COVID-19: אנווייזונגען פאר מענטשן וואס זענען שוואנגערדיג, זייגן, אדער גיבן זיך אפ מיט א ניי-געבוירן קינד

COVID-19

פאר אינפארמאציע אויף קאראנעווייירוס קרענק 2019 (COVID-19), אריינגערעכנט וויאזוי זיך צו שיצן קעגן סטיגמע, באזוכט nyc.gov/coronavirus אדער cdc.gov/covid19. פאר בסדר'דיגע אפדעיטס, טעקסט "COVID" צו 692-692. איר וועט מעגליך דארפן באצאלן די ראטעס פאר מעסעדש און דעטע.

COVID-19 און מענטשן וואס זענען שוואנגערדיג

אפילו עס איז אין די יעצטיגע צייט נישט דא קיין אינפארמאציע וואס טוט פארשלאגן אז שוואנגערדיגע מענטשן זענען מער אויסגעשטעלט צו ווערן אנגעשטעקט פון די ווייירוס וואס ברענגט COVID-19, דארפן זיי ווערן נענטער נאכגעקוקט. שוואנגערדיגע מענטשן קענען ווערן זייער קראנק אויב זיי ווערן אנגעשטעקט מיט געוויסע ווייירוסעס.

ווער האט די גרעסטע ריזיקע פון COVID-19 אדער ערנסטע קרענק אויב זיי האבן COVID-19?

- מענטשן וואס האבן די גרעסטע ריזיקע פאר שווערע קרענק זענען מענטשן וואס זענען 50 יאר אלט אדער עלטער אדער וואס האבן אנדערע געזונטהייט פראבלעמען, אריינגערעכנט כראנישע לונגען קרענק, הארץ קרענק, צוקער, קענסער אדער א שוואכע אימיון סיסטעם.
- מענטשן מיט רעגלמעסיגע נאנטע פארבינדונג מיט איינעם וואס האט אדער קען מעגליך האבן COVID-19 האבן אויך א גרעסערע ריזיקע. דאס נעמט אריין מענטשן וואס וואינען אין די זעלבע הויז, אכטונג געבער וואס ארבעטן אין די הויז און געשלעבטליכע שותפים.

וואס געשעט אויב א שוואנגערדיגע מענטש אנטוויקלט COVID-19?

מענטשן וואס זענען שוואנגערדיג קענען באקומען COVID-19. מיט ווייירוסעס וואס זענען ענליך צו די ווייירוס וואס ברענגט COVID-19, און מיט אנדערע ווייירעל אטעמען אנטצינדונגען ווי למשל אינפלוענזא, זענען שוואנגערדיגע מענטשן אויף א העכערע ריזיקע פון אנטוויקלען שווערער קרענק. אין די יעצטיגע צייט, איז דא צו ווייניג אינפארמאציע צו וויסן אויב מענטשן וואס שוואנגערן זענען אויף א גרעסערע ריזיקע פאר ערנסטע קרענק פון COVID-19. עס איז אייביג וויכטיג פאר שוואנגערדיגע מענטשן צו נאכקומען פובליק געזונטהייט אנווייזונגען אויף וויאזוי זיך צו באשיצן פון קרענק אריינגערעכנט COVID-19 (זעט די אפטיילונג [וואס קענען שוואנגערדיגע מענטשן טון צו פארמיידן COVID-19?](#) אונטן).

אין די יעצטיגע צייט, איז נישט באקאנט אויב COVID-19 שאפט פראבלעמען דורכאויס שוואנגערשאפט אדער האט א השפעה אויף די געזונט פון דאס קינד. עס זענען געווען א קליינע צאל פון באריכטעטע פראבלעמען מיט שוואנגערשאפט און געבוירן, אריינגערעכנט פריע געבוירן (בעפאר 37 וואכן פון שוואנגערן) אין קינדער וואס זענען געבוירן געווארן צו עלטערן וואס זענען געווען פאזיטיוו מיט COVID-19 דורכאויס זייער שוואנגערשאפט. עס איז נאכנישט באוואוסט אויב די פראבלעמען זענען געקומען צוליב COVID-19.

