

# مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس  
إرشادات للنساء الحوامل ورعاية ما بعد الولادة

## آخر التحديثات:

20/28/9: تم تحديث هذه الإرشادات اعتبارًا من 23 يونيو 2020. تعكس التغييرات - الموضحة باللون الأصفر أدناه - علمًا جديدًا متعلقًا بـ COVID-19 ومخاطر الحمل، وقائمة جديدة من الأعراض المرتبطة بـ COVID، وتحديثًا بشأن الفترة الزمنية المطلوبة في العزل قبل عودة الشخص المصاب إلى العمل.  
**ملاحظة:** قد يتم تحديث هذا المستند عند توفر معلومات وموارد إضافية. تم تمييز التغييرات باللون الأصفر. تحقق من موقع إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس على الويب: <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus> للحصول على تحديثات لهذا المستند.

هناك الكثير لتتعلمينه عن الإصابة بفيروس كورونا الجديد أثناء الحمل، لكن إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس (DPH) تريد مشاركة أفضل المعلومات المتوفرة لدينا الآن حتى تتمكني من اتخاذ قرارات جيدة بشأن رعايتك والحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

## النقاط الرئيسية

1. اتخذي إجراءات عناية إضافية لتجنب المرض أثناء الحمل.
2. في حين أننا لا نعرف الكثير، تشير الدلائل الناشئة إلى أنه قد يكون هناك خطراً متزايداً للإصابة بمرض خطير غير مميت بسبب COVID-19 في النساء الحوامل. (تشمل عوامل الخطر الأخرى للأمراض الشديدة التقدم في السن، ومرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة). كما اقترحت الدراسات أيضاً وجود صلة محتملة بين COVID-19 والولادة المبكرة.<sup>1</sup>
3. على الرغم من أننا لا نفهم تماماً مخاطر الفيروس، إلا أن معظم النساء اللواتي مرضن أثناء الحمل حتى الآن فُمنَّ بإنجاب أطفال لا تظهر عليهم أي علامات على الضرر.
4. يمكن للأمهات المصابات بمرض COVID-19 متابعة الرضاعة الطبيعية. إذا كنتي مريضة، يمكنك اتخاذ خطوات بسيطة حتى لا يمرض طفلك.

## مخاوف خاصة أثناء الحمل

- النساء الحوامل في خطر أعلى من غيرهم بالنسبة للأمراض الناجمة عن العدوى. هذا يرجع إلى التغييرات المختلفة التي تعاني منها النساء في أجسادهن أثناء الحمل. لا يوجد دليل حتى الآن على أن إمكانية إصابة النساء الحوامل بمرض COVID-19 أكثر من النساء الأخريات، لكننا لا نعرف ما يكفي لنقله على وجه اليقين. لذا، من المنطقي أن نكون حذرين للغاية.
- يمكن أن يكون أحد أعراض عدوى COVID-19 حمى شديدة. لا نعلم مدى خطورة الحمى التي تصيب الأطفال، ولكن من المنطقي عدم المجازفة. إذا كنت حاملاً وعانيتي من أعراض COVID-19، فتأكدي من التواصل مع أخصائي النساء والتوليد الخاص بك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في وقت مبكر.

## كيفية تقليل المخاطر

- تدربي على ممارسات الحماية الشخصية يوميًا. عليكي فعل كل الأشياء التي يجب على الجميع فعلها لتجنب الإصابة بالفيروس، ولكن بحذر إضافي:
  - ابقِي في المنزل - تجنبي الاتصال بالأشخاص المرضى. تجنبي الأماكن المزدحمة والأماكن الداخلية.
  - إذا كنت موظفة أساسية ويجب عليك الاستمرار في العمل، فاسألي عن إمكانية العمل عن بعد أو المرونة في ساعات عملك حتى تسافري أو تعلمي عندما يكون هناك عدد أقل من الأشخاص.

