

קאוויד 19: רעקאָמענדאציעס פאר מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט), פיטערן, נירסן אדער נעמען קעיר פון בעיביס

קאוויד-19 איז נאכאלץ א באדייטנדע סכנה אין ניו יארק סיטי (NYC) און איבער די פאראייניגטע שטאטן. אויב איר זענט טראגעדיג (פרעגנענט), פיטערט אדער נירסט, אדער אויב איר נעמט קעיר פון א בעיבי, קוקט איבער די אנווייזונגען אייך צו העלפן צו אויספלאנירן זיכערהייט בעפאר, דורכאויס און נאך די געבורט.

מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט) אדער פיטערן אדער נירסן א בעיבי קענען ווערן וואקסינירט אויס זיי ווילן. אויב איר זענט טראגעדיג (פרעגנענט) אדער אויב איר פיטערט אדער נירסט א בעיבי, קען עס זיין ביייהילפיג צו אדורכרעדן מיט אייער העלט קעיר פראוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) וועגן באקומען א וואקסין. איר דארפט אבער נישט באקומען ערלויבעניש פון א פראוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) צו ווערן וואקסינירט. טראגעדיגע (פרעגנענט) מענטשן זענען צווישן די גרופעס וואס זענען בארעכטיגט צו ווערן וואקסינירט, אלץ טייל פון ניו יארק סטעיט'ס שטאפלווייזע פארטיילונג פון די וואקסין. פאר א פולע ליסטע פון בארעכטיגטע גרופעס, באזוכט [nyc.gov/covidvaccinedistribution](https://www.nyc.gov/covidvaccinedistribution). צו טרעפן א וואקסינאציע פלאץ און צו מאכן אן אפוינטמענט, באזוכט vaccinefinder.nyc.gov. אויב איר דארפט הילף צו מאכן אן אפוינטמענט ביי א וואקסינאציע פלאץ וואס ווערט אנגעפירט דורך די סיטי, רופט 877-829-4692. פאר אינפארמאציע וועגן קאוויד 19 וואקסינען, באזוכט [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine).

צו זענען מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט) אין א גרעסערע סכנה צו ווערן ערנסט קראנק פון קאוויד-19?

יא. לויט וואס מיר ווייסן יעצט זענען מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט) אין א גרעסערע סכנה צו ווערן ערנסט קראנק פון קאוויד-19 ל"ע ווי מענטשן וואס זענען נישט טראגעדיג (פרעגנענט). מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט) און האבן קאוויד-19 זענען אויך מעגליך אין א גרעסערע סכנה פון א פריע געבורט און פון אנדערע נעגאטיווע זאכן מיט די פרעגנענסי. עס זענען געווען געצייילטע באריכטן פון בעיביס וואס זענען מעגליך געווארן אנגעשטעקט מיט קאוויד-19 בעפארן געבוירן ווערן, אבער עס זעהט זיך אויס אז דאס איז [זעלטן](#).

פאר מער אינפארמאציע איבער מענטשן וואס זענען אין א גרעסערע סכנה צו ערנסט קראנק ווערן פון קאוויד-19, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) און דרוקט אויף "Prevention and Groups at Higher Risk" (פארמיידונג און גרופעס אין א גרעסערע סכנה) אויף די לינקע זייט פון די פעידזש.

וואס קענען מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט) טוהן צו פארמיידן דאס פארשפרייטונג פון קאוויד-19?

האט אינדינען די פאלגנדע וויכטיגע זאכן צו טוהן צו פארמיידן קאוויד-19 פארשפרייטונג, אפילו אויב איר זענט געווארן פולשטענדיג וואקסינירט קעגן קאוויד-19:

- **בלייבט אינדערהיים אויב איר זענט קראנק.** בלייבט אינדערהיים אויב איר שפירט זיך נישט גוט אדער אויב איר האט לעצטנס געטעסט פאָזיטיוו פאר קאוויד-19.
- **האלט זיך אפגעזונדערט.** שטייט צום ווייניגסטנס זעקס פיס ווייט פון אנדערע, ווען אימער מעגליך. פארמיידט גרויסע צוזאמקומען, באזונדערס ווען עס איז אינעווייניג.
- **טוט אן א פנים צודעק.** באשיצט זיך אליין און אייערע ארומיגע דורכן אנטוהן א פנים צודעק ווען איר זענט אינדערהיים פונדערהיים, און אפילו אינדערהיים אויב איר אדער איינער וואס וואוינט מיט אייך איז קראנק

אדער איז לעצטנס געווען אויסגעשטעלט צו קאָויד-19. די פנים צודעק זאל זיין צוגעדרוקט צו אייער פנים און זאלן איבערדעקן אייער נאז און מויל.