קענען מענטשן מיט COVID-19 זייגן?

יא, מענטשן מיט COVID-19 אדער סימפטאמען פון COVID-19 קענען זייגן בשעת נעמען שריט צו פארמיידן צו פארשפרייטן די ווירוס צו זייער ניי-געבוירן קינד.

עס איז וויכטיג אז זיי זאלן זיך גוט וואשן די הענט מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס גלייך בעפאר'ן זייגן און קלערן פון נוצן א פנים צודעק. א פנים צודעק איז סיי וועלבע גוט באפעסטיגטע פאפיר אדער סחורה (צום ביישפיל א טיכל אדער שאל) וואס דעקט צו אייער מויל און נאז. נאך א ברירה איז צו פאמפ'ען אדער ארויסקוועטשן די מילך מיט די הענט. אויב איר נוצט א פאמפ, זאלן אלע טיילן פונעם פאמפ ווערן גרונטליך אפגעוואשן צווישן איין באנוץ און די צווייטע. קלערט פון נעמען איינעם וואס איז נישט קראנק און האט נישט קיין סימפטאמען צו געבן פאר'ן קינד די מאמע'ס מילך אין א באטל.

בשעת די ווירוס איז נישט געזען געווארן אין מענטשליכע מילך, איז נאך נישט באוואוסט אויב COVID-19 קען ווערן איבערגעגעבן צו א קינד בשעת'ן זייגן. אפילו עס איז דא געצוימטע אינפארמאציע אין די יעצטיגע צייט, צוליב די פילע בענעפיטן פון זייגן, אריינגערעכנט געבן די מאמע'ס אנטיבאדיס וואס באשיצן דאס קינד קעגן אינפעקשנס בכלל, ווערט נאך אלס רעקאמענדירט אז עלטערן וואס ווילן פיטערן זייער קינד מיט מענטשליכע מילך זאלן אזוי טון, אויספאלגנדיג די שריט וואס ווערט ערווענט אויבן.

קענען מענטשן מיט COVID-19 "זיך טיילן מיט א צומער" אדער בלייבן אין די זעלבע צומער ווי זייער קינד?

געוויסע געזונטהייט פראוויידערס וועלן מעגליך רעקאמענדירן צו צוטיילן דאס קינד פון די עלטערן וואס האט COVID-19 אדער וואס ווערט גע'טעסט פאר COVID-19 בשעת די מאמע איז אין שפיטאל צו רעדוצירן די ריזיקע פון די ניי-געבוירנס צו ווערן אנגעשטעקט מיט COVID-19. א יעדע פאל דארף ווערן עקסטער באטראכט. די באשלוס דארף ווערן געמאכט געמיינזאם צווישן די געזונטהייט פראוויידער און די עלטערן. א צוטיילונג קען מעגליך אנהאלטן ביז די עלטערן קענען מער נישט אנשטעקן אנדערע. לענגערע צוטיילונגען קען זיין נויטיג אויב די קלינישע מצב טוישט זיך. ברירות פון צוטיילונג נעמט אריין האלטן דאס קינד מער פון 6 פוס אוועק פון די עלטערן אויב די ניי-געבוירנס איז אין די זעלבע שפיטאל צומער, אדער א פיזישע צוטיילונג מיט אן אנדערע געזונטע ערוואקסענע וואס קען צוהעלפן מיט'ן זיך אפגעבן מיט'ן ניי-געבוירן קינד.