<sup>1</sup> <https://www.jwatch.org/na52384/2020/09/18/how-does-pregnancy-affect-clinical-profile-covid-19>

# مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للنساء الحوامل ورعاية ما بعد الولادة

- تحدثي مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن زيارات ما قبل الولادة وما بعد الولادة قد يكون بإمكانهم تقديم الخدمات الصحية عن بُعد في بعض زياراتك، أو تحديد مواعيد الزيارات عندما لا يكون مكتبهم مزدحمًا.
- اطلبي خدمة توصيل الطعام إلى منزلك حتى تتمكني من تجنب متاجر البقالة المزدحمة.
- اسألي العائلة أو الأصدقاء أو يمكنك الاعتماد على خدمة التوصيل التجارية لجلب الطعام إليك.
- إذا كنت مسجلة في برنامج WIC، فاسألي برنامج WIC عما إذا كان بإمكانك المشاركة دون الحاجة إلى الحضور إلى مكتب WIC أو - إن أمكنك - طلب توصيل الطعام إلى منزلك.
- انتبهي بشكل أكبر لمكافحة العدوى. تذكري أن الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أي علامات للمرض قد يحملون الفيروس. قد يحمل أي شخص في مكان عام الفيروس على يديه وقد ينقل الفيروس عند العطس أو السعال أو حتى التحدث بصوت عالٍ. هذا ينطبق حتى على أفراد الأسرة إذا خرجوا إلى الأماكن العامة. تأكدي من أن جميع أفراد الأسرة يأخذون نفس القدر من العناية مثلك.
- اغسلي اليدين كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد التمشط من أنفك أو السعال أو العطس أو استخدام الحمام.
- اغسلي يديك بعد لمس الأسطح في الأماكن العامة.
- تجنب لمس الأشياء أو الأسطح، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك. إذا كان عليك أن تلمسي وجهك، اغسلي يديك قبل ذلك وبعده.
- إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدمي معقم لليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60٪ على الأقل.
- بقدر الإمكان، تجنب لمس الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر في الأماكن العامة - مثل أزرار المصعد ومقابض الأبواب والدرابزين.
- كوني أكثر إدراكًا وممارسة لأداب الجهاز التنفسي، مثل العطس في المناديل الورقية أو تغطية السعال باستخدام مرفقك.
- قومي بتنظيف وتطهير منزلك لإزالة الجراثيم: مارسي التنظيف الروتيني للأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر (على سبيل المثال: الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والمقابض، والمكاتب، والمرحاض، والحفريات، والأحواض، والهواتف المحمولة)
- تجنب الزحام وخاصة في الأماكن ذات التهوية الضعيفة. قد يزداد خطر التعرض لفيروسات الجهاز التنفسي مثل COVID-19 في الأماكن المزدحمة والمغلقة مع القليل من دوران الهواء إذا كان هناك أشخاص مرضى في الازدحام.
- تجنب الرحلات البحرية والسفر الجوي غير الضروري.

### ماذا تفعلين إذا مرضت أثناء الحمل

- استعدي مسبقًا لهذا الاحتمال. تأكدي من أنك ستكونين قادرة على التحكم في حال مرضتي.
- يتم إدراج أعراض COVID-19 أدناه. قومي بمراجعتها بعناية وتأكدي من أن لديك خطة للرعاية المنزلية إذا واجهتي أيًا من الأعراض الموجودة في القائمة.
- اسألي طبيبك عن الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والتي ستكون أكثر أمانًا بالنسبة لك لتناولها إذا مرضت، ثم تأكدي من وجود هذه المنتجات في متناول يديك، جنبًا إلى جنب مع المناديل وأي شيء آخر ستحتاجين إليه.
- استشيري مقدم الرعاية الطبية الخاص بك حول الحاجة إلى الاختبار والعزل إذا واجهت أيًا من هذه الأعراض أو غيرها من الأعراض الشديدة أو التي تثير قلقك.
- إذا مرضتي:
  - قد تشمل أعراض COVID-19 ما يلي: الحمى أو القشعريرة، السعال، ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس، إرهاق، ألم في العضلات أو الجسم، صداع، التهاب في الحلق، غثيان أو قيء، إسهال، احتقان أو سيلان في الأنف، أو فقدان جديد لحاستي التذوق أو الشم.
  - قائمة الأعراض هذه ليست شاملة. استشيري مقدم الرعاية الطبية الخاص بك حول الحاجة إلى الاختبار والعزل لهذه الأعراض أو أي أعراض أخرى شديدة أو تثير قلقك.
  - قد تحتاجين إلى الاتصال بكلاً من طبيبك المعتاد وأخصائي التوليد أو القابلة في حالة وجود أي إرشادات خاصة للحفاظ على أمان حملك.

# مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للنساء الحوامل ورعاية ما بعد الولادة

- إذا كنت بحاجة إلى العزل الذاتي، فعليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل من ظهور الأعراض لأول مرة ومرور 24 ساعة على الأقل بعد التعافي. تعني كلمة "التعافي" اختفاء الحمى دون استخدام أدوية خافضة للحرارة وتحسن الأعراض (مثل السعال وضيق التنفس).
- معظم النساء الحوامل اللواتي أصبن بمرض COVID-19 لم يكن عليهن الذهاب إلى المستشفى، لذلك إذا مرضتي، فمن الأفضل أن تتمكني من البقاء في المنزل. اعتني بنفسك كما تفعلين مع البرد أو الأنفلونزا: الراحة، وشرب السوائل، واستخدام الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية التي يوصي بها طبيبك للسيطرة على الحمى.
- إذا حصلت على مساعدة من زائر في المنزل، أو قابلة، أو WIC أو أي برنامج آخر لدعم الحمل، فعليك الاتصال مسبقاً وإخبارهم أنك مريضة واطلبي المساعدة في توصيل الطعام للمنزل والاحتياجات الأخرى. يمكنك أيضاً الرجوع إليهم للحصول على الدعم العاطفي وإذا كان المرض أثناء الحمل يزعجك.
- احصلي على رعاية طبية على الفور إذا ساءت حالتك. العلامات التي يجب البحث عنها هي:
  - صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس؛
  - ألم أو ضغط مستمر في الصدر؛
  - ازرقاق الشفاه؛
  - حالة جديدة من الارتباك وصعوبة في الاستيقاظ؛
  - أي أعراض أخرى خطيرة.

في حالة حدوث أي من هذه الأشياء، اتصلي بالرقم 911 أو اذهبي إلى غرفة الطوارئ، أو اتصلي بطبيبك قبل الذهاب لطلب الرعاية.

### عندما يولد الطفل

- تحد بعض المستشفيات من دخول أي شخص بخلاف المرضى والموظفين. ونتيجة لذلك، قد تكونين محدودة في من يمكنه أن يكون معك في وقت الولادة. قد تضطرين إلى الاختيار بين الشريك والقابلة، على سبيل المثال. تحقق من سياسة المستشفى الخاص بك وقومي بتعديل خططك إذا كنتي بحاجة إلى ذلك. قد تتمكنين من الحصول على شخص ثانٍ "معك" باستخدام Skype أو Facetime أو خيار آخر عبر الإنترنت.
- سيتم تطبيق القيود على الزوار بمجرد ولادة الطفل. هذا لحماية مرضى وموظفي المستشفى الآخرين، ولكن أيضاً لحماية طفلك. اسمحي للعائلة والأصدقاء بمعرفة القواعد وإجراء الترتيبات للتواصل بطرق أخرى.
- إذا كنتي مصابة في وقت الولادة، فإن الإرشادات الحالية تدعو الأطباء إلى الاستمرار في أي نوع من الولادة (الطبيعية أو القيصرية) التي تم التخطيط لها بالفعل ما لم يكن هناك سبب آخر لإجراء تغيير في الخطط. مع ذلك، قد يتخذ المستشفى الخاص بك احتياطات إضافية للحفاظ على سلامتك أنت والطفل وموظفي الرعاية الصحية أثناء الولادة. قد يشمل ذلك:
  - الحد من عدد الأشخاص الذين يمكنهم البقاء معك أو زيارتك.
  - الخروج من المستشفى في أقرب وقت ممكن.
  - وضع طفلك في غرفة منفصلة عنك.
  - الحرص على غسل يديك وارتداء كمادة قبل حمل الطفل.
- عند الخروج من المستشفى وبمجرد عودتك إلى المنزل مع مولودك الجديد:
  - يتعين عليك أنت والطفل وأي شخص كان معك في المستشفى البقاء في المنزل لمدة أربعة عشر (14) يوماً، حتى لو لم تعاني من أعراض المرض. لا تسمحين لأي شخص بأن يأتي لزيارتك أو زيارة الطفل لمدة 14 يوماً. من المهم بشكل خاص تأجيل زيارات الأقارب الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، والذين هم أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد بسبب COVID-19. قد يكون من الصعب عدم رؤية الحفيد الجديد على الفور، ولكنه الخيار الأكثر صحة للجميع.
  - من الطبيعي أيضاً أن تكونين بحاجة إلى المساعدة في رعاية الوليد الجديد وأثناء التعافي من الولادة. إذا كان هناك أي شخص (شريك، أو فرد من العائلة أو صديق، أو قابلة) يساعدك في رعايتك ورعاية الطفل، فتأكد من أنكما تغسلان أيديكما، وتمسحان جميع الأسطح، وتمارسان التباعد الجسدي (البقاء على بعد 6 أقدام) قدر الإمكان. إنه لأمر مثالي إذا ظل أي شخص يهتم بك وبالمولود الجديد لفترة طويلة، بدلاً من الدخول والخروج من المنزل بشكل متكرر.
  - يجب أن يكون أفراد العائلة الذين تم تأكيد إصابتهم بمرض COVID-19 منفصلين عنك وممارسة العزل.