- **האלט אייערע הענט ריין.** וואשט אייערע הענט מיט זייף און וועסער אפט און נוצט אלקאָהאָל-באזירטע האנט סאניטייזער ווען איר קענט נישט צוקומען צו זייף און וואסער. פארמיידט זיך פון אנרירן אייער פנים מיט אומגעוואשענע הענט און פארדעקט אייער הוסט און ניסן מיט אייער ארעם אדער מיט א טישו, נישט מיט אייערע הענט.

זאל איך טוישן מיין פרינעיטעל קעיר אפוינטמענטס? וואס איז מיט אולטראסאָונדס?

לאזט נישט אויס אייערע העלט קעיר אפוינטמענטס דורכאויס אדער נאכן זיין טראגעדיג (פרעגנענט). רעדט מיט אייער העלט קעיר פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) איבער וויאזוי צו בלייבן זיכער און געזונט און וויאזוי זיך צו באשיצן פון קאָויד-19. ארבעט צוזאמען צו מאכן א פלאן וואס איז די בעסטע פאר אייך און אייער פרעגנענסי.

אייער פראוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) וועט מעגליך זיך ווילן באגעגענען מיט אייך אויף א ווירטואלע פארנעם (טעלעפאן/אינטערנעט). אויב דאס איז די פאל, בעט זיי אייך צו העלפן צו באקומען די עקוויפמענט וואס איר דארפט האבן, ווי צום ביישפיל א היים-בלוטדורק מעסטער, יורין טעסט סטריפס, א וואג און פיבער מעסטער. פרעגט אייער פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) אויב זיי האבן אן אנליין פארטעל וואו איר קענט זעהן אלע אייערע מעדיצינישע רעקארדס און מעדיצין ליסטע.

אפוינטמענטס פנים-אל-פנים קענען אויך זיין אנדערש. די באזוכן וועלן מעגליך זיין קורצער, און אייער מאן/ווייב אדער אנדער מענטשן וועלן מעגליך נישט ערלויבט ווערן אריינצוגיין מיט אייך. דורכאויס פנים-אל-פנים אפוינטמענטס, וועט איר מעגליך באקומען נאר די מינימום צאל פון אולטראסאָונדס. א מענטש וואס איז טראגעדיג (פרעגנענט) און ווערט באטראכט צו זיין אין א נידריגע סכנה פון קאמפליקאציעס וועט געווענטליך נאר דארפן אן אולטראסאָונד פריעהרייט אין די פרעגנענסי און נאכאמאל ביי בערך פיר חדשים צו אונטערזוכן די עובר (בעיבי). דאס קען זיך טוישן געוואנדן אין אייער קלינישע צושטאנד. גייט נישט צו קיין ריטעיל אולטראסאָונד פלעצער וויבאלד די סערוויסעס אין אזעלכע פלעצער זענען אסאך מאל נישט לייסענסד און ווערן נישט איבערגעזעהן.

וואס זאל איך טוהן אויב איך האב סימפטאמען פון קאָויד-19 אדער אנדערע זארגן דורכאויס די צייט ווען איך בין טראגעדיג (פרעגנענט)?

אויב איר טראכט אז איר האט מעגליך קאָויד-19, פארבינדט אייך מיט אייער העלט קעיר פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) און זאגט זיי וועגן אייערע סימפטאמען. פארבינדט זיך מיט זיי אויב איר האט זארגן, פילט אז עפעס איז נישט ווי עס דארף צו זיין אדער אויב איר דארפט אן אפוינטמענט פנים אל פנים.

זאל איך טוישן מיין געבורט פלאן אדער די פלאץ וואו צו געבוירן?

אויב איר זענט נאענט צו די ענדע פון אייער פרעגנענסי, זענט איר מעגליך באזארגט וועגן גיין צו א שפיטאל אדער צו א געבורט אנשטאלט צו געבוירן אייער בעיבי. איר זענט מעגליך אויך באזארגט וועגן אייער געבורט פלאן. צוליב די שוועריקייטן פון קאָויד-19 פובליק געזונטהייט עמערדזשענסי, וועט אייער געבורט איבערלעבעניש מעגליך זיין אנדערש פון וואס איר האט ערווארטעט.

