

COVID-19: Konsèy pou Moun ki Ansent, ki Ap Bay Tete oswa Pwatin oswa ki Ap Pran Swen Ti Bebe ki Fenk Fèt yo

COVID-19 rete yon gwo risk nan Vil New York (NYC) ak atravè Etazini. Si ou ansent, bay tete oswa pwatin, oswa pran swen yon tibebe ki fèk fèt, revize konsèy sa a pou ede ou planifye san danje anvan, pandan ak apre nesans.

Moun ki ansent oswa ki ap bay tete oswa pwatin gendwa chwazi pran vaksen an. Si ou ansent oswa ap bay tete oswa pwatin, li ka itil pou pale sou vaksinasyon pwofesyonèl swen sante ou. Sepandan, ou pa bezwen otorizasyon nan men yon pwofesyonèl swen pou pran vaksen an. Moun ki ansent yo pami gwoup ki kalifye pou yo pran vaksen an, kòm yon pati nan distribisyon pa faz vaksen eta New York. Pou w jwenn yon lis tout gwoup ki kalifye yo, vizite nyc.gov/covidvaccinedistribution. Pou jwenn yon lokal vaksinasyon epi pran randevou, ale sou vaccinefinder.nyc.gov. Si ou bezwen asistans pou pran randevou nan yon sit vaksinasyon Vil la ap jere, rele 877-829-4692. Pou w jwenn enfòmasyon sou vaksen kont COVID-19 yo, vizite nyc.gov/covidvaccine.

Èske moun ki ansent gen pi gwo risk pou yo malad grav anba COVID-19?

Wi. Baze sou sa nou konnen nan moman sa a, moun ki ansent yo gen pi gwo risk pou yo malad grav soti anba COVID-19 pase moun ki pa ansent. Moun ki ansent epi ki gen COVID-19 ka gen tou plis risk pou yon akouchman prematire ak lòt rezilta gwosès negatif. Te gen kèk rapò sou ti bebe ki ka te enfekte ak COVID-19 anvan nesans, men sanble sa [ra](#).

Pou plis enfòmasyon sou moun ki gen plis risk pou malad grav anba COVID-19, vizite nyc.gov/health/coronavirus epi klike sou "Prevention and Groups at Higher Risk" (Prevansyon ak Gwoup ki gen pi gwo risk) sou bò gòch paj la.

Kisa moun ki ansent ka fè pou anpeche transmisyon COVID-19?

Sonje aksyon kle sa yo pou anpeche transmisyon COVID-19, menm si ou te pran tout vaksen kont COVID-19:

- **Rete lakay ou si ou malad.** Rete lakay ou si ou pa santi w byen oswa dènyèman te teste pozitif pou COVID-19.
- **Kenbe distans ou.** Rete a yon distans omwen 6 pye de lòt moun yo, lè sa posib. Evite gwo rasanbleman, espesyalman sa ki fèt andedan yo.
- **Mete yon kachnen.** mete yon kachnen pou pwoteje tèt ou ak moun ki ozalantou ou lè ou deyò kay la, e menm nan kay la si ou menm oswa yon moun w ap viv avèk malad oswa te resamman ekspoze a COVID-19. Kachnen a ta dwe byen kouvri nen ou ak bouch ou.
- **Kenbe men ou pwòp.** Lave men ou souvan avèk savon ak dlo oswa sèvi avèk dezenfektan pou men abaz alkòl lè pa gen savon ak dlo ki disponib. Evite manyen figi ou ak men ou ki pa lave epi kouvri nen ou ak bouch ou lè ou ap touse oswa estènen avèk bra w, yon mouchwa an papye, pa avèk men w.

Èske mwen ta dwe chanje randevou swen anvan akouchman mwen yo? E osijè de sonografi?

