Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County
Gabay para sa mga Nagdadalang-Tao

Marami pang dapat malaman tungkol sa impeksyon novel coronavirus sa pagbubuntis ngunit gustong ibahagi ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan (DPH) ng Los Angeles County ang pinakamahusay na impormasyon na mayroon kami ngayon upang makagawa ka ng magagandang desisyon tungkol sa iyong sariling pangangalaga at mapanatili ang iyong sarili at ang iyong sanggol na malusog.

Mga Mahahalagang Punto

1. Gumawa ng karagdagang pag-iingat upang maiwasan na magkasakit habang ikaw ay buntis.
2. Hindi pa namin alam kung ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ay nagdulot ng panganib sa pagbubuntis. Mayroong ilang mga ulat ng pagpapanganak na kulang sa buwan sa mga kababaihan na nahawaan, ngunit hindi malinaw kung ang mga kasong ito ay sanhi ng virus o sa iba pang mga sanhi.
3. Kahit na hindi namin lubos na nauunawaan ang mga panganib ng virus, karamihan sa mga kababaihan na nagkasakit sa panahon ng pagbubuntis sa ngayon ay nanganak na hindi nagpapakita ng anumang mga palatandaan ng pinsala.
4. Ang mga ina na nahawaan ng CODIV-19 ay maaaring magpasuso. Kung ikaw ay may sakit, maaari kang gumawa ng mga simpleng hakbang upang ang iyong sanggol ay hindi magkasakit.

Natatanging Paalala sa pagbubuntis

- Ang mga nagdadalang-tao ay nasa mas mataas na panganib kaysa sa ibang mga tao mula sa mga sakit na sanhi ng impeksyon. Ito ay dahil ang sistema ng imyunidad ay bumababa sa panahon ng pagbubuntis para hindi tanggihan ng katawan ng ina ang fetus. Walang katibayan sa ngayon na ang mga nagdadalang-tao ay mas madalas nahahawaan ng CODIV-19 kaysa sa iba pang mga kababaihan, ngunit hindi sapat ang aming nalalaman para masabi ito nang tiyak. Kaya, makatuwiran na maging sobrang maingat.
- Ang isang sintomas ng impeksyon na dulot ng COVID-19 ay maaaring isang mataas na lagnat. Hindi namin alam kung gaano kalaking panganib ang lagnat para sa mga sanggol, ngunit makatuwiran na hindi magbakasakali. Kung ikaw ay buntis at nagkasakit, tiyaking ikaw ay makipag-ugnayan nang maaga sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga ng kalusugan.

Paano mababawasan ang panganib?

Magsanay araw-araw sa mga gawaing pang proteksyon sa sarili. Gawin ang lahat ng mga bagay na dapat gawin upang maiwasan ang nakakahawang virus, ngunit may kaunting dagdag na pangangalaga:

- Manatili sa bahay - iwasan ang pakikisalamuha sa mga taong may sakit.
    - Kung ikaw ay isang mahalagang empleyado at dapat magpatuloy sa pagtatrabaho, magtanong tungkol sa teleworking o baguhin ang iyong oras ng trabaho upang mas kaunti ang mga tao sa paligid habang ikaw ay naglalakbay at nasa trabaho.
    - Makipag-usap sa iyong doktor o midwife tungkol sa iyong prenatal na mga pagbisita. Maaari silang gumamit ng telemedicine para sa ilan sa iyong mga pagbisita, o iskedyul ang mga pagbisita kapag walang masyadong tao sa kanilang tanggapan.

