

HAMİLƏ VƏ ANA SÜDÜ VERƏN QADINLAR ÜÇÜN YADDAŞ KİTABÇASI

(COVID – 19) KORONAVİRUS İNFEKSİYASINA DAİR ZƏRURİ MƏLUMATLAR

Koronavirus infeksiyası xəstəliyə yoluxmuş insanın öskürək və asqırma nəticəsində yaranan tənəffüs damcıları ilə birbaşa təmas və virusla çirklənmiş səthlərə toxunma yolu ilə ötürülür. Virus yuxarı tənəffüs yolları və gözlərin selikli qişası vasitəsilə insana nüfuz edir. Əsas simptomlar: **bədənin yüksək hərarəti, quru öskürək, halsızlıq, baş ağrısı, əzələ və döş qəfəsində ağrılar, tengnəfəslik və nəfəs darlığı.**



VİRUS İLƏ TƏMASDAN NECƏ QORUNMALI?

• Əllərinizi mütəmadi olaraq sabunla yuyun!

Küçədən qayıtdıqdan, asqırdıqdan və öskürdükdən, burnunuzu sildikdən sonra, yemək bişirməzdən əvvəl və sonra, yemək yeməzdən öncə və sonra, xəstələrə qulluq edərkən, tualetdən istifadədən sonra, əllər vizual olaraq çirкли göründükdə, heyvanlar, heyvan mənşəli məhsullar və onların tullantıları ilə təmasda olduqdan sonra.

• Əllərinizi yaxşı yuyun!

Əllərinizi sabun və su ilə 20 saniyədən az olmamaq şərti ilə yuyun (əl yuma sxeminə baxın) və ya spirt tərkibli antiseptik vasitədən istifadə edin.



01 Əllərinizi su ilə isladın



02 Əllərinizə kifayət qədər sabun sürün



03 Ovucularınızı bir-birinə sürün



04 Barmaqlarınızın arasını və əllərinizin üstünü əvvəl sol, sonra sağ ovucunuzla sürün



05 Hər iki əlin baş barmaqlarını sürün



06 Hər iki əlin barmaq falanqalarını və dirnaqları sürün



07 Biləklərinizi sürün



08 Əllərinizi su ilə yuyun

- Öskürmə və asqırma zamanı ağız və burnunuzu birdəfəlik salfetlə və ya dirsək bükümünüzlə örtün, istifadə edilmiş salfeti zibil qutusuna atın və dərhal əllərinizi yuyun.
- Mümkündürsə, özünüzü təcrid edin və evdə qalın. İctimai yerlərə çıxmaqdan yayın! İctimai nəqliyyatdan istifadə etməyin! Zəruri hallarda evi tərk etməlisinizsə, qoruyucu əlcəklərdən istifadə edin.
- Ətrafdakı insanlarla bədən kontaktlarını minimuma endirin və əllə görüşməkdən imtina edin.
- Soyuqdəymə və ya qripəbənzər simptomlar müşahidə etdiyiniz şəxslərlə təmasdan çəkinin.
- İnsanlarla iki metrədən az olmayaraq məsafə saxlayın.



TƏMİZLİYƏ RİAYƏT EDİN:

- Hər gün tez-tez toxunduğunuz səthləri (masalar, qapı dəstəkləri, işıq açarları, telefonlar, klaviatura, su kranları və s.) dezinfeksiyaedici vasitələrlə təmizləyin.
- Otaqları tez-tez havalandırın və təmiz qalmasını təmin edin.



ÖZÜNÜZƏ QAYĞI GÖSTƏRİN:

- Hər gün bədən hərarətinizi ölçün.
- Sağlam həyat təzi keçirin və pis vərdislərdən uzaq olun.
- Sağlam qidalanmaya üstünlük verin, bol meyvə və tərəvəz yeyin, ət və yumurta məhsullarını yaxşı bişirin.
- Həkiminizin tövsiyə etdiyi vitaminləri qəbul edin.