טייל וועלן יעצט מעגליך נעמען אין באטראכט צו געבוירן אינדערהיים אלץ א זיכערערע אפציע. דאס קען זיין שווער צו באשליסן. אסאך היים געבורט פראָוויידערס (הייבאמס/מידווייף) וועלן מעגליך נישט אננעמען נייע פאציענטן אין די צייט. רעדט זיך דורך מיט אייער העלט קעיר פראָוויידער אויב איר האט סיי וועלכע פראגן אדער זארגן וועגן אייער געבורט פלאן אדער פלאץ וואו איר וועט געבוירן. זיי וועלן אייך העלפן באשליסן וואס איז די בעסטע זאך פאר אייך, ווי אויך וועלן זיי אייך ערקלערן זייער אנשטאלט'ס אינפעקציע קאנטראל פאליסי.

אויב איר זענט קראנק אדער אויב איר האט [קאָויד-19 סימפטאָמען](#), פארבינדט אייך מיט אייער שפיטאל אדער געבורט אנשטאלט בעפאר איר קומט אן. דאס וועט זיי ערלויבן זיך צו צוגרייטן פאר אייער אנקום.

לייענט "[Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth](#)" (געבוירן 'אויפן פלאץ': אנווייזונגען פארן זיין צוגעגרייט פאר עמערדזשנסיס פארן געבוירן) פון די American College of Nurse-Midwives (אמעריקאנע קאלעדזש פון נירס-מידווייפס) פאר אנווייזונגען אויף וואס צו טוהן אין פאל וואס איר קענט נישט פארן צו א שפיטאל אדער געבורט אנשטאלט.

צו קענען מענטשן מיט קאָויד-19 פיטערן אדער נירסן א בעיבי?

יא. מענטשן מיט קאָויד-19 אדער מענטשן וואס עס ווערט אפגעשאצט אויב זיי האבן קאָויד-19 קענען פיטערן אדער נירסן און אין די זעלבע צייט זיך אכטונג גיבן נישט צו פארשפרייטן די ווירוס צו זייער בעיבי.

כאטש עס זענען נישטא קיין סאך באווייזן דערווייל, זעהט זיך אויס אז קאָויד-19 קען ווערן איבערגעגעבן צו א בעיבי ביים פיטערן אדער נירסן. צוליב די פילע מעלות פון פיטערן אדער נירסן, אריינרעכענענדיג דאס אז עס גיבט איבער די אנטיבאדיס פון די עלטערן וואס האבן געבוירן די בעיבי (וואס באשיצט די בעיבי קעגן אינפעקציע בכלל), איז רעקאמענדירט אז עלטערן וואס ווילן פיטערן זייער בעיבי מאמע מילך זאלן אזוי טוהן ווי לאנג זיי האלטן זיך צו געוויסע באווארענונגען, אריינרעכענענדיג צו גוט אפשוואכן זייערע הענט מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס גלייך פאר איר פיטערט אדער נירסט, און אנהאבן א פנים צודעק בשעת'ן פיטערן אדער נירסן. אן אנדערע אפציע איז צו פאָמפען אדער ארויסברענגען די מילך מיט די הענט. אויב איר נוצט א פאָמפ, וואשט גוט אדורך אלע טיילן פון די פאָמפ מיט זייף און וואסער נאכן נוצן. נעמט אין באטראכט צו האבן איינער וואס האט נישט קאָויד-19 צו פיטערן די עלטערן'ס מילך פאר די בעיבי אין א באטל.

צו קענען מענטשן מיט קאָויד-19 שלאפן אין איין צימער מיט זייער בעיבי?

שלאפן אין איין צימער איז אז אייער בעיבי זאל זיין אין די זעלבע צימער ווי אייך. טייל העלט קעיר פראָוויידערס (דאקטוירים א.ד.ג.) וועלן מעגליך רעקאמענדירן צו דערווייטערן די בעיבי פון די עלטערן וואס האט קאָויד-19 בשעת די עלטערן איז אין שפיטאל אדער עס ווערט אפגעשאצט אויב זיי האבן קאָויד-19. דאס איז כדי צו פארקלענערן די סכנה אז דאס נייגעבוירענע קינד זאל ח"ו ווערן אנגעשטעקט מיט קאָויד-19 און עס זאל ווערן באשלאסן אין יעדע פאל באזונדער. די צענטער פאר קראנקייט קאנטראל און פארמיידונג (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [רעקאמענדירט](#) אז די העלט קעיר פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) און די עלטערן זאלן צוזאמען מאכן די באשלוס. דאס אפטיילן די בעיבי קען אנהאלטן ביז די עלטערן איז שוין נישט אנשטעקיג אדער לענגער אויב די קלינישע צושטאנד טוישט זיך. דאס אפטיילן קען אריינרעכענען צו האלטן די בעיבי צום ווייניגסטנס זעקס פיס ווייט פון די עלטערן בשעת זיי זענען אין די זעלבע שפיטאל צימער, אדער אן אמת'דיגע פיזישע אפטיילונג מיט נאך א געזונטע ערוואקסענע מענטש וואס נעמט קעיר פון די בעיבי.