- Ipahatid ang pagkain sa iyong bahay upang maiwasan mo ang mga checkout na linya sa mga tindahan ng groseri.
    - Itanong sa mga kapamilya, lipunan, o komersyal na mga network na maaaring magdala ng pagkain para sa iyo.
    - Kung ikaw ay nakarehistro sa WIC, tanungin ang iyong WIC na programa kung maaari kang lumahok na hindi kinakailangang pumasok sa tanggapan ng WIC o ipahatid ang pagkain sa iyong tahanan.
- Gumawa ng dagdag na pag-iingat sa pagkontrol ng impeksyon
    - Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na pagkatapos na suminga, umubo, o bumahin, o paggamit sa banyo.
    - Kung hindi agad makakagamit ng sabon at tubig, gumamit ng isang sanitiser sa kamay na hindi bababa sa 60% na alkohol.
    - Hangga't maaari, iwasang hawakan ang mga madalas-hawakan na mga bagay sa mga pampublikong lugar - mga pindutan ng elevator, mga hawakan ng pinto, at mga handrail
    - Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos hawakan ang mga bagay sa mga pampublikong lugar.
    - Iwasan ang paghawak sa iyong bibig, ilong, o mga mata, hugasan muna ang iyong mga kamay pagkatapos humawak ng mga bagay.
    - Linisin at disimpektahin ang iyong bahay upang alisin ang mga mikrobyo: magsanay ng madalas na paglilinis ng mga madalas na nahahawakang bagay (halimbawa: mga lamesa, mga hawakan ng pinto, mga suwits ng ilaw, mga hawakan, mga mesa, mga palikuran, mga gripo, mga lababo at mga selpon)
    - Iwasan ang maraming mga tao, lalo na sa mga lugar na hindi maganda ang bentilasyon. Ang iyong panganib ng pagkakalantad sa mga virus sa palahingahan tulad ng COVID-19 ay maaaring tumaas sa matatao, at sarado na mga lugar na may kaunting sirkulasyon ng hangin kung saan mayroong mga tao may sakit.
    - Iwasan ang paglalakbay sa cruise at hindi kinakailangang paglalakbay sa eroplano.

Ano ang gagawin kung ikaw ay magkasakit habang buntis

- Maghanda nang maaga para sa posibilidad na ito. Tiyaking magagawa mong pamahalaan ang iyong sarili kung ikaw ay magkakasakit.
    - Kumunsulta sa iyong tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa mga sintomas ng COVID-19 na dapat mong bantayan. Karaniwang kasama rito ang lagnat, ubo o hirap sa paghinga.
    - Tanungin ang iyong doktor kung ano ang mga gamot na di kailangan ang reseta na magiging pinakaligtas na inumin kung ikaw ay magkakasakit, at pagkatapos ay tiyakin na mayroon ka ng mga produktong iyon, kasama ang mga tisyu at anumang bagay na kakailanganin mo para maging komportable kung ikaw ay may sakit sa bahay.
    - Subukan na magkaroon ng mahahalagang mga bagay tulad ng mga gamot at mga suplay (tulad ng mga tisyu) nang maaga kung magagawa mo.
- Manatiling konektado sa ibang mga tao sa pamamagitan ng telepono o email. Ipaalam sa kanila na ikaw ay gumagawa ng dagdag na pag-iingat upang maiwasan ang pagkakasakit at humingi ng tulong kung kailangan mo ito.

- Kung ikaw ay magkasakit:
  - Manatili sa bahay! Tumawag sa iyong doktor at ipaalam sa kanila ang tungkol sa iyong mga sintomas. Dapat mong tawagan ang iyong regular na doktor at iyong obstetrician o midwife kung sakaling mayroon silang anumang espesyal na gabay upang mapanatiling ligtas ang iyong pagbubuntis.
  - Karamihan sa mga nagdadalang-tao na nagkasakit sa ibang bahagi ng mundo ay hindi kinakailangang pumunta sa ospital, kaya kung magkasakit ka marahil ay maaari kang manatili sa bahay. Alagaan ang iyong sarili tulad ng gagawin mo kung ikaw ay may sipon o trangkaso: magpahinga, uminom ng mga likido, gumamit ng mga gamot na walang reseta na inirerekomenda ng iyong doktor para kontrolin ang lagnat.
  - Kung ikaw ay nakakuha ng tulong mula sa isang ahensya ng gobyerno , isang doula, WIC o alinmang programa ng suporta sa pagbubuntis, tiyaking tumawag nang maaga at ipaalam sa kanila na ikaw ay may sakit at humingi ng tulong sa paghahatid ng pagkain sa bahay at iba pang mga pangangailangan. Maaari ka ring tumuon sa kanila para sa emosyonal na suporta at kung ang pagkakasakit habang ikaw ay buntis ay nagpapalungkot sa iyo.
  - Humingi kaagad ng medikal na atensyon kung lumala ang iyong kondisyon. Ang mga palatandaan na dapat bantayan ay:
    - Napakataas na Lagnat
    - Hirap sa paghinga o pangangapos ng hininga
    - Patuloy na pananakit o presyon sa dibdib
    - Pagkalito ng kaisipan
    - Mangasul-ngasul ang labi o mukha