Pa sote randevou swen sante ou pandan oswa apre gwosès la. Pale ak pwofesyonèl swen sante ou sou kòman ou kapab rete an sekirite ak an sante epi kouman pou pwoteje tèt ou kont COVID-19. Travay ansanm pou fè yon plan ki pi byen adapte pou ou ak gwosès ou.

Pwofesyonèl swen ou a ka chwazi fè vizit vityèl avèk ou. Si sa a se ka a, mande yo ede ou jwenn ekipman ou ka bezwen, tankou yon tansyomèt pou lakay ou, bann tès pipi, yon balans ak yon tèmomèt. Mande pwofesyonèl swen ou a si yo gen yon pòtay sou entènèt kote ou ka jwenn aksè a dosye medikal ou ak lis medikaman.

Vizit an pèsòn yo kapab diferan tou. Vizit yo ka pi kout, epi yo ka pa pèmèt patnè ou oswa lòt moun rantre avèk ou. Pandan vizit an pèsòn yo, ou ka resevwa sèlman kantite minimòm sonografi yo. An jeneral, yon moun ki ansent ke yo konsidere kòm yon moun ki pa gen anpil risk pral sèlman bezwen gen yon sonografi gwosès byen bonè ak youn (1) ankò nan apeprè kat (4) mwa pou egzaminen fetis la. Sa ka chanje selon sitiyasyon klinik ou an. Pa ale nan okenn kote ki fè sonografi, paske anpil fwa kote sa yo pa gen lisans epi pa gen sipèvizyon.

Kisa mwen ta dwe fè si mwen gen sentòm COVID-19 oswa si mwen gen lòt enkyetid pandan gwosès mwen an?

Si ou panse ou ta ka gen COVID-19, kontakte pwofesyonèl swen sante ou epi di yo sou sentòm ou yo. Kontakte yo si ou gen enkyetid, santi yon bagay ki mal oswa ou bezwen yon vizit an pèsòn.

Èske mwen ta dwe chanje plan akouchman mwen oswa kote mwen pral akouche a?

Si ou nan fen gwosès ou, ou ka gen enkyetid sou ale nan yon lopital oswa etablisman akouchman pou akouche ti bebe w la. Ou ka gen enkyetid tou sou plan nesans ou a. Etan done defi ijans sante piblik COVID-19 lan prezante, eksperyans nesans ou gen anpil chans pou li diferan de sa ou atann.

Gen kèk moun ki ka kounye a konsidere yon nesans lakay kòm yon opsyon ki pi an sekirite. Sa a kapab yon chwa ki difisil. Anpil pwofesyonèl nesans lakay ka pa aksepte nouvo pasyan nan moman sa a. Konsilte avèk pwofesyonèl swen ou a si ou gen nenpòt kesyon oswa enkyetid sou plan akouchman ou oswa kote ou pral akouche a. Yo pral avize w sou pi bon machaswiv la ansanm ak politik kontwòl enfeksyon nan etablisman yo a.

Si ou malad oswa ou gen [sentòm COVID-19 yo](#), kontakte sant akouchman ou a anvan ou rive. Sa a pral pèmèt yo prepare pou arive ou.

Li "[Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth](#)" (Bay nesans 'An plas' Yon Gid pou Preparasyon Ijans pou Akouchman) pa American College of Nurse-Midwives (Kolèj Ameriken pou Enfimyè-Fanmsaj) yo pou konsèy sou kisa w dwe fè si w pa kapab ale nan yon lopital oswa etablisman pou akouchman.

Èske moun ki gen COVID-19 kapab bay tete oswa pwatrin?

Wi. Moun ki gen COVID-19 oswa moun y ap evalye pou sentòm COVID-19 yo kapab bay tete oswa pwatrin pandan yo ap pran prekosyon pou evite pwopaje viris la bay ti bebe yo a.

