

الاعتناء بطفلكِ إذا كنتِ مصابةً بكورونا-19

رابط يمكن الوصول إليه: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

إذا أجبتِ طفلاً مؤخراً و كنتِ في العزل الصحي بسبب كوفيد-19، فخذِي الاحتياطات
أثناء الاعتناء بمولودكِ الجديد في المستشفى والمنزل.

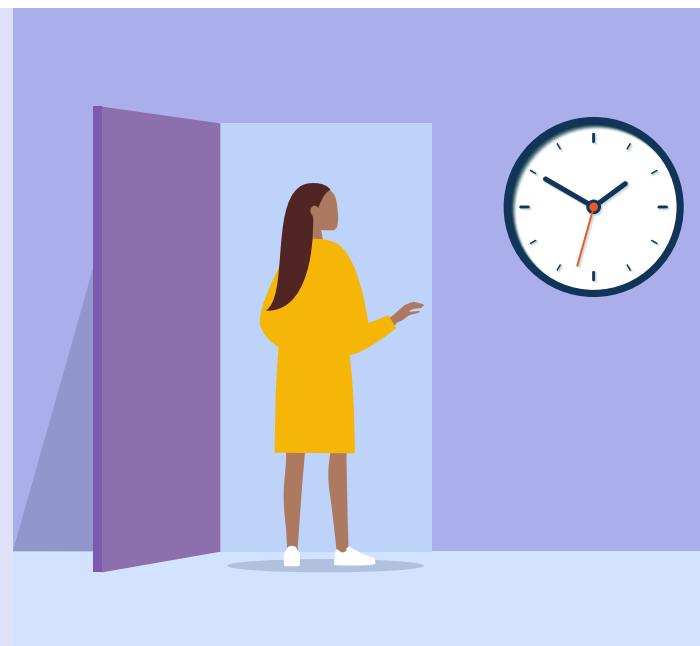
إذا كنتِ تشاركين الغرفة مع طفلكِ في المستشفى:

- اغسلِي يديكِ بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل حمل طفلكِ أو رعايته. وإذا لم يتوفّر الماء والصابون، فاستخدمي منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- ارتدي قناعاً عندما تكونين في نطاق مسافة بينكِ وبين طفلكِ قدرها 6 أقدام. « لا تضعِي واقِي للوجه أو قناعاً على وجه طفلكِ. إذ يمكن أن يزيد واقِي الوجه أو القناع من خطر متلازمة موت الرُّضيع المفاجئ (SIDS) أو الاختناق والخنق العرضي.
- أبقِ طفلكِ بعيداً عنكِ بمسافة أكثر من 6 أقدام قدر الإمكان.
- تحدّثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لكِ حول استخدام حاجز مادي أثناء وجودكِ في المستشفى، مثل وضع طفلكِ في حاضنة.



