



COVID-19: Konsèy pou Moun ki Ansent, ki Ap Bay Tete oswa ki Ap Pran Swen Ti Bebe ki Fenk Fèt yo

COVID-19

Pou enfòmasyon jeneral sou maladi kowonaviris 2019 (COVID-19), enkli ki jan pou pwoteje tèt ou kont stigma, vizite nyc.gov/coronavirus oswa cdc.gov/covid19. Pou enfòmasyon an tan reyèl, voye mesaj tèks "COVID" bay 692-692. Frè mesaj ak done yo kapab aplike.

COVID-19 ak moun ki ansent yo

Byenke kounye a pa gen okenn done ki sijere moun ki ansent yo gen plis chans pou yo enfekte pa viris ki lakòz COVID-19 lan, yo ta dwe siveye yo ak anpil atansyon. Moun ki ansent yo ka vin malad anpil si yo enfekte pa kèk viris.

Ki moun ki gen plis risk pou COVID-19 oswa maladi grav si yo gen COVID-19?

- Moun ki gen plis risk pou maladi grav se moun ki gen 50 ane oswa plis oswa ki gen lòt pwoblèm sante, ki gen ladan maladi poumon kwonik, maladi kè, dyabèt, kansè oswa yon sistèm iminitè ki afebli.
- Moun ki gen kontak sere avèk yon moun ki genyen oswa ta ka genyen COVID-19 anba pi gwo risk tou. Sa gen ladan moun ki ap viv nan menm kay la, moun ki ap bay swen ki travay nan kay la oswa patnè seksyèl yo.

Kisa k ap pase si yon moun ki ansent devlope COVID-19?

Moun ki ansent ka pran COVID-19. Avèk viris ki sanble ak viris ki lakòz COVID-19 lan, epi avèk lòt enfeksyon respiratwa viral tankou rim, moun ki ansent gen plis risk pou yo devlope maladi grav. Nan moman sa a, pa gen anpil done pou konnen si moun ki ansent yo gen pi gwo risk pou maladi grav akòz COVID-19. Li toujou enpòtan pou moun ki ansent yo swiv konsèy sou sante piblik sou fason pou pwoteje tèt yo kont maladi ki gen ladan COVID-19 (gade Seksyon [Kisa moun ki ansent yo ka fè pou anpeche COVID-19?](#) ki anba a).

Nan moman sa a, yo pa konnen si COVID-19 lakòz pwoblèm pandan gwosès oswa afekte sante ti bebe an. Te gen yon ti kantite pwoblèm yo te rapòte ki genyen arevwa ak gwosès oswa akouchman, ki gen ladan nesans anvan lè (anvan 37 semèn gwosès) nan ti bebe ke paran byolojik yo akouche e ki te teste pozitif pou COVID-19 pandan gwosès yo. Yo poko konnen si pwoblèm sa yo te rive akòz de COVID-19.

Èske moun ki gen COVID-19 kapab bay tete?

Wi, moun ki gen COVID-19 oswa sentòm COVID-19 yo ka bay tete pandan y ap pran prekosyon pou evite pwopaje viris la bay ti bebe yo.

Li enpòtan pou yo lave men yo byen avèk savon ak dlo pou omwen 20 segonn imedyatman anvan yo bay tete epi konsidere itilize yon kouvèti pou figi yo. Yon kouvèti pou figi se nempòt papye oswa twal ki byen tache (tankou yon mouchwa oswa foula) ki kouvri bouch ou ak nen ou. Yon lòt opsyon se pou ponpe lèt la oswa tire li manyèlman. Si w ap itilize yon ponp, tout pati nan ponp la ta dwe byen lave ant itilizasyon. Konsidere fè yon moun ki pa malad epi ki pa gen sentòm bay ti bebe a lèt paran an nan yon bibwon.

Byenke yo pa detekte viris la nan lèt imen, yo poko konnen si COVID-19 kapab transmèt a yon ti bebe pandan l ap pran tete. Malgre enfòmasyon limite nan moman sa a, paske gen anpil benefis nan bay tete ki gen ladan bay antikò paran byolojik yo ki pwoteje ti bebe a kont enfeksyon an jeneral, li toujou rekòmande ke paran ki vle bay ti bebe yo bwè lèt imen fè sa pandan y ap swiv prekosyon ki dekri anwo yo.

Èske moun ki gen COVID-19 kapab "nan chanm" oswa rete nan menm chanm ak ti bebe yo?

