

防控新冠病毒健康教育核心信息

孕产妇防护

一、减少人员接触

尽量减少外出，避免去人员较多的地方，不走亲访友。减少探视，避免交叉感染。

二、做好防护

如要外出，必须佩戴好口罩，做好防护，尽量避免乘坐公共交通工具，最好乘私家车或出租车。

三、勤洗手

外出回家、饭前便后、接触污物、产妇喂奶前等要按七步洗手法正确洗手。

三、规律生活

坚持适度运动、均衡营养，确保睡眠充足，提高自身免疫力。做好自我心理调适，保持积极乐观心态，避免恐慌和焦虑。

四、定期产检

孕妈妈按医生指导预约时间进行产检、就诊或住院分娩，听从医护人员安排，尽量减少在医院停留时间和人员陪伴。

五、主动就医

主动进行健康监测，若出现阴道流血、胎动异常以及发热、乏力、咳嗽等症状，应佩戴口罩，做好防护，及时就医。

深圳市健康教育与促进中心 深圳市妇幼保健院编

2020年2月10日