



# COVID-19 ak Sante Manman

Depatman Sante Florid • FloridaHealthCOVID19.gov

**Yo pa konnen si fanm ansent gen pi gwo chans pou vin malad avèk COVID-19 pase lòt moun. Kèk nan chanjman ki fèt nan kò fanm yo pandan gwosès ka ogmante risk yo pou sèten enfeksyon. Li toujou enpòtan pou fanm ansent yo pwoteje tèt yo kont maladi.**

**Si ou gen yon tous oswa souf kout, rete lakay ou epi kontakte founisè swen sante ou. Pa ale nan travay ni lekòl.**

**Lòt sentòm yo ka gen ladan lafyèv, frison, tranbleman, doule nan misk, maltèt, malgòj, ak vin pa ka pran gou oswa pran sant.**

**Pran repo epi rete idrate.** Si ou pa malad ase pou ou oblije entène lopital, ou ka refè lakay ou.

**Siveye sentòm ou yo.** Si sentòm ou yo vin pi mal, rele founisè swen sante ou touswit.

**Lèt tete se meyè nitrisyon pou pifò tibebe.** Yo pa konnen toujou si manman ki gen COVID-19 konfime ka transmèt viris la nan lèt tete.

**Si tès ou pozitif pou COVID-19,** oswa w ap tann rezilta tès la:

- Pale avèk founisè swen sante ou konsènan fason pou kòmanse oswa pou kontinye bay tete. Ou gendwa anmezi pou itilize yon ponp tete pou tire lèt ou.
- Lave men ou avèk anpil atansyon epi mete yon mask pou figi pandan w ap ponpe lèt.
- Yon manm fanmi an sante oswa yon moun k ap okipe tibebe ou an ka ba li lèt tete a.
- Swiv direktiv fabrikan an konsènan fason pou netwaye pyès ponp tete a apre chak alimantasyon.
- Si ou gen tranche, rele lopital la oswa etablisman medikal la anvan ou rive pou bay pèsònèl la tan pou pran prekosyon ki apwopriye pou kontwòl enfeksyon pou pwoteje tibebe ou an.



**Pran swen sante ou.**

■ Kontinye ale nan vizit swen anvan akouchman yo. Itilize telemedsin/ telesante pou vizit medikal yo si asirans ou ofri sa.

■ Konsève abitud ki bon sante: manje an sante, fè egzèsis, dòmi ase ak jere estrès.

**Estoke apeprè 2 a 3 semèn** manje ki p ap gate, medikaman preskripsyon ak founiti medikal ak pou swen sante.

**Kreye yon lis kontak** fanmi, zanmi, vwazen, founisè swen sante, pwogram èd kominotè ak chofè, epi fè yo konnen ou gendwa bezwen yo pou jwenn èd si ou vin malad.

**Rete ajou** avèk konsèy eta ak konsèy lokal yo nan FloridaHealthCOVID19.gov ansanm ak konsèy CDC yo sou vwayaj nan [CDC.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers).



**Lave men ou souvan** avèk savon ak dlo pandan 20 segonn omwen. Si savon ak dlo pa disponib, itilize yon dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl.

**Evite manyen figi ou** ak men ou ki pa lave.

**Kouvri tous ou ak etènye ou** avèk andedan koudbra ou oswa yon klinèks.

**Netwaye chak jou objè oswa sifas** moun manyen anpil yo: manch pòt, kontwa kizin, touch klavye, elatriye.

**Si ou malad, pwoteje fanmi ou.** Rete nan yon chanm separe ak lòt moun epi evite pataje atik pèsònèl. Aprann plis nan paj Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi Get Your Home Ready (prepare kay ou) (<https://tinyurl.com/v267uf3>).

**Pratike Distans Sosyal:**

- Kontinye rete lakay ou tout tan sa posib.
- Rete lwen moun ki malad oswa ki te malad nan de semèn ki sot pase yo.
- Al fè acha nan lè kote foul moun yo pi piti.
- Evite foul ak rasanbleman ki gen 10 moun oswa plis.
- Kenbe omwen 6 pye distans ant oumenm ak lòt moun.
- Evite touche sifas piblik "anpil moun manyen" yo.
- Mete pwoteksyon figi an twal nan andwa piblik yo.



6 pye

