

الاعتناء بطفلك إذا كنت مصابة بكوفيد-19

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

إذا أنجبت طفلاً مؤخرًا وكنت في العزل الصحي بسبب كوفيد-19، فخذى الاحتياطات أثناء الاعتناء بمولودك الجديد في المستشفى والمنزل.

إذا كنت تشاركين الغرفة مع طفلك في المستشفى:

- اغسلي يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل حمل طفلك أو رعايته. وإذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدمي منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- ارتدي قناعًا عندما تكونين في نطاق مسافة بينك وبين طفلك قدرها 6 أقدام. « لا تضعي واقيًا للوجه أو قناعًا على وجه طفلك. إذ يمكن أن يزيد واقي الوجه أو القناع من خطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS) أو الاختناق والخنق العرضي.
- أبقِ طفلك بعيدًا عنك بمسافة أكثر من 6 أقدام قدر الإمكان.
- تحدّثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول استخدام حاجز مادي أثناء وجودك في المستشفى، مثل وضع طفلك في حاضنة.



معرفة متى يكون إنهاء العزل والاحتياطات الإضافية آمنًا

- إذا كان يظهر عليك أعراض، فمن الآمن إنهاء 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 عليك أعراض أبدًا، فمن الآمن إنهاء العزل بعد 10 أيام من تاريخ أول اختبار كوفيد-19 كانت نتيجته إيجابية.
- بعد إنهاء العزل، لا يزال يتعين عليك غسل يديك قبل الاعتناء بطفلك، لكنك لست بحاجة إلى اتخاذ الاحتياطات الإضافية الأخرى.



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



- قومي بالبقاء في المنزل.
- تجنبى مخالطة الأشخاص الآخرين غير المصابين بعدوى الفيروس الذين يعيشون معك في نفس المنزل.
- ارتدى قناعاً في الأماكن المشتركة. يساعد القناع على الحد من نشر الفيروس للآخرين.
- لا تضعي واقي للوجه أو قناعاً على وجه طفلك. إذ يمكن أن يزيد واقي الوجه أو القناع من خطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) أو الاختناق والخنق العرضي.
- احرصي على الاستعانة بمقدم رعاية سليم صحياً 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 طفلك. وإذا لم يتوفر الماء والصابون، فيجب استخدام منظف 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 بُعد مسافة 6 أقدام من طفلك طوال الوقت الذي تكونين فيه في العزل وأثناء الحجر الصحي بعد إنهاء العزل.
- إذا لم يتوفر مقدم رعاية سليم صحياً، فيمكنك رعاية طفلك إذا كنت بصحة جيدة.
- اغسلي يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل لمس طفلك. وإذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدمي منظف يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- ارتدي قناعاً عند تواجدك في نطاق مسافة 6 أقدام بينك وبين طفلك والأشخاص الآخرين خلال فترة العزل.

معرفة متى يكون إنهاء العزل والاحتياطات الإضافية آمنة

- إذا كان يظهر عليك أعراض، فمن الآمن إنهاء 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 عليك أعراض أبداً، فمن الآمن إنهاء العزل بعد 10 أيام من تاريخ أول اختبار كوفيد-19 كانت نتيجته إيجابية.
- بعد إنهاء العزل، لا يزال يتعين عليك غسل يديك قبل الاعتناء بطفلك، لكنك لست بحاجة إلى اتخاذ الاحتياطات الإضافية الأخرى.

