

Что нужно делать, чтобы не заразиться:

- ✓ На период ограничительных мероприятий исключите, а, если такое невозможно, то максимально ограничьте контакты, особенно с людьми, имеющими признаки ОРВИ.
- ✓ Для максимального снижения риска инфицирования оставайтесь дома.
- ✓ Регулярно проветривайте помещение, не реже 1 раза в день делайте влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.
- ✓ Как можно чаще мойте руки с мылом в горячей воде. При отсутствии доступа к воде и мылу используйте одноразовые дезинфицирующие салфетки или санитайзеры.
- ✓ Не прикасайтесь к лицу невымытыми руками.
- ✓ По возможности – не прикасайтесь к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах и ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- ✓ Надевайте одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте.
- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
- ✓ Попросите своих близких помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов и необходимых товаров или заказывайте их дистанционно.
- ✓ После возвращения домой необходимо тщательно вымыть руки, провести дезинфекцию сумок, телефонов и упаковок продуктов.

Первые симптомы заболевания

Повышение температуры, озноб

Кашель сухой

Одышка

Ощущение
тяжести в
грудной клетке

Отсутствие
обоняния

Повышенная
утомляемость

Боль в
мышцах

Боль в горле

Заложенность носа



**Если у Вас появились
симптомы ОРВИ или другие
проблемы со здоровьем,
вызывайте врача на дом !!!**

Для получения необходимой
информации Вы можете
обратиться по телефону
горячей линии
Министерства здравоохранения
Пензенской области
8 (987) 516-98-82 или 22-98-82

Сканируй QR-код с помощью
мобильного телефона
и узнай много интересного



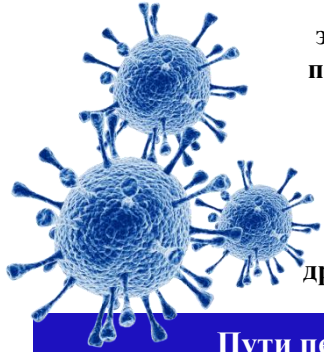
МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



Профилактика коронавирусной инфекции у беременных



КОРОНАВИРУС -



это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация с поражением дыхательной, пищеварительной и других систем организма

Пути передачи

- ✓ воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре);
- ✓ воздушно-пылевой (с пылевыми частицами в воздухе);
- ✓ контактный (через рукопожатия, предметы обихода).

Группы риска

Вирус особенно опасен для людей, имеющих хронические заболевания сердца и сосудов, легких, онкологические заболевания, сахарный диабет.

Беременные женщины также входят в группу риска по нескольким причинам:

- на фоне беременности снижается иммунитет женщины;
- любая вирусная инфекция в первом триместре беременности увеличивает риск осложнений;
- существует риск преждевременных родов;
- из-за уменьшения общей ёмкости легких у беременных чаще развивается пневмония;
- при наличии хронических заболеваний, тяжелое течение коронавирусной инфекции может быть опасно как для женщины, так и для ребенка;
- существует риск инфицирования плода.



Питание и режим дня беременных

Для крепкого здоровья будущей мамы и малыша питание беременной должно быть полноценным и сбалансированным на протяжении всей беременности.

Необходимое количество пищевых веществ и энергии обеспечивается следующими продуктами:

- Мясо и мясные продукты, птица, рыба, яйца, бобовые;
- Крупы (овсянка, гречка, пшено и др.);
- Молоко и молочные продукты - кефир, ряженка, йогурт, творог, сметана, сливочное масло;
- Овощи, зелень, фрукты, ягоды, соки.

Продолжительность ночного сна должна быть не менее 8 – 9 ч.

Перед сном не следует плотно есть.

Комнату, где спит беременная, нужно хорошо проветривать, температура в ней не должна быть выше 18 – 19 °С.

Приветствуются занятия легкими физическими упражнениями.

Медицинское наблюдение беременных

Медицинское наблюдение за беременными ведется с момента взятия на учет.

Его цель – сохранение здоровья плода и будущей мамы.

При благополучном течении беременности женщины осматриваются акушером-гинекологом в первой половине беременности - 1 раз в месяц, с 28-й недели, - дважды в месяц.

В период ограничительных мероприятий при посещении женской консультации соблюдайте все меры предосторожности. Во избежание лишних контактов с посторонними людьми связь с врачом поддерживайте по телефону.