שפיטאלן און געבורטס אנשטאלטן קענען אויך באגרעניצן די צאל באזוכער כדי צו היטן אויף אייער זיכערהייט און די זיכערהייט פון אייערע ארומיגע וואס העלפן אייך. די ארומיגע וואס העלפן אייך קענען זיין א מאן/ווייב, דולע, פריינט אדער אנדערע משפחה מיטגלידער וואס איר האט געפלאנט אז זיי זאלן זיין אנוועזן ביים געבורט. מאכט זיכער אז די ארומיגע וואס העלפן אייך פאלגן אויס די שפיטאל'ס אנווייזונגען. פאר אינפארמאציע וועגן אייערע רעכטן דורכאויס די געבורט פון א קינד, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "[respectful care at birth](#)". (רעספעקטפולע קעיר ביים געבורט).

פאר וועלכע ווארענונג סימנים זאל איך אויפפאסן נאכן געבורט?

מעדיצינישע קאמפליקאציעס קענען ארויפקומען נאכן געבוירן. די CDC'ס "Hear Her" (הער איר) קאמפיין אנטהאלט וויכטיגע אינפארמאציע פאר מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט), קימפעטארינס, זייערע ארומיגע וואס העלפן ארויס און זייערע העלט קעיר פראָוויידערס (דאקטוירים א.ד.ג.).

דערציילט פאר איינעם אויב איר באמערקט סיי וועלכע סימנים אדער סימפטאָמען וואס באזארגן אייך נאכן געבוירן. איר האט די רעכט צו זיך לאזן הערן. אויב איר זענט נאך אין שפיטאל אדער אין די געבורטס צענטער, טיילט מיט אייערע זארגן מיט אייער העלט קעיר פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.). אויב איר זענט אינדערהיים, פארבינדט אייך מיט אייער פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.), רופט 911 אדער גייט צו אן עמערדזשענסי רום.

ווארונג סימנים פאר געזונט פראבלעמען נאכן געבוירן

רופט 911  אויב איר האט:

- ווייטאג אין די ברוסטקאסטן (טשעסט)
- שוועריקייטן צו אטעמען אדער א קורצע אטעם
- מחשבות צו וויי טוהן זיך אליין אדער אייער בעיבי
- א סזשער

רופט אייער פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) אויב איר האט:

- קאפווייען וואס גייען נישט אוועק אפילו נאכן נעמען מעדיצין
- קאפוויי באגלייט מיטן זעהן נישט קלאר אדער אנדערע ענדערונגען אין די זעהן
- אן אינסיזשען (שניט) וואס היילט זיך נישט אויס
- בלוטן (צום ביישפיל, גענוג אדורכצוויינקן איין אדער מער פעדס אין איין שעה) אדער אויב ס'קומט ארויס גרויסע בלוט קלאַטס
- פיבער פון 100.4 דעגריס פארענהייט אדער העכער
- פיס וואס זענען געשוואלן, רויט, טוט וויי אדער פילט ווארעם ווען מ'רירט עס אן

ווען איר פארבינדט זיך מיט אייער פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.), רופט 911 אדער גייט צו די עמערדזשענסי רום, מאכט זיכער צו איבערגעבן די פאלגנדע:

1. איר האט לעצטנס געהאט א בעיבי;
2. ווען איר האט געהאט די בעיבי; און
3. די ספעציפישע סימפטאָמען וואס איר האט.

צום ביישפיל: "איך האב געהאט א בעיבי זעקס טעג צוריק, און איך האב געהאט א שווערע קאפוויי וואס ווערט נישט בעסער אפילו נאכן נעמען אייבופראָופען."