Byenke prèv yo limite nan moman sa a, li sanble ke pa gen anpil chans pou COVID-19 transmèt bay yon tibebe pandan y ap pran tete oswa pwatrin. Akòz anpil avantaj ki genyen nan bay tete oswa pwatrin, ki gen ladan bay antikò paran ki akouche an (ki pwoteje tibebe a kont enfeksyon an jeneral), li rekòmande pou paran ki vle bay tibebe yo lèt imen fè sa pandan y ap konfòme yo avèk sèten prekosyon, ki gen ladan l lave men yo byen avèk savon ak dlo pou omwen 20 segonn imedyatman anvan ou bay tete oswa pwatrin, epi mete yon kachnen pandan y ap bay tete oswa pwatrin. Yon lòt opsyon se pou ponpe lèt la oswa tire li manyèlman. Si w ap itilize yon ponp, byen lave tout pati nan ponp la avèk dlo ak savon ant itilizasyon. Konsidere fè yon moun ki pa gen COVID-19 bay ti bebe a lèt paran an nan yon bibwon.

Èske moun ki gen COVID-19 kapab "pataje menm chanm" avèk tibebe yo a?

"Pataje menm chanm" se fè ti bebe w rete nan menm chanm avèk ou. Kèk pwofesyonèl swen sante ka rekòmande pou separe ti bebe a de paran ki gen COVID-19 lan pandan paran an nan lopital la oswa y ap evalye yo pou COVID-19. Sa a se pou diminye risk pou tibebe ki fèk fèt la enfekte ak COVID-19 epi yo ta dwe fè sou yon baz ka-pa-ka. Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [rekòmande](#) pou pwofesyonèl swen sante ak paran pran desizyon sa a ansanm. Yon separasyon ka dire jiskaske paran an pa enfektye ankò oswa si sitiasyon klinik la chanje. Separasyon ka enplike kenbe ti bebe a omwen 6 pye distans de paran an pandan li nan menm chanm lopital la oswa yon separasyon fizik ak yon lòt granmoun ki an sante pou ede ak swen ti bebe a.

Lopital ak etablisman akouchman yo ka limite tou kantite vizitè pou kenbe ou menm ak ekip sipò ou an sekirite. Ekip sipò ou ka enkli patnè ou, doula w, zanmi oswa lòt manm fanmi ke ou te planifye pou yo te prezan pandan moman tranche yo ak akouchman an. Asire w ke ekip sipò ou swiv enstriksyon lopital la. Pou enfòmasyon sou dwa ou yo pandan akouchman an, vizite nyc.gov/health epi chache "**respectful care at birth**" (swen ak respè pandan nesans lan).

Ki siy avètisman mwen ta dwe veye apre nesans lan?

Konplikasyon medikal ka rive apre akouchman. Kanpay CDC a [kanpay "Hear Her"](#) ("Koute li") gen enfòmasyon enpòtan pou moun ki ansent, moun ki fèk akouche, ekip sipò yo ak pwofesyonèl swen sante yo.

Di yon moun si ou remake nenpòt siy oswa sentòm ki konsène w apre ou fin akouche. Ou gen dwa pou w pale. Si ou toujou nan lopital la oswa nan sant pou akouchman an, pale ak pwofesyonèl swen sante ou sou enkyetid ou yo. Si ou lakay ou, kontakte pwofesyonèl swen ou, rele 911 oswa ale nan yon sal dijans.

Siy avètisman pou Pwoblèm Sante Apre ou Fin Akouche



Rele 911 si ou genyen:

- Doulè nan pwatrin
- Pwoblèm pou respire oswa souf kout
- Panse a blese tèt ou oswa ti bebe w la
- Yon kriz

Rele pwofesyonèl swen ou si ou genyen:

- Maltèt ki pèsiste, menm apre ou fin pran medikaman
- Maltèt ak vizyon twoub oswa lòt chanjman vizyon
- Yon ensizyon ki pa geri
- Senyen (pa egzanp, ase yo tranpe youn oswa plis kotèks nan inèdtan) oswa pase gwo kayo san
- Yon tanperati 100.4 degre Farenayt oswa pi wo
- Janm ki anfle, wouj, fè mal oswa cho lè w manyen l