שפיטעלער וועלן מעגליך אויך צוימען די צאל פון באזוכער. ביטע מאכט זיכער אז אייער סופארט טיעם פארשטייט די געברויך פאר דעם און פאלגט אויס די שפיטאל שטאב'ס אנווייזונגען וואס עקזיסטירן צו האלטן אייך און אייער פאמיליע געזונט. אייער סופארט טיעם קען אריינרעכענען אייער שותף, דאולע, פריינט אדער אנדערע פאמיליע מיטגלידער וואס איר האט געפלאנט אז זיי זאלן זיין מיט אייך סיי פאר די לעיבער און פאר די געבורט. פאר מער אינפארמאציע אויף אייערע רעכטן בשעת'ן געבוירן, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר **"respectful care at birth" ("רעספעקטפולע קעיר ביים געבוירן")**.

וואס קענען שוואנגערדיגע מענטשן טון צו פארמיידן COVID-19?

שוואנגערדיגע מענטשן זאלן טון די זעלבע זאכן ווי אלע איבעריגע מענטשן צו פארמיידן אינפעקשן.

- בלייבט אינדערהיים.
- אויב איר פילט גוט און איר האט נישט קיין סימפטאמען, מוזט איר בלייבן אינדערהיים וואס מער איר קענט.
- וואשט זיך אפט די הענט מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס. נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט סעניטייזער אויב איר האט נישט קיין צוטריט צו זייף און וואסער.
- דעקט צו אייער מויל און נאז מיט א טישו אדער אייער ערמל ווען איר ניסט אדער הוסט. נוצט נישט אייערע הענט.
- רירט נישט צו אייערע אויגן, נאז אדער מויל מיט אומגעוואשענע הענט.

- גיבט נישט די האנט פאר קיינעם. אנשטאט דעם, ווינקט זיי מיט די הענט.
- פאסט אויף אויף אייער געזונט מער ווי געוועגליך און זוכט פאר פיבער, הוסט, שוועריגקייטן מיט'ן אטעמען, האלז וויי און אנדער פארקילעבץ אדער סימפטאמען ענליך צו די פלו.
- מאכט מער פלאץ צווישן אייך און אנדערע, אריינגערעכנט האלטן באטש 6 פוס פיזישע אפטיילונג פון אנדערע. דאס הייסט סאשעל צוטיילונג אדער פיזישע צוטיילונג.
- טוט אן א גוט באפעסטיגטע פנים צודעק (צום ביישפיל א טיכל אדער שאל) וואס דעקט צו די מויל און נאז ווען איר קענט זיך נישט האלטן באטש 6 פוס ווייט.

וויאזוי קען איך פראקטיצירן פיזישע צוטיילונג?

- בלייבט אינדערהיים ווי ווייט מעגליך.
- מאכט באטש 6 פוס פלאץ צווישן זיך און אנדערע.
- נעמט זיך נישט צאם אין קיינע פארזאמלונגען אין קיין שום צאל.
- ארבעט פונדערהיים אויב מעגליך.
- האלט זיך אפ פון אומוויכטיגע רייזעס און פארבינדונגען.

איר קענט טרעפן מער אינפארמאציע אויף פארמיידן COVID-19 אויף nyc.gov/coronavirus.

גיי איך דארפן טוישן מיין פרינעיטל קעיר אפוינטמענטס?

אזויווי עס איז דא א רעקאמענדאציע צו בלייבן אינדערהיים ווי ווייט מעגליך, קען זיך די צאל פון אפוינטמענטס (פערזענליכע וויזיטס) צו וועלכע וואס איר דארפט גיין מעגליך טוישן. עס איז נישט דא א סאך סייענטיפישע באווייזן איבער ווי סאך מען דארף נאכקוקן א מענטש מיט נידעריגע ריזיקע שוואנגערשאפט געברויכן. דאס מיינט אז איר און אייער געזונטהייט פראוויידער קענען זיין מער בויגזאם צו טוישן אייער קעיר סקעדשול אן לייגן אייך אדער אייער קינד אין א סכנה. אין צוגאב, קען אייער פראוויידער מעגליך אויסוועלן צו מאכן ווירטועלע וויזיטס מיט אייך. אויב דאס איז אייער אויסגעוועלטע מעטאד פון פאלאו-אפ, בעט אייער פראוויידער אייך צו העלפן באקומען די נויטיגע געצייג – א היים בלוט דרוק מאניטער ווי אויך אורין טעסטינג סטריפס. קלערט פון זיך איינשרייבן פאר אייער פראוויידער'ס אנליין פארטעל צו באקומען צוטריט צו אייערע רעקארדס און די ליסטע פון אייערע מעדיצינען.