أشياء يجب معرفتها عن الرضاعة الطبيعية

# مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للنساء الحوامل ورعاية ما بعد الولادة

- يوفر حليب الثدي الحماية من العديد من الأمراض، وبالتالي فهو مهم لطفلك. في الواقع - كما هو الحال في جميع الحالات تقريبًا - يعد حليب الأم أفضل طعام يمكنك تقديمه لطفلك.
- إذا كنت تحاولين الرضاعة الطبيعية وأنت مريضة،
  - اغسلي يديك قبل لمس الطفل
  - ارتدي كامامة جراحية - إن أمكن - أثناء الرضاعة من الثدي.
  - إذا كنتِ تقومين باستخدام مضخة الثدي، اغسلي يديك قبل لمس أي مضخة أو جزء من الزجاجة واحصلي على تعليمات من موظفي المستشفى حول تنظيف المضخة بعد كل استخدام.
  - إذا أمكن، خذي بعين الاعتبار وجود شخص غير مريض يقوم بإطعام حليب الثدي المأخوذ منك للرضيع.
- هناك العديد من خدمات ومجموعات دعم الرضاعة الطبيعية عبر الإنترنت والهاتف، من عيادتك، ومستشفائك، ومستشاري الإرضاع والقابلات. يرجى أولاً محاولة الحصول على الدعم افتراضياً قبل الذهاب إلى أي مكان بنفسك.

### كوني إيجابية!

- استخدمي الدعم الاجتماعي الخاص بك.
  - ابقِي على اتصال بالأصدقاء والعائلة عن طريق الهاتف أو الإنترنت، واطلبي منهم المساعدة في تلبية احتياجات الطعام ورعاية الأطفال الأكبر سنًا والدعم العاطفي
  - قومي ببناء مجتمعك الافتراضي والحفاظ عليه.
  - اطلبي مساعدة شريكك أو والد الطفل.
- توقعي التعافي دون ضرر دائم وإنجاب طفل سليم.

### معلومات إضافية

- لدى إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس موظفين يمكنك التحدث إليهم مجاناً من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً وحتى 5:00 مساءً.
- إذا كنتِ بحاجة إلى دعم أو معلومات من أي نوع أثناء الحمل أو إذا كنتِ تشعرين بالإحباط وتريدين العثور على شخص ما للتحدث معه، اتصلي على 639-6439-213.
- إذا كنتِ تشعرين بالذعر أو القلق، فاطلبي المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو برنامج دعم الحمل أو أخصائي الصحة العقلية. يمكنكِ أيضاً الاتصال بالرقم المذكور أعلاه.
- تتوفر المزيد من المصادر والمعلومات الإضافية على هذه الروابط:
  - دليل مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ("CDC") للحمل والرضاعة: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
  - مركز الوصول إلى قسم الصحة النفسية بمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع (800) 854-7771 (2549-651) 652 جهاز الاتصال للصم/ جهاز الاتصال عن بعد للصم <https://dmh.lacounty.gov>
  - إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - لمزيد من المعلومات، اتصل بالرقم 2-1-1
  - الجمعية الوطنية للولادة: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
  - الكلية الأمريكية لأمراض النساء والولادة: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/03/novel-coronavirus-2019>
  - الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال: <https://www.aappublications.org/news/2020/01/28/coronavirus>
  - <https://legalaidatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
  - [https://www.edd.ca.gov/Disability/about\\_pfl.htm](https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm)