

# Informacije o KOVID-19 za trudnice

## SAZNAJ, PRIPREMI SE, ZAŠTITI SE

### SAZNAJ – Šta je novi korona virus?

Korona virusi su velika porodica virusa koja uzrokuje bolesti širokog dijapazona, od obične prehlade do ozbiljnih oboljenja. Covid-19 je infektivno oboljenje uzrokovano nedavno otkrivenim korona virusom (SARS-CoV-2). U pitanju je nova vrsta korona virusa koja ranije nije identifikovana u ljudskom rodu.

### Kako se virus širi?

Osoba može da se zarazi virusom Covid-19 od druge zaražene osobe, putem udisanja sitnih čestica nastalih kašljanjem ili kihanjem, kao i dodirivanjem kontaminiranih površina (i naknadnim dodirivanjem sluznica usta, nosa ili oka kontaminiranim rukama).

### Koji su simptomi oboljenja?

Veliki broj zaraženih osoba ima blage simptome i brzo se oporavi, dok kod drugih bolest može da se razvije u ozbiljniji oblik.

Simptomi uključuju kombinaciju: povišene temperature, kašlja, otežanog disanja, bola u mišićima, zamaranja.

### Da li su trudnice u većem riziku od oboljevanja? Da li virus može da bude prenesen na odojče?

Trudnice nisu u većem riziku od zaražavanja sa Covid-19, niti od razvijanja ozbiljnijih oblika bolesti, u poređenju sa odraslim osobama slične životne dobi. Nema dokaza da virus može biti prenesen na plod tokom trajanja trudnoće, niti na odojče tokom porođaja.

Postoje saznanja da u periodu odojčeta i malog deteta infekcija korona virusom prolazi sa blagim simptomima.

### Šta da radite ako se razbolite?

Ukoliko se razbolite i imate simptome kašlja, povišene telesne temperature, otežano disanje:

- Ostanite kod kuće i pozovite svog izabranog lekara radi saveta, naglasite da ste trudnica.

Ukoliko imate pozitivan nalaz na Covid-19:

- Pozovite svog izabranog ginekologa i obavestite ga o svojoj bolesti.
- Zatražite preporuke o nastavku redovnih kontrolnih pregleda tokom trudnoće i/ili planovima za porođaj tokom trajanja bolesti.

# Informacije o KOVID-19 za trudnice

## SAZNAJ, PRIPREMI SE, ZAŠTITI SE

### PRIPREMI SE – Kako možete da se pripremite?

Edukujte se o infekciji sa Covid-19 iz pouzdanih izvora. Ukoliko imate nekih briga vezano za ovu infekciju, pitajte i razjasnite ih sa svojim izabranim ginekologom. Razmotrite dalji plan kontrolnih pregleda, obzirom na uvedene protivepidemijske mere.

Obezbedite dovoljne količine lekova za snižavanje povišene telesne temperature i medicinskih sredstava (vlažne maramice, toplomer). Ukoliko uzimate neke lekove, obezbedite dodatne količine, najbolje dostavom na kućnu adresu.

Obezbedite dovoljno namirnica i sredstava za kuću za period od oko 2-4 nedelje. Nabavku sprovedite postepeno, izbegavajte paničnu kupovinu.

Ostanite fizički aktivni kako biste održali dobru fizičku kondiciju. Čistite kuću i održavajte ličnu higijenu.

Aktivirajte svoju društvenu mrežu. Kontaktirajte članove porodice, prijatelje, komšije i primarnu zdravstvenu zaštitu, radi pravljenja planova u slučaju širenja infekcije u zajednici i eventualnog zaražavanja.

Pratite instrukcije kriznih štabova o preporukama za hitne slučajeve.

### ZAŠTITI SE – Kako možete da zašтите sebe i druge?

Često sprovedite higijenu ruku. Perite ruke sapunom i vodom, a u slučaju da vam to nije dostupno, dezinfikujte ruke sa preparatima na bazi 70% alkohola.

Higijena ruku je neophodna pre jela, nakon upotrebe toaleta, nakon duvanja nosa, kašljanja ili kihanja, nakon što ste bili na nekom javnom mestu (ustanove, prodavnice), nakon dodirivanja površina na javnim mestima, nakon dodirivanja drugih osoba (osim porodice).

Izbegavajte kontakt sa osobama koje su bolesne, naročito sa onima koje imaju simptome kašlja.

Nemojte dodirivati usta, nos i oči.

Izbegavajte sastanke i bilo kakva društvena okupljanja u zonama gde postoji transmisija virusa u zajednici. U mestima u kojima postoji transmisija virusa Covid-19 u zajednici, održavajte distancu prilikom kontakta sa drugim ljudima: izbegavajte gužve, naročito u zatvorenim i loše provetrenim prostorima, idite u nabavku u vremenu kada su najmanje gužve, izbegavajte javni transport, budite fizički aktivni u dobro provetrenim prostorijama ili napolju kada to nacionalne preporuke budu dozvoljavale.

Ukoliko počnete da kašljete, u situaciji kada u vašoj zajednici postoji prisutna infekcija Covid-19 virusom, koristite jednokratne medicinske maske. To će smanjiti mogućnost da zarazite osobe oko vas.