Kèk pwofesyonèl swen sante ka rekòmande pou separe ti bebe a de paran ki gen COVID-19 lan oswa ke y ap teste pou COVID-19 pandan paran an nan lopital la pou diminye risk pou tibebe ki fenk fèt la vin enfekte ak COVID-19. Sa ta dwe fèt sou yon baz ka-pa-ka. Se pwofesyonèl swen sante a ak paran an ki ta dwe pran desizyon sa a ansanm. Yon separasyon ka dire jiskaske paran an pa enfektye ankò. Separasyon pi long ka nesèsè si sitiyasyon klinik la chanje. Opsyon pou separasyon gen ladan swa kenbe ti bebe a plis pase 6 pye distans de paran an si ti bebe ki fenk fèt la nan menm chanm lopital la oswa yon separasyon fizik ak yon lòt granmoun ki an sante pou ede ak swen ti bebe ki fenk fèt la.

Lopital yo ka limite tou kantite vizitè yo. Tanpri asire ke ekip sipò ou konprann bezwen pou sa a epi swiv enstriksyon anplwaye lopital la ki egziste pou kenbe ou menm ak fanmi ou an sekirite.

Ekip sipò ou ka enkli patnè ou, doula w, zanmi w oswa lòt manm fanmi ke ou te planifye pou yo te prezan pandan moman tranche yo ak akouchman an. Pou enfòmasyon sou dwa ou yo pandan akouchman an, vizite nyc.gov/health epi chache "**respectful care at birth**" (swen ak respè pandan nesans lan).

Kisa moun ki ansent yo ka fè pou anpeche COVID-19?

Moun ki ansent yo ta dwe fè menm bagay ak piblik jeneral la pou evite enfeksyon.

- Rete lakay ou.
- Menm si ou santi ou byen epi ou pa gen okenn sentòm, ou dwe rete lakay ou otan ou kapab.

- Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn. Sèvi ak yon dezenfektan ki baze sou alkòl si savon ak dlo pa disponib.
- Kouvri bouch ak nen ou avèk yon klinèks oswa manch rad ou lè ou etènne oswa touse. Pa itilize men ou.
- Pa touche je ou, nen ou, oswa bouch ou avèk men san lave.
- Pa bay lanmen. Olye de sa, voye men.
- Siveye sante ou ak plis atansyon ke dabitid pou lafyè, tous, difikilte pou respire, gòj fè mal oswa lòt sentòm grip oswa ki tankou rim.
- Kreye plis espas pèsònèl ant ou menm ak lòt moun, enkli kenbe omwen 6 pye espas fizik de lòt moun. Yo rele sa distans sosyal oswa distans fizik.
- Mete yon kouvèti figi ki byen tache (tankou yon mouchwa oswa yon foula) ki kouvri bouch la ak nen an lè kenbe yon distans fizik omwen 6 pye ka pa posib.

Kijan pou mwen pratike distans fizik?

- Rete lakal ou toutotan sa posib.
- Kreye yon espas fizik omwen 6 pye ant ou menm ak lòt moun.
- Pa rasanble nan foul moun kelkeswa gwosè a.
- Travay lakay ou, si posib.
- Evite tout vwayaj ak entèraksyon ki pa esansyèl.

Ou ka jwenn plis enfòmasyon sou anpeche COVID-19 nan nyc.gov/coronavirus.

Èske m ap bezwen chanje randevou swen prenatal mwen yo?

Etan done rekòmandasyon pou rete lakay ou otank posib, kantite randevou (an pèsòn) ou bezwen ale ladan yo pou swen prenatal ka chanje. Pa gen anpil prèv syantifik sou konbyen siveyans yon moun ki gen yon gwosès ki pa gen anpil risk bezwen.

Sa vle di ou menm ak pwofesyonèl swen sante ou gen plis fleksibilite pou ajiste orè swen ou san ou pa mete ni ou menm ni fetis ou an danje. Anplis de sa, pwofesyonèl swen ou a ka chwazi fè vizit vityèl avèk ou. Si sa a se metòd yo chwazi pou fè swivi, mande pwofesyonèl swen ou a ede ou jwenn kèk ekipman ki nesèsè — yon monitè pou kontwòle tansyon ansanm ak bann pou tès pipi. Konsidere enskri sou pòtay anliy pwofesyonèl swen ou a pou jwenn aksè a dosye ak lis medikaman ou.

Si pwofesyonèl swen sante ou toujou fè vizit an pèsòn, vizit sa yo ka diferan tou.

Vizit yo ka pi kout, epi anplwaye yo ka pa pèmèt lòt moun rejwenn ou.

Sepandan, si ou malad, pa ale nan biwo pwofesyonèl swen ou a. Kontakte yo anvan ou ale nan biwo yo pou fè yo konnen sentòm ou yo menm si ou deja gen yon randevou.

Menm jan ak vizit an pèsòn yo, ou ka resevwa sèlman kantite minimòm sonografi yo. An jeneral, yon moun ki ansent ke yo konsidere kòm yon moun ki pa gen anpil risk pral sèlman bezwen gen yon sonografi gwosès byen bonè ak youn (1) ankò nan apeprè kat (4) mwa pou egzaminen fetis la. Sepandan, sa ka chanje selon jan sitiyasyon klinik ou chanje.