Lè ou kontakte pwofesyonèl swen ou, rele **911** oswa ale nan sal dijans lan, asire w ke ou rapòte bagay sa yo:

1. Ou fèk fè yon ti bebe;
2. Lè ou te fè tibebe w la; ak
3. Sentòm espesifik ou genyen yo.

Pa egzanp: "Mwen te gen yon ti bebe sis (6)jou de sa, e mwen gen yon gwo tèt fè mal ki pa amelyore menm apre m fin pran ibipwofèn."

Enfòmasyon pou moun ki fenk akouche ("katriyèm trimès" la)

Rete konekte ak ekip sipò ou a (patnè, doula, zanmi oswa lòt manm fanmi yo) pa telefòn, tèks, apèl videyo oswa medya sosyal. Ekip sipò ou a ka anvi wè ou ak rankontre nouvo ti bebe a, men li enpòtan pou pratike kat aksyon kle yo pou anpeche transmisyon COVID-19: rete lakay ou, kenbe distans ou, mete yon kachnen, epi kenbe men ou pwòp.

Li nòmal pou w santi anpil emosyon tankou tristès, nan premye mwa yo apre akouchman an. Pafwa emosyon yo ka difisil pou jere. Apeprè youn (1) nan 10 moun vin deprime pandan gwosès epi apeprè mwatye nan yo gen depresyon apre akouchman apre nesans ti bebe a. Pou aprann plis sou depresyon apre akouchman, vizite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche "**postpartum depression**" (depresyon apre akouchman).

Si sentòm estrès oswa depresyon vin akablan, kontakte NYC Well, koneksyon ou pou sipò sante mantal gratis, konfidansyèl. Pale ak yon konseye nan telefòn, tèks oswa tchat epi jwenn aksè a sante mantal ak sèvis toksikomani nan plis pase 200 lang, 24/7. Pou w jwenn sipò, rele 888-692-9355 oswa pale anliy nan [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

Si ou gen panse pou fè tèt ou oswa ti bebe w la mal, rele **911**.

Lòt resous pou nouvo paran

- Pou jwenn enfòmasyon sou sèvis gratis ak pri ki ba ak liy telefòn dirèk nan Vil New York, rele **311**
- Pou enfòmasyon sou "katriyèm trimès la", vizite "Fourth Trimester Project" (Pwojè Katriyèm Trimès La) nan newmomhealth.com.
- Pou enfòmasyon sou depresyon apre akouchman, vizite "Postpartum Support International (PSI)" (Sipò Apre Akouchman Entènasyonal (PSI)) nan postpartum.net, rele Liy Asistans PSI a nan 800-944-4773 (disponib nan lang Anglè ak Panyòl), oswa voye tèks nan 800-994-4773 (Anglè) oswa 971-420-0294 (Panyòl).
- Kòm toujou kontakte pwofesyonèl swen sante ou pa telefòn, imèl oswa tèks, patikilyèman paske vizit swen sante an pèsòn yo limite nan moman sa a. Si ou pa gen yon pwofesyonèl swen sante, rele **311**.
- Sipò doula ka ede fanmi yo okipe pwoblèm fizik, emosyonèl ak pratik ki antoure akouchman an. Doulas yo kounye a bay sipò vityèl ak an pèsòn pandan COVID-19. Si w enterese nan resevwa sipò doula apre akouchman, ale nan paj [Doula Care](#) (Swen Doula) Depatman Sante ak Ijyèn Mantal NYC a epi chèche "Programs Offering Free Doulas" (Pwogram ki ofri doula gratis).

Pou plis enfòmasyon sou COVID-19, vizite nyc.gov/health/coronavirus.

Depatman Sante NYC a gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye. 3.13.21