

# هل أنتِ حامل؟

خلال جائحة كوفيد-19، تعد حماية نفسك وطفلك أكثر أهمية من أي وقت مضى.



اسأل مقدم الرعاية الصحية عما إذا كان لقاح الإنفلونزا مناسبًا لك ولطفلك.

الحوامل معرّضات لخطر الإصابة بالإنفلونزا الوخيمة. إنَّ التطعيم بلقاح الإنفلونزا سيحدّ من خطر إصابتك بها.

وإذا كان لديك شك في أنك مصاب بالإنفلونزا أو ظهرت عليك أي من الأعراض التالية، فالتمس الرعاية الطبية على الفور:



صعوبة التنفس أو ضيق النفس



فقدان القدرة على الكلام أو الحركة



حمى أو سعال تنخفض شدتهما بعض الشيء ثم يعاودان الظهور أو يتفاقمان



نوبات



الدوخة أو التخليط



ألم أو ضغط في الصدر أو البطن



انخفاض حركة طفلك أو انعدامها تمامًا



عدم القدرة على التبول



ألم شديد في العضلات

ونظرًا لأن لقاح الإنفلونزا لا يحميك من كوفيد-19، فيرجى اتخاذ الاحتياطات التالية:



افتح النافذة



تجنّب التجمّعات أو الأنشطة الجماهيرية الحاشدة



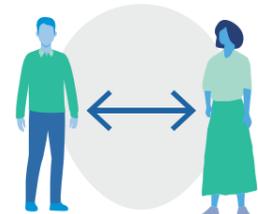
تجنّب لمس عينيك وأنفك وفمك



اسعل أو اعطس في مرفقك المثني أو في منديل ورقي



ارتدِ كمامة عندما يتعدّ عليك الحفاظ على مسافة متر واحد من الآخرين



حافظ على مسافة لا تقل عن متر واحد من الآخرين



نظّف يديك بشكل متكرر