

# Trudnoća i KORONAVIRUS

Majka ne prenosi virus na dijete, ni u trudnoći ni u porodu, i većina trudnica ima blaži oblik bolesti. Ipak, treba se zaštititi od virusa, osobito u zadnjem tromjesečju trudnoće kad postoji veći rizik da se razviju komplikacije.

## Zaštitite se

### ČESTO PERITE RUKU

Perite ruke barem 20 sekundi koristeći sapun i vodu. Ako to nije moguće, koristite sredstvo za dezinfekciju ruku s najmanje 60% alkohola.



### KAŠLJITE ILI KIŠITE U PODLAKTICU ILI MARAMICU

Maramicu odmah bacite, a ruke obavezno operite ili dezinficirajte.



### IZBJEVAJTE GUŽVE

Boravite na svježem zraku, ali držite razmak od ljudi koji nisu članovi vašeg kućanstva. Izbjegavajte gužve i ne zaboravite da i ljudi bez simptoma mogu prenijeti virus.



### ČUVAJTE ZDRAVLJE

Zdravo se hranite – jedite puno povrća i namirnica bogate hranjivim tvarima.



Budite aktivne – redovite aktivnosti na otvorenom, poput hodanja, dobre su za vas.

Smanjite stres - izbjegavajte stresne situacije i redovito se odmarajte.

Redovito odlazite na trudničke preglede - pratite savjete liječnika i primalja.



### MASKE SMANJUJU ŠIRENJE KORONAVIRUSA

Zaštitnu masku nosite u zatvorenim prostorima ili na otvorenom kada ne možete osigurati razmak od 2 m.

Maska mora pokriti nos i usta.

Redovito mijenjajte masku, a posebno kad je vlažna.

Efikasna platnena maska ima tri sloja.

Platnene maske perite svakodnevno na temperaturi od 60°C.

### AKO IMATE SIMPTOME

**KORONAVIRUSA** (temperatura, kašalj, otežano disanje, gubitak osjeta mirisa ili okusa), kontaktirajte odabranog liječnika telefonom.

Informacije prikazane u ovoj infografici u skladu su sa stručnim preporukama važećima u listopadu 2020.