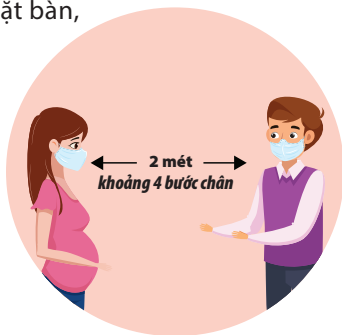


THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG COVID-19 VÀ BỆNH LÂY NHIỄM KHÁC

- ❖ Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn.
- ❖ Đeo khẩu trang thường xuyên và đúng cách.
- ❖ Che mũi, miệng khi ho, hắt hơi bằng khăn giấy hoặc bằng ống tay áo. Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng.
- ❖ Tránh tiếp xúc với người bị bệnh đường hô hấp và người từ vùng dịch về.
- ❖ Làm sạch và khử trùng đồ vật hoặc bề mặt hay tiếp xúc: tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn, điện thoại...
- ❖ Hạn chế tới nơi đông người. Giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét với người khác (khoảng 4 bước chân).
- ❖ Tăng cường thông khí bằng cách mở cửa sổ, cửa ra vào.
- ❖ Thực hiện khai báo y tế khi có yêu cầu.



Khi có dấu hiệu sốt, ho, khó thở cần tự cách ly đồng thời thông báo ngay cho cơ sở y tế để được tư vấn, khám và điều trị kịp thời.

CHĂM SÓC PHỤ NỮ MANG THAI KHI CÓ DỊCH BỆNH

COVID-19



Vụ Sức khỏe
Bà mẹ - Trẻ em

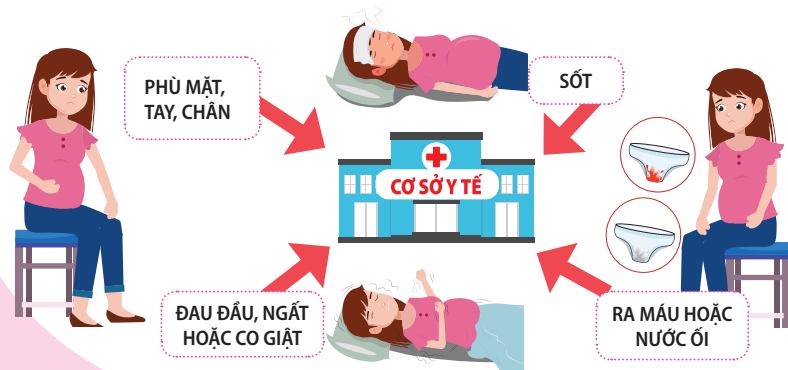
Năm 2020

Quý Dân số
Liên hợp quốc



DUY TRÌ KHÁM THAI ĐỊNH KỲ

- ❖ Giữ đúng lịch khám thai, khám ít nhất 4 lần (lần 1 vào 3 tháng đầu, lần 2 vào 3 tháng giữa, lần 3 và lần 4 vào 3 tháng cuối) để theo dõi sức khỏe của mẹ và thai nhi.
- ❖ Duy trì khám thai để được: phát hiện nguy cơ và chẩn đoán bệnh sớm cho thai nhi, hướng dẫn chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng khi mang thai, dự kiến ngày sinh và hướng dẫn chọn nơi sinh an toàn, tư vấn về các biện pháp phòng bệnh COVID-19.
- ❖ Gọi điện đặt lịch khám để giảm thời gian chờ và tránh tiếp xúc với nhiều người. Trong thời gian thực hiện giãn cách xã hội, có thể gọi điện trực tiếp cho cán bộ y tế để được tư vấn và sắp xếp lịch khám thai phù hợp.
- ❖ Phụ nữ mang thai cần đi khám ngay bất cứ khi nào có một trong các dấu hiệu bất thường.



Khi thực hiện giãn cách xã hội, phụ nữ mang thai cần liên hệ với cán bộ y tế qua điện thoại hoặc nhắn tin có hình ảnh để được tư vấn trực tiếp và hỗ trợ kịp thời

ĂN UỐNG, NGHỈ NGƠI HỢP LÝ ĐỂ TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ ĐẢM BẢO SỰ PHÁT TRIỂN CỦA THAI NHI

- ❖ Ăn uống đầy đủ và cân đối 4 nhóm thực phẩm. Tăng cường các thực phẩm giàu đạm, rau quả tươi có màu xanh đậm, củ quả màu vàng và đỏ cung cấp nhiều vitamin và chất khoáng, giúp cơ thể khỏe mạnh và tăng sức đề kháng chống lại nhiễm khuẩn.
- ❖ Ăn tăng bữa, mỗi bữa ăn nhiều hơn.
- ❖ Uống đủ nước: sữa, nước hoa quả, nước canh, nước đun sôi để nguội (2 lít mỗi ngày).
- ❖ Không sử dụng rượu, bia, cà phê, thuốc lá...
- ❖ Bổ sung vi chất:
 - 👉 Uống viên sắt - axit folic hoặc viên đa vi chất hàng ngày từ khi có thai đến sau sinh 1 tháng
 - 👉 Dùng muối I ốt để nấu ăn hàng ngày
- ❖ Thực hiện các biện pháp vệ sinh an toàn thực phẩm.
- ❖ Tránh làm việc nặng, tiếp xúc với hóa chất độc hại.
- ❖ Duy trì vận động thể chất tăng cường sức khỏe.
- ❖ Có chế độ nghỉ ngơi hợp lý, ngủ ít nhất 8 giờ mỗi ngày.

