



АССОЦИАЦИЯ  
МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР  
РОССИИ

В ПОДДЕРЖКУ ВСЕМИРНОГО ДНЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

WORLD PATIENT SAFETY DAY

17 СЕНТЯБРЯ | 2021  
SEPTEMBER

# БЕРЕМЕННОСТЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19



**Во время пандемии и сезонного роста заболеваемости ОРВИ и гриппом, соблюдение простейших правил поможет снизить риски заболеть. Особенно это актуально во время беременности!**

**ВЫ СМОЖЕТЕ СУЩЕСТВЕННО СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, ПРИДЕРЖИВАЯСЬ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:**

- Постарайтесь максимально ограничить нахождение в общественных местах, включая транспорт и магазины.
- Если вам все-таки это необходимо, помните, что на сегодняшний день в помещении (транспорте) ношение маски обязательно.
- Носите маску правильно, не забывайте, что она должна полностью закрывать и нос, и рот.
- Гигиена рук – важная составляющая профилактических мероприятий. Не забывайте мыть руки по возвращении домой.
- Не касайтесь лица руками без необходимости, тем более на улице и в общественном месте.
- Обрабатывайте руки антисептиком после прикосновения к предметам в общественных местах.
- Помните о «социальной дистанции». Если вы находитесь рядом с посторонними людьми, старайтесь соблюдать дистанцию между вами не менее 1,5 метров.
- Чаще проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Помните о «культуре кашля» даже дома.
- При использовании предметов гигиены и быта старайтесь максимально отделить себя от других членов семьи – не используйте общие полотенца и посуду.
- Если нет противопоказаний врача и вы хорошо себя чувствуете, старайтесь больше находиться на свежем воздухе, – это не только будет способствовать укреплению иммунитета, но и поможет подготовиться к родам.
- Не забудьте перед родами своевременно сдать все необходимые анализы.
- Своевременно и в полном объеме выполняйте назначения врача.
- При первых же признаках недомогания немедленно обратитесь к врачу.
- Не занимайтесь самолечением и лечением по рекомендациям в интернете.
- Обсудите вопросы возможной вакцинации во время беременности с вашим акушером-гинекологом.