Kapag ikaw ay manganganak na

- Kung ikaw ay nahawaan sa panahon ng panganganak, ang kasalukuyang mga alituntunin ay nagsasabi sa mga doktor na magpatuloy sa anumang uri ng panganganak (vaginal o c-section) na naplano na maliban kung may iba pang dahilan upang gumawa ng pagbabago sa mga plano. Ang iyong ospital ay maaaring gumawa ng dagdag na mga pag-iingat upang mapanatili kang ligtas gayundin ang sanggol, at mga kawani ng pangangalagang pangkalusugan sa panahon ng panganganak.
- Kung ikaw ay nahawaan sa panahon ng panganganak, susubukan din ng iyong doktor na tiyakin na mananatiling ligtas ang sanggol habang ikaw ay nagpapagaling. Ito ay maaaring mangahulugan na ang sanggol ay ilalagay sa isang hiwalay na silid o gumawa ng dagdag na pag-iingat tulad ng paghuhugas ng iyong mga kamay at pagsuot ng maskara o takip sa mukha bago hawakan ang sanggol.

Mga bagay na dapat malaman tungkol sa pagpapasuso

- Ang gatas ng ina ay nagbibigay ng proteksyon laban sa maraming mga sakit at samakatuwid ay mahalaga para sa iyong sanggol. Sa katunayan, tulad ng halos lahat ng mga pagkakataon, ang gatas ng ina ay ang pinakamahusay na pagkain na maaari mong ibigay sa iyong sanggol.
- Kung sinusubukan mong magpasuso habang ikaw ay may sakit,

- Hugasan ang iyong mga kamay bago hawakan ang sanggol
- Magsuot ng face mask, kung maaari, habang nagpapasuso.
- Kung nagpapalabas ng gatas ng ina gamit ang isang breast pump, hugasan ang iyong mga kamay bago hawakan ang anumang bahagi ng pump o bote at humingi ng mga tagubilin mula sa kawani ng ospital tungkol sa paglilinis ng pump pagkatapos ng bawat paggamit.
- Kung maaari, kumuha ng isang taong walang sakit na maaaring magpasuso ng iyong gatas sa iyong sanggol.

Manatiling positibo!

- Gamitin ang iyong panlipunang suporta.
  - Manatiling konektado sa mga kaibigan at pamilya at humingi sa kanila ng tulong sa mga pangangailangan sa pagkain, pag-aalaga sa mga mas matatandang anak at emosyonal na suporta
  - Bumuo at panatilihin ang iyong tunay na komunidad.
  - Hingin ang tulong ng iyong kapareha o ng ama ng sanggol.
- Asahan na gumaling nang walang pangmatagalang pinsala at magkaroon ng malusog na sanggol.
- Kung nakakaramdam ka ng pagkatakot o pagkabalisa, humingi ng tulong sa mga kaibigan, pamilya, programa ng suporta sa pagbubuntis o isang propesyonal sa mental na kalusugan.
- Kung kailangan mo ng suporta o impormasyon ng anumang uri sa panahon ng iyong pagbubuntis o kung ikaw ay malungkot at gusto mong makahanap ng isang taong makakausap, tumawag sa 213-639-6439.

Mga Mapagkukunan

- Gabay sa Pagbubuntis at Pagpapasuso ng CDC: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html
- 24/7 na Linya ng Tulong ng Sentro ng Akses sa Kagawaran ng Mental na Kalusugan ng Los Angeles County (800) 854-7771 (562) 651-2549 TDD / TTY https://dmh.lacounty.gov
- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County:http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/
- Tumawag sa 2-1-1 para sa karagdagang impormasyon.