



رسائل  
التوعية للنساء الحوامل فيما يخص بفيروس (كورونا) كوفيد - ١٩

**#STOPTHESPREAD  
2020**

## المرأة الحامل

- المواظبة على غسل الأيدي بالماء والصابون لمدة ٤٠ ثانية، أو استخدام معقم كحولي بتركيز لا يقل عن ٧٠%.
- تغطية الفم والأنف بالمنديل والتخلص من المنديل في كيس مربوط أو سلة قابله للإغلاق و غسل الايدي فوراً بالماء و الصابون أو معقم كحولي. في حال عدم وجود منديل يجب العطس أو الكح في الكوع من الداخل.
- عدم لمس العين أو الأنف أو الفم إلا بأيدي مغمسولة .
- غسل الأيدي بالماء والصابون لمدة ٤٠ ثانية .
- تجنب الازدحام والاحتفاظ بمسافة امنة (١ الى ٢ متر) من الآخرين لتجنب العدوى.
- تجنب المصافحة والعناق .
- تجنب ملامسة الأسطح ما أمكن مع التنظيف الدوري لها. (مثلا مقابض الأبواب والسلم، الاثاث، الموبايلات، شماعة المواصلات، الخ)
- تتابع النساء الحوامل بصورة طبيعية حسب مواعيدها مع اقرب مقدم خدمة.
- على الحامل تجنب الإختلاط مع الحالات المشتبهه او المؤكده.
- عند الولاده يجب مراعاة إرشادات الوقاية العامة والحفاظ على مسافة(١ الى ٢ متر) من النساء قيد الانتظار ويفضل التواصل مع القابلة الموجودة في أقرب مركز أو أقرب منطقة

في حال ظهور اعراض الانفلونزا للحامل او المرضع و كانت قادمة من بلد ظهر به الوباء او مخالطة لشخص قادم من بلد ظهر به الوباء او مخالطه مصاب الاتصال ,  
بالرقم ٠١٢٣٣٩٠٠١٥ - ٠٩٢٦٠٤٤٤٤٦ - ٠١٢٩١٢٩٤٦٠





## رسائل

التوعية للنساء الحوامل فيما يختص بفيروس (كورونا) كوفيد- ١٩

**#STOPTHESPREAD  
2020**

# كيفية الوقاية من إنتقاط العدوى بعد الولادة

- تجنب زيارة الام بعد الولادة لتفادي خطر انتقال العدوى للام والطفل
  - غسل الايدي بالماء و الصابون لمدة ٤٠ ثانية قبل و بعد إرضاع الطفل.
  - على النساء بعد الولادة إتباع إرشادات الوقاية العامة التالية:
١. المواظبة على غسل الأيدي بالماء والصابون لمدة ٤٠ ثانية، أو استخدام معقم كحولي بتركيز لا يقل عن ٧٠%.
  ٢. تغطية الفم والأنف بالمنديل والتخلص من المنديل في كيس مربوط أو سلة قابله للإغلاق و غسل الايدي فوراً بالماء و الصابون أو معقم كحولي. في حال عدم وجود منديل يجب العطس او الكح في الكوع من الداخل.
  ٣. عدم لمس العين او الأنف او الفم إلا بأيدي مغسولة .
  ٤. تجنب الازدحام والاحتفاظ بمسافة امنة (١ الى ٢ متر) من الاخرين لتجنب العدوى.
  ٥. تجنب المصافحة والعناق.
  ٦. تجنب ملامسة الأسطح ما أمكن مع التنظيف الدوري لها (السرير , الاواني).

في حال ظهور اعراض الانفلونزا للحامل او المرضع و كانت قادمه من بلد ظهر به الوباء او مخالطة لشخص قادم من بلد ظهر به الوباء او مخالطه مصاب الاتصال , بالرقم

٠١٢٣٣٩٠٠١٥ - ٠٩٢٦٠٤٤٤٤٦ - ٠١٢٩١٢٩٤٦٠





رسائل

التوعية للنساء الحوامل فيما يختص بفيروس (كورونا) كوفيد-19

**#STOPTHESPREAD  
2020**

# كيفية الوقاية من إلتقاط العدوى الرضاعة الطبيعية للام المصابة او المشتبه بها

- يمكن للام المصابة او المشتبه بها مواصلة الرضاعة الطبيعية مع ضرورة مراعاة ارشادات الوقاية التالية
  1. المواظبة على غسيل الأيدي بالماء والصابون قبل وبعد إرضاع الطفل.
  2. ارتداء الكمامة
  3. التأكد من نظافة كل الأسطح التي تلامسها
- في حال عدم تمكن الام من الارضاع يمكنها استخلاص الحليب للطفل في إناء نظيف وغسل يديها بالماء والصابون قبل وبعد تجهيز الحليب.
- في حال تم اللجوء إلى مرضع بديلا عن الأم، يجب عليها إتباع الإرشادات الوقائية العامة

في حال ظهور اعراض الانفلونزا للحامل او المرضع و كانت  
قادمة من بلد ظهر به الوباء او مخالطة لشخص قادم من بلد  
ظهر به الوباء او مخالطه مصاب الاتصال , بالرقم

٠١٢٣٣٩٠٠١٥ - ٠٩٢٦٠٤٤٤٤٦ - ٠١٢٩١٢٩٤٦٠



بتمويل من الاتحاد الاوروبي  
FUNDED BY EUROPEAN UNION



هذا المنشور بدعم من الوكالة الإيطالية للتعاون الإنمائي ضمن مشروع Strengthening resilience for refugees, IDPs and host communities in Eastern Sudan ما يرد في هذا الإصدار من آراء، يعبر عن وجهة نظر المؤلفين ولا يعكس بالضرورة موقف أو سياسات الوكالة الإيطالية للتعاون الإنمائي. إن الوكالة الإيطالية للتعاون الإنمائي غير مسؤولة عن أي معلومات غير دقيقة أو تشهيرية، أو عن أي سوء استخدام للمعلومات الواردة