معرفة متى يكون إنتهاء العزل والاحتياطات الإضافية آمناً

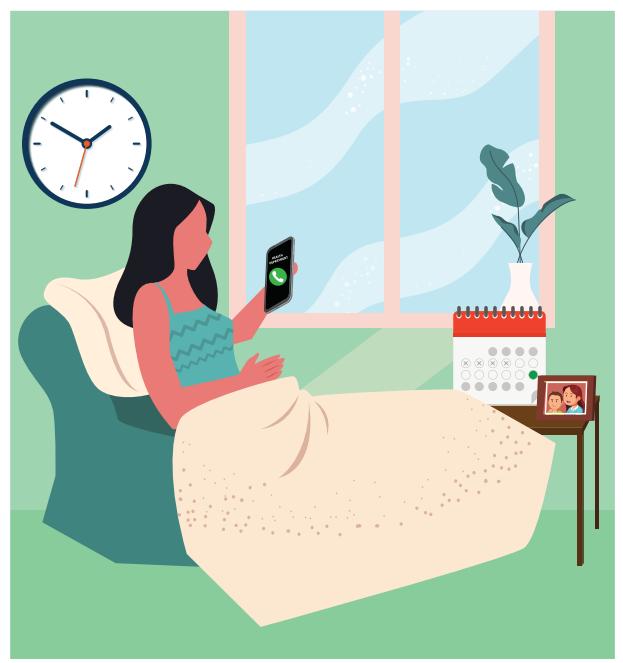
- إذا كان يظهر عليكِ أعراض، فمن الآمن إنتهاء العزل بعد 10 أيام من ظهور الأعراض لأول مرة « 24 ساعة بدون حمى وبدون تناول دواء خافض للحرارة مثل إيبوبروفين « أن تتحسن أعراض كوفيد-19 الأخرى
 - إذا لم تظهر عليكِ أعراض أبداً، فمن الآمن إنتهاء العزل بعد 10 أيام من تاريخ أول اختبار كوفيد-19 كانت نتيجته إيجابية.
- بعد إنتهاء العزل، لا يزال يتبعين عليكِ غسل يديكِ قبل الاعتناء بطفلكِ، لكنكِ لست بحاجة إلى اتخاذ الاحتياطات الإضافية الأخرى.



إذا كنتِ تعانين من كوفيد-19 وتقدمين الرعاية لطفلك في المنزل:



- قومي بالبقاء في المنزل.
- تحبني مخالطة الأشخاص الآخرين غير المصابين بعدي الفيروس الذين يعيشون معك في نفس المنزل.
- ارتدي قناعاً في الأماكن المشتركة. يساعد القناع على الحد من نشر الفيروس للأخرين.
- « لا تضعي واق للوجه أو قناعاً على وجه طفلك. إذ يمكن أن يزيد واقي الوجه أو القناع من خطر متلازمة موت الرُّضع المفاجئ (SIDS) أو الاختناق والختق العرضي.
- احرصي على الاستعانة بمقدم رعاية سليم صحيًا ليس معرضاً لخطر الإصابة بمرض شديد ناجم عن كوفيد-19 عند تقديم الرعاية لطفلك.
» يجب على مقدم الرعاية أن يغسل يديه لمدة 20 ثانية على الأقل قبل لمس طفالك. وإذا لم يتوفّر الماء والصابون، فيجب استخدام منظّف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- » إذا كان مقدم الرعاية يعيش في نفس المنزل أو كان مخالطاً لك، فقد يكون قد تعرض للعدوى. يجب أن يرتدي قناعاً عندما يكون على بعد مسافة 6 أقدام من طفلك طوال الوقت الذي تكونين فيه في العزل وأثناء الحجر الصحي بعد إنتهاء العزل.
- إذا لم يتوفّر مقدم رعاية سليم صحيًا، فيمكنك رعاية طفالك إذا كنتِ بصحة جيدة.
» اغسلي يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل لمس طفالك. وإذا لم يتوفّر الماء والصابون، فاستخدمي منظّف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
» ارتدي قناعاً عند تواجدك في نطاق مسافة 6 أقدام بينك وبين طفالك والأشخاص الآخرين خلال فترة العزل.



معرفة متى يكون إنتهاء العزل والاحتياطات الإضافية آمناً

- إذا كان يظهر عليكِ أعراض، فمن الآمن إنتهاء العزل بعد 10 أيام منذ ظهور الأعراض لأول مرة
- « 24 ساعة بدون حمى وبدون تناول دواء خافض للحرارة مثل إيبوبروفين « أن تتحسن أعراض كوفيد-19- الأخرى
- إذا لم تظهر عليكِ أعراض أبداً، فمن الآمن إنتهاء العزل بعد 10 أيام من تاريخ أول اختبار كوفيد-19 كانت نتيجته إيجابية.
بعد إنتهاء العزل، لا يزال يتعين عليكِ غسل يديك قبل الاعتناء بطفلك، لكنكِ لست بحاجة إلى اتخاذ الاحتياطات الإضافية الأخرى.