HAMİLƏ QADINLAR COVID-19 HAQQINDA NƏ BİLMƏLİDİR:

- Hazırda COVID-19 virusunun hamiləlik zamanı anadan körpəsinə ötürüldüyünü sübut edən məlumatlar yoxdur, alimlər virusun dölətrafi mayədə mövcud olduğunu aşkar edə bilməyib.
- Bu günə qədər COVID-19 virusunun hamilə qadınlar üçün daha təhlükəli olduğunu və hamilələr arasında xəstəliyin daha ağır keçdiyini sübut edən məlumatlar yoxdur.
- Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı COVID-19 simptomları olan hamilə qadınların müayinə olunmasını və onlara tibbi yardım göstərilməsini prioritet kimi tövsiyyə edir. Müayinələrin protokolu və qaydaları yerli epidemioloqlar tərəfindən müəyyən edilir.
- Hamilə qadında COVID-19 virusunun aşkarlanması qeysəriyyə əməliyyatı üçün göstəriş sayılmır. Qeysəriyyə əməliyyatı yalnız mamalıq göstərişləri əsasında həyata keçirilir.



SÜD VERƏN QADINLAR COVID-19 HAQQINDA NƏ BİLMƏLİDİR:

- Bu günə qədər alimlər ana südüdə virusu müəyyən edə bilməyib, bu səbəbdən COVID-19 virusuna yoluxmuş qadının körpəsini ana südü ilə bəsləməsinə dair heç bir əks göstəriş yoxdur.
- Körpəni əmizdirən zaman aşağıdakı ehtiyat tədbirlərinə əməl olunmalıdır:
 - respirator gigiyena qaydalarına riayət etmək – qoruyucu maska taxmaq
 - körpə ilə təmasdan öncə və sonra əlləri sabunla yumaq

Aşağıda göstərilən təhlükəli əlamətlər müşahidə olunarsa, DƏRHAL HƏKİMƏ MÜRACİƏT ETMƏK LAZIMDIR:

Hamiləlik dövründə:

- Səhər saatlarında həddindən artıq qusma (4-5 dəfədən çox);
- Cinsiyyət yollarından qanlı ifrazat;
- Davamlı baş ağrısı, gözdə ləkələrin və ya işartıların əmələ gəlməsi ilə müşayiət olunan görmə pozuntusu;
- Əllərin və ya sifətin qəfil və sürətlə artan şişkinliyi;
- Bədən hərəkətinin 38°C və daha çox olması, quru öskürək və tənənfəslik;
- Kəskin vaginal qaşınma, çoxlu miqdarda vaginal maye ifrazatı;
- Sidik ifrazatı zamanı yanğı və ağrı;
- Qarın nahiyəsində hətta uzanmış vəziyyətdə belə sakitləşməyən kəskin və səngiməyən ağrı;
- Sancının saatda 4-5 dəfədən çox olması;
- Yıxılma, avtomobil qəzası və ya zərbə nəticəsində qarın nahiyəsinin zədələnməsi;
- Hamiləliyin 6 ayından sonra – körpə 12 saat ərzində 10 tərənəşdən az edirsə.

Doğuşdan sonra:

- Süd vəzilərinə və gilələrdə şişkinlik, qızartı, bərkimə və ya ağrı;
- Doğuşdan 6 həftə sonra vaginal ifrazatın artması və ya azalmaması;
- Xoşagəlməz qoxuya malik vaginal ifrazat;
- Bədən hərəkətinin 38°C və daha çox olması, titrəmə və artan ürək döyünmə (nəbzin dəqiqədə 100 və daha çox vurməsi), baş gicəllənməsi;
- Qeysəriyyə əməliyyatından sonra ağrı, qızartı, şişkinlik, tikişlərin açılması və ya yaradan irinli axıntı;
- Sidik ifrazatında problemlər və ya sidiyi saxlaya bilməmə;
- Qarında və/və ya aşağı nahiyədə artan ağrı.



103
1542

Hamilə qadınlar COVID-19 əleyhinə tövsiyə olunan bütün profilaktik tədbirlərə ciddi şəkildə riayət etməli və bədən hərəkətinin artması, öskürək və nəfəs darlığı kimi simptomlar müşahidə olunarsa, dərhal həkimə müraciət etməlidir (əlaqə nömrəsi: 103 (Bakı daxili), 113 (Bakıdan kənar)).

Koronavirusla bağlı yaranan suallara cavab almaq üçün 1542 qısa nömrəsi ilə əlaqə saxlaya bilərsiniz.

Koronavirusla bağlı rəsmi məlumatları www.its.gov.az və ya www.cabmin.gov.az saytlarından ala bilərsiniz.