ПАМЯТКА

С целью профилактики заражения новой коронавирусной инфекцией и защиты от инфекций, передающихся воздушно-капельным, воздушно-пылевым и контактным путём рекомендуем Вам:

- по возможности, максимально находиться дома;

- соблюдать правила личной гигиены (мытье рук с мылом, использование кожных спиртосодержащих антисептиков для обработки рук, одноразовых салфеток при чихании и кашле);

- не прикасаться к лицу;

- если контакта с людьми не удается избежать – щеки, рот и нос закрывать медицинской маской, которую необходимо менять каждые 2 часа;

- просить человека при разговоре с Вами надевать маску и находиться на максимально возможном расстоянии, оптимальное расстояние 1,5 - 2 метра;

- регулярно проводить влажную уборку в местах пребывания (по месту жительства, работы, учебы и т.п.);

- ограничить посещение общественных мест, мест массового скопления людей, плохо проветриваемых помещений, ограниченных пространств (в том числе транспорта);

- минимизировать общение с не проживающими совместно с Вами лицами;

- проводить ежедневное измерение пульса, температуры тела, измерение артериального давления (при наличии аппаратов для измерения), отмечать наличие болей в горле, кашля, насморка, отдышки, количество шевеления плода – тест «Считай до 10», записывая данные в лист самоконтроля;

- посещать женские консультации только в случаях: появления жалоб, для постановки на учет по беременности, проведения УЗИ, УЗДГ, ЭХО-КГ, КТГ плода, для профилактики резус-сенсибилизации во время беременности (введения антирезусного иммуноглобулина). Все посещения женской консультации осуществлять только после согласования с наблюдающим Вас врачом-акушером-гинекологом, строго по времени во избежании контактов с другими посетителями женской консультации;

- посещать женскую консультацию без сопровождения родственников, исключив, по возможности, поездки в общественном транспорте;

- общаться с врачом женской консультации по телефону, с использованием мессенджеров (Viber, WhatsApp и т.д.);

- при возникновении каких-либо жалоб или ухудшения состояния (появлении болей внизу живота, кровянистых выделений из половых путей на любом сроке беременности, появлении признаков ОРВИ либо пневмонии) вызвать скорую медицинскую помощь по номеру 103. В случае госпитализации поставить в известность наблюдающего Вас врача-акушера-гинеколога.