אינפארמאציע פאר מענטשן וואס זענען קימפעטארינס (די "פערטע טריימסטער")

בלייבט אין פארבינדונג מיט די מענטשן וואס העלפן אייך (מאן/ווייב, דולע, פריינט אדער אנדערע משפחה מיטגלידער) אויפן טעלעפאן, טעקסט, ווידעאו קאלס אדער סאָושעל מידיע. די מענטשן וואס העלפן אייך ווילן מעגליך זייער שטארק אייך זעהן און זעהן די נייע בעיבי, אבער עס איז וויכטיג צו טוהן די פאלגנדע פיר זאכן צו פארמיידן קאָוויד-19 פארשפרייטונג: בלייבט אינדערהיים, שטייט אפגעזונדערט, טוט אן א פנים צודעק, און האלט אייערע הענט ריין.

עס איז נארמאל צו פילן אסאך געפילן, אריינרעכענענדיג טרויעריגקייט, אין די ערשטע פאר חדשים נאכן געבוירן א קינד. צומאל קענען די געפילן זיין שווער צו האנדלען מיט. בערך איינס פון יעדע צען מענטשן פאלן אריין איין א דעפרעסיע דורכאויס פרעגנענסי, און בערך האלב פון זיי האבן פאָסטפּאַרטום (קימפעטאָרין) דעפרעסיע נאכן געבוירן די בעיבי. צו לערנען מער וועגן פאָסטפּאַרטום (קימפעטאָרין) דעפרעסיע, באזוכט nyc.gov/health און זוכט "postpartum depression" (פאָסטפּאַרטום (קימפעטאָרין) דעפרעסיע).

אויב די סימפטאָמען פון סטרעס אדער דעפרעסיע נעמען אייך איבער, פארבינד אייך מיט NYC Well, אייער פארבינדונג צו אומזיסטע, קאנפידענטשיעל געזונטהייט סופארט. רעדט צו א קאָנסעלאַר דורך די טעלעפאן, טעקסט אדער טשעט און באקומט צוטריט צו גייסטישע געזונט און אלקאהאל/דראג באנוץ סערוויסעס אין מער פון 200 שפראכן, 24/7. פאר סופארט, רופט 888-692-9355 אדער טשעט אויף די אינטערנעט ביי nyc.gov/nycwell.

אויב איר האט מחשבות פון וויי טוהן זיך אליין אדער אייער בעיבי, רופט 911.

אנדערע רעסורסן פאר נייע עלטערן

- פאר אינפארמאציע וועגן אומזיסטע אדער פאר-נידריגע-פרייז סערוויסעס און האַליינס אין NYC, רופט **311**.
- פאר אינפארמאציע וועגן די "פערטע טריימעסטער" באזוכט די "Fourth Trimester Project" (פערטע טריימעסטער פראדזשעקט) ביי newmomhealth.com.
- פאר אינפארמאציע וועגן פאָסטפּאַרטום (קימפעטאָרין) דעפרעסיע, באזוכט "Postpartum Support International (PSI)" (קימפעטאָרין סופארט אינטערנעשענעל) ביי postpartum.net, רופט די PSI הילף האַטליין ביי 800-944-4773 (אוועילעבעל אין ענגליש און אין ספאניש) אדער טעקסט 800-994-4773 (ענגליש) אדער 971-420-0294 (ספאניש).
- אזוי ווי אייביג, פארבינדט אייך מיט אייער העלט קעיר פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) דורך די טעלעפאן, אימעיל אדער טעקסט, באזונדערס וויבאלד פנים-אל-פנים אפוינטמענטס זענען באגרעניצט אין די יעצטיגע צייט. אויב איר האט נישט קיין העלט קעיר פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.), רופט **311**.
- דולע הילף קען העלפן משפחות צו האנדלען מיט פיזישע, עמאציאנאלע און פראקטישע זאכן ארום דאס געבורט פונעם קינד. דולעס שטעלן יעצט צו ווירטואלע (אויפן טעלעפאן/אינטערנעט) און פנים-אל-פנים סופארט דורכאויס קאָוויד-19. אויב איר זענט אינטערעסירט צו באקומען קימפעטאָרין דולע סופארט, באזוכט די NYC דעפארטמענט פון געזונט און גייסטישע היגענע'ס [דולע קעיר](#) פעידזש און זוכט פאר "Programs Offering Free Doulas" (פראגראמען וואס שטעלן צו אומזיסטע דולעס).

פאר מער אינפארמאציע איבער קאָוויד-19, באזוכט nyc.gov/health/coronavirus.

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאָמענדאציעס אזוי ווי די צושטאנד טוישט זיך. 3.13.21