و مطالب آموزشی به سایت دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت

<http://iec.behdasht.gov.ir>

مراجعه فرمایید.

## در صورت شروع احساس علائم آنفلوآنزا چه کاری باید انجام دهیم؟

قبل از مراجعه به بیمارستان با پزشک خود یا مرکز بهداشتی تماس بگیرید و شرح حال خود را به آن ها گزارش دهید. آن ها سوالاتی در مورد علائم بیماری و مدت زمان بارداری از شما خواهند داشت تا بهترین اقدامات را برای شما انجام دهند. گاهی ممکن است از شما بخواهند در خانه بمانید. یا از شما بخواهند به بیمارستان مراجعه کنید.

زمان بارداری و همچنین شدت علائم (سرفه، عطسه، تب و تنگی نفس و ...) تعیین می کند که در صورت مثبت بودن آزمایش کووید ۱۹ بیمار به کجا فرستاده شود.

زمانی که مادر بارداری بستری شود کارکنان بهداشتی کلیه اقدامات لازم جهت مراقبت از مادر باردار و نکات بهداشتی را رعایت می نمایند و مادر تحت آزمایشات بررسی کننده سلامت جنین قرار میگیرد.

## آیا خطرات ناشی از کرونا ویروس جدید، نوزاد متولد شده ام را تهدید می کند؟

هنوز در باره اینکه فرزند متولد نشده متأثر از ویروس کرونا قرار می گیرد یا نه، روشن نیست. بنابراین حفظ سلامت تا حد ممکن بهترین اقدام است. سفر به کشورهایی که جز مناطق پرخطر هستند در دوران بارداری توصیه نمی شود.

## اگر در حین بارداری به کرونا ویروس مبتلا شدم، آیا ویروس به فرزندم منتقل می شود؟

ما هیچ اطلاعات مثبتی حاکی از اینکه کووید ۱۹ به نوزادان مادران مبتلا به ویروس تاثیر منفی می گذارد نداریم. و مشاهدات حاکی از آن است که ویروس کووید ۱۹ بیشتر از طریق تماس نزدیک با شخص آلوده و از طریق قطرات تنفسی گسترش می یابد و هنوز شواهدی مبنی بر اینکه آیا یک زن باردار مبتلا به کووید ۱۹ می تواند ویروس را قبل، حین یا پس از زایمان به فرزند خود منتقل کند یا خیر وجود ندارد.

• ویروس کرونا، مدت طولانی بر روی سطوح، فعال باقی می ماند. بنابراین بعد از لمس دستگیره درها، دکمه آسانسور، میز، صندلی تلفن، کیبرد و... دستهای خود را ضدعفونی کنید.

• حداقل فاصله (۱ متر) را با افرادی که سرفه یا عطسه می کنند، حفظ نمایند.

• اگر بیمار هستید یا مشکل ایمنی دارید به مکان های شلوغ نروید.

• اگر دچار علائم بیماری شدید، به پزشک مراجعه کنید در صورت ابتلا تا زمان بهبود در خانه بمانید.

## آیا من به دلیل بارداری استعداد بیشتری برای ابتلا به کرونا ویروس دارم؟

در دوران بارداری زنان تغییراتی در بدن خود تجربه می کنند که ممکن است آن ها را در معرض عفونت های تنفسی یا ویروسی قرار دهند. با این حال زنان باردار با اقدامات پیشگیرانه مانند شستن دست ها و زدن ماسک و دوری از افراد بیمار می توانند به بارداری خود ادامه دهند.

## آیا حالا که باردار هستم می توانم سفر کنم؟

به زنان باردار توصیه می شود که در صورت بیمار بودن مسافرت نکنند و از مسافران بیمار دوری کنند.

اما باید بدانند که در طول سفر هوایی نمی توانند سلامتی افراد نزدیک خود را محدود یا تعیین کنند. شما

در سفر با اتومبیل نسبت به مسافرت های هوایی در معرض افراد بیمار کمتری قرار می گیرید.

از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.