Pa ale nan yon kote ki fè sonografi — anpil fwa kote sa yo pa gen lisans epi pa gen sipèvizyon. Pa sispann wè pwofesyonèl swen ou — ou ka travay ansanm pou fè yon plan ki pi byen adapte pou ou ak gwosès ou.

Èske mwen ta dwe chanje plan akouchman mwen oswa kote mwen pral akouche a?

Pou moun ki nan fen gwosès yo, ou ka gen enkyetid sou ale nan yon lopital pou akouche ti bebe w la. Ou ka gen enkyetid tou sou plan nesans ou a. Etan done defi epidemi sa a prezante, eksperyans nesans ou gen anpil chans pou li diferan de sa ou atann.

Gen kèk moun ki ka kounye a konsidere yon nesans lakay kòm yon opsyon ki pi an sekirite. Sa a kapab yon chwa ki difisil. Anpil pwofesyonèl nesans lakay ka pa aksepte nouvo pasyan nan moman sa a. Konsilte avèk pwofesyonèl swen ou a si ou gen nenpòt kesyon oswa enkyetid sou kote ou pral akouche a. Yo pral avize w sou pi bon machaswiv la ansanm ak politik kontwòl enfeksyon nan etablisman yo a.

Si ou malad oswa ou gen sentòm COVID-19 yo (lafyè, tous, difikilte pou respire), kontakte sant akouchman ou a anvan ou rive. Sa a pral pèmèt yo prepare pou arive ou.

Si ou pa kapab ale nan sant akouchman ou prefere a, li "Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth" (Bay Nesans 'Sou Plas': Yon gid preparasyon ljan pou Akouchman) Kolèj Ameriken pou Enfimyè-Fanmsaj lan pou jwenn konsèy sou kisa pou fè si ou pa kapab ale nan yon sant akouchman. Pou li konsèy sa a, vizite [midwife.org](https://www.midwife.org) epi chèche "**giving birth in place**" (akouche sou plas).

Enfòmasyon pou moun ki fenk akouche (pa egzanp "katriyèm trimès la")

Li nòmal pou w santi anpil emosyon tankou tristès nan premye mwa yo apre akouchman an. Pafwa emosyon yo ka difisil pou jere. Kontinye pratike distans fizik pou pwoteje ou menm ak ti bebe ou men sèvi avèk teknoloji (pa egzanp, apèl nan telefòn, medya sosyal, voye tèks oswa aplikasyon pou pale sou videyo tankou Skype ak FaceTime) pou rete konekte ak rezo sipò ou (zanmi, fanmi ak kòlèg). Zanmi ak fanmi ou ka anvi wè ou epi rankontre nouvo bebe a, men distans fizik ak konsèy yo mansyone nan Seksyon [Kisa moun ki ansent yo ka fè pou anpeche COVID-19?](#) (pi wo a) toujou enpòtan pou pratike pandan epidemi sa a.

Apeprè youn (1) nan dis (10) moun vin deprime pandan gwosès epi apeprè mwatye nan yo gen depresyon apre akouchman apre nesans ti bebe a. Si ou menm oswa yon moun ou konnen deprime, gen èd ki disponib. Pou aprann plis sou depresyon apre akouchman, vizite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche "**postpartum depression**" (depresyon apre akouchman).

Si sentòm estrès oswa depresyon vin twòp pou ou, ou ka konekte ak konseye yo nan NYC Well, yon sèvis sante sipò mantal gratis epi konfidansyèl. Anplwaye NYC Well yo disponib 24/7, epi yo ka bay ti konsèy ak referans pou swen. Pou sipò, rele 888-692-9355, voye tèks “WELL” bay 65173 oswa pale anliy nan nyc.gov/nycwell.

Si ou gen panse pou fè tèt ou oswa ti bebe w la mal, rele **911**. Rele **311** pou jwenn enfòmasyon sou sèvis gratis ak pri ki ba ak liy telefòn dirèk nan Vil New York.

Lòt resous pou nouvo paran:

- Pou enfòmasyon sou "katriyèm trimès la", vizite "The Fourth Trimester Project" (Pwojè Katriyèm Trimès La) nan newmomhealth.com.
- Pou enfòmasyon sou depresyon apre akouchman, vizite Sipò Apre Akouchman Entènasyonal (PSI, Postpartum Support International) nan postpartum.net, rele Liy Asistans PSI a nan 800-944-4773 (disponib nan lang Anglè ak Panyòl), oswa voye tèks nan 503-894-9453 (Anglè) oswa 971-420-0294 (Panyòl). Frè mesaj ak done yo kapab aplike.
- Kòm toujou kontakte pwofesyonèl swen sante ou pa telefòn, imèl oswa tèks, patikilyèman paske vizit swen sante an pèsòn yo limite nan moman sa a. Si ou pa gen yon pwofesyonèl swen sante, rele **311**.

Depatman Sante Vil New York la ka chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.

4.4.20