אויב אייער געזונטהייט פראוויידער האלט נאך אן פערזענליכע וויזיטס, קענען די וויזיטס מעגליך אויך זיין אנדערש. די וויזיטס וועלן מעגליך זיין קורצער, און שטאב וועט מעגליך נישט אריינלאזן נאך מענטשן צו זיין מיט אייך. אבער, אויב איר זענט קראנק, גייט נישט צו אייער פראוויידער'ס אפיס. פארבינדט זיך מיט זיי בעפאר איר גייט צו זייער אפיס און לאזט זיי וויסן איבער אייערע סימפטאמען אפילו אויב איר האט שוין א באשטימטע אפוינטמענט.

ענליך צו פערזענליכע וויזיטס, וועט איר מעגליך נאר באקומען א מינימאלע צאל פון אלטרעסאונדס. בדרך כלל, א שוואנגערדיגע מענטש וואס ווערט באטראכט ווי א נידעריגע ריזיקע וועט נאר דארפן האבן אן אלטרעסאונד אין די אנהויב פונעם שוואנגערשאפט און נאך איינס ביי בערך פיר חדשים צו אונטערזוכן דאס קינד. אבער, דאס קען זיך מעגליך טוישן אויב אייער קלינישע מצב טוישט זיך.

גייט נישט צו א ריטעיל אלטרעסאונד פלאץ – זיי זענען אפט נישט לייסענס'ד און נישט אונטער קיין אויפזוכט. הערט נישט אויף צו זען אייער פראוויידער – איר קענט ארבעטן אינאיינעם צו מאכן א פלאן וואס איז די בעסטע צוגעפאסט פאר אייך און אייער שוואנגערשאפט.

זאל איך טוישן מיינע געבורט פלענער אדער פלאץ פון געבורט?

פאר די וואס זענען שוין שפעטער אין זייער שוואנגערשאפט, קענט איר מעגליך זיין באזארגט וועגן גיין צו א שפיטאל צו געבוירן אייער קינד. איר וועט אויך מעגליך זיין באזארגט וועגן אייער געבורט פלאן. צוליב די יעצטיגע שווערע מצב מיט דעם אויסברוך, וועט אייער געבורט איבערלעבעניש ווארשיינליך זיין אנדערש פון וואס איר האט ערווארטעט. עטליכע קלערן יעצט אז א היים געבורט איז א מער-זיכערע ברירה. דאס קען זיין א שווערע באשלוס. אסאך היים געבורט פראווידערס נעמען מעגליך נישט אן קיין נייע פאציענטן אין די יעצטיגע צייט. רעדט זיך דורך מיט אייער פראווידער אויב איר האט פראגעס אדער זארגן איבער די פלאץ פון אייער געבורט. זיי וועלן אייך עצה'נען איבער די בעסטע מיטלען ווי אויך די אינפעקשן קאנטראל פאליסי אין זייער פאסיליטי.

אויב איר זענט קראנק אדער איר האט COVID-19 סימטפאמען (פיבער, הוסט, שוועריגקייטן מיט'ן אטעם), פארבינדט אייך מיט אייער געבורט פאסיליטי בעפאר איר קומט אן. דאס וועט זיי ערמעגליכן זיך צו צוגרייטן צו אייער אנקום. אויב איר קענט נישט אנקומען צו אייער אויסגעקליבענע געבורט פאסיליטי, לייענט די אמעריקאנער קאלעדש פון נורס-מידוויפס “Giving Birth ‘In Place’: A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth” פאר אנווייזונגען וואס צו טון אויב עס איז נישט מעגליך פאר אייך צו גיין צו א געבורט פאסיליטי. צו לייענען די אנווייזונגען, באזוכט midwife.org און זוכט פאר **“giving birth in place” ("געבוירן אויפ'ן פלאץ").**

