

## ПАМЯТКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

Коронавирусная инфекция (**COVID-19**) способна легко проникать в организм человека, так как иммунитет против этого вида вируса пока невыработан. Беременные женщины находятся в группе риска по заболеванию.

### **КАКИМ ОБРАЗОМ ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?**

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слезы, которые выделяются во время чихания, кашля, разговора, возможна и контактная передача

### **СИМПТОМЫ**

Симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

- повышение температуры
- затруднение при дыхании, одышка
- озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- потеря обоняния

### **ЛЕЧЕНИЕ**

Лечиться, принимать антибиотики самостоятельно, без назначения врача - большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору человека.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ – ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

### **ПРОФИЛАКТИКА**

Самым эффективным способом профилактики всех инфекций является вакцинация. **УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

- реже бывайте в людных местах
- соблюдайте, по мере возможности, социальную дистанцию (1,5 м)
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- избегайте контактов с кашляющими людьми
- часто и тщательно мойте руки
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками
- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- дезинфекция посуды и белья проводится при температуре более 60<sup>0</sup>C
- используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок
- при наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа
- меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще.

Использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ.

### **ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ**

Вирус COVID-19 не обнаружен в грудном молоке женщин с подтвержденной коронавирусной инфекцией. Признанные преимущества грудного вскармливания и защита, которую оно передает детям, перевешивают любые потенциальные риски передачи коронавируса через грудное молоко. Всемирная организация здравоохранения не рекомендует даже при заболевании прекращать грудное вскармливание.

Во время грудного вскармливания соблюдайте следующие меры предосторожности:

- мойте руки перед тем, как прикасаться к ребенку, молокоотсосу или бутылочкам
- пользуйтесь медицинской маской во время кормления
- по возможности максимально ограничьте круг людей при контакте с ребенком
- старайтесь избегать кашля или чихания в сторону малыша во время кормления
- если вы заболели, спросите врача о возможности продолжать грудное вскармливание

**Внимание:** Клинические данные по применению препарата Гам - КОВИД - Вак у женщин, кормящих грудью, отсутствуют. В связи с этим, применение препарата Гам - КОВИД - Вак в период грудного вскармливания противопоказано.

Телефон горячей линии: 8 800-2000-112 Сайт: <https://стопкоронавирус.рф/>