אינפארמאציע פאר מענטשן וואס האבן לעצטנס געבוירן (צ.ב. "פערטע טריימעסטער")

עס איז נארמאל צו פילן אסאך געפילן אריינגערעכנט טרויער אין די ערשטע פאר חדשים נאכ'ן געבוירן. אמאל קענען געפילן זיין צו שווער צו פארנעמען. האלט וייטער אן צו פראקטיצירן פיזישע צוטיילונג צו באשיצן אייך און אייער קינד, אבער בלייבט פארבינדן צו אייער סופארט נערווארק (פריינט, פאמיליע, און מיטארבעטער) נוצנדיג טעכנאלאגיע (צ.ב. טעלעפאן רופן, סאשעל מידיע, טעקסטינג אדער ווידיאו טשעט עפפס אזוויו סקייפ און פעיסטיים). אייערע פריינט און פאמיליע ווילן אייך מעגליך שטארק זען און טרעפן אייער נייע בעיבי אבער פיזישע צוטיילונג און די עצות וואס זענען אויפגעבערענגט געווארן אין די אפטיילונג [וואס קענען שוואנגערדיגע מענטשן טון צו פארמיידן COVID-19?](#) (אויבן) זענען נאך אלס וויכטיג צו פראקטיצירן דורכאויס די אויסברוך.

בערך איינס אין צען מענטשן ווערן מרה שחורה דורכאויס שוואנגערשאפט און בערך האלב פון זיי האבן פאסטפארטום דעפרעסיע נאך זייער קינד'ס געבורט. אויב איר אדער איינער וואס איר ווייסט איז מרה שחורה, איז דא צו באקומען הילף. צו לערנען מער איבער פאסטפארטום דעפרעסיע, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר **“postpartum depression” ("פאסטפארטום דעפרעסיע").**

אויב די סימפטאמען פון דרוק און דעפרעסיע ווערן צו שווער צו דורכטראגן, קענט איר זיך פארבינדן מיט קאונסלערס ביי NYC Well, א פרייע און געהיימע גייסטישע געזונטהייט סופארט סערוויס. NYC Well שטאבט איז עווילעבל 24/7, און קען געבן קורצע קאונסלינג און רעפערלס פאר קעיר. פאר סופארט, רופט -888-692 9355, טעקסט "WELL" צו 65173 אדער שמועסט אנליין אויף nyc.gov/nycwell.

אויב איר האט געדאנקען פון שעדיגן זיך אדער אייער קינד, רופט **911**. רופט **311** פאר אינפארמאציע איבער פרייע און נידעריגע-קאסט סערוויסעס און האטליינס אין ניו יארק סיטי.

אנדער ריסורסעס פאר נייע עלטערן:

- פאר אינפאמאציע אין די "פערטע טריימעסטער", באזוכט די פערטע טריימעסטער פראיעקט ביי newmomhealth.com.
- פאר אינפארמאציע אויף פאסטפארטום דעפרעסיע, באזוכט פאספארטום סופארט אינטערנאציאנאל (PSI) אויף postpartum.net, רופט די PSI הילף ליניע אויף 800-944-4773 (עווילעבל אין ענגליש און

שפאניש), אדער טעקסט 503-894-9453 (ענגליש) אדער 971-420-0294 (שפאניש). איר וועט מעגליך דארפן צאלן ראטעס פאר מעסעדש און דעטע.

- ווי אלעמאל פארבינדט אייך מיט אייער געזונטהייט פראוויידער דורכ'ן טעלעפאן, אימעיל אדער טעקסט, ספעציעל ווייל פערזענליכע געזונטהייט באזוכן ווערן געצוימט אין די יעצטיגע צייט. אויב איר האט נישט א געזונטהייט פראוויידער, רופט **311**.

די ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס אזוי ווי די מצב טוישט זיך.

4.4.20

>