

POZNAJ FAKTY

Arkusze informacyjny przedstawia niektóre przydatne strategie, które mogą pomóc kobietom w ciąży w radzeniu sobie ze stresem lub lękiem doświadczonym w wyniku pojawienia się koronawirusa.



Zachowaj obiektywizm!

Ścieżki postępowania w przypadku osoby podejrzanej o zachorowanie:

- Korzystaj z rzetelnych źródeł informacji (strony Ministerstwa Zdrowia, stacja sanitarno-epidemiologiczna). Pamiętaj, że wiele osób podaje w Internecie nieprawdziwe, przekolorowane wiadomości.
- Jeśli miałaś kontakt z osobą zakażoną koronawirusem lub chorą, to natychmiast zadzwoń do stacji sanitarno-epidemiologicznej i powiadom o swojej sytuacji. Otrzymasz informację, jak masz dalej postępować.
- Aby ograniczyć ryzyko zakażenia, przestrzegaj zasad higieny i unikaj kontaktu z dużymi skupiskami ludzi. Wszystkie sklepy spożywcze, drogerie i apteki są otwarte, również te w galeriach i centrach handlowych. Zadbaj o siebie i dziecko podczas ciąży.
- Przestrzegaj zasad higieny i unikaj kontaktu z dużymi skupiskami ludzi. Poproś kogoś z rodziny o robienie zakupów itp.
- Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) droga porodu powinna być dostosowana do konkretnego przypadku na podstawie wskazań położniczych i preferencji kobiety. WHO uznaje za najlepsze wykonywanie cięć cesarskich jedynie w przypadku wskazań medycznych.
- W razie, gdy Twój ginekolog nie będzie mógł Cię przyjąć z różnych przyczyn, skontaktuj się z infolinią NFZ, zostaniesz przekierowana do najbliższego gabinetu mającego kontrakt z Funduszem – nie zostaniesz bez opieki.

Co w przypadku, kiedy zaobserwujesz u siebie objawy wirusa?



W ŻADNYM przypadku nie idź na SOR czy POZ!

Bezwłocznie, telefonicznie powiadom swoją stację sanitarno-epidemiologiczną. W przypadku braku informacji, zgłoś się do najbliższego szpitala Z ODDZIAŁEM ZAKAŻNYM. Stacja lub szpital określi dalszy tryb postępowania medycznego.

Co w przypadku, kiedy nie masz objawów, ale miałaś kontakt z osobą zarażoną bądź wróciłaś z obszaru, gdzie panuje pandemia koronawirusa?



Powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną, tam nastąpi zakwalifikowanie Cię do odpowiedniej grupy przez stację.

Grupa 1: ograniczenie aktywności społeczno- zawodowej przez 14 dni od narażenia+ samokontrola stanu zdrowia (do tej grupy powinny być zakwalifikowane np. osoby pracujące z osobami starszymi, dziećmi, osobami przewlekle chorymi).

Grupa 2: ograniczenie kontaktów społecznych osoby przez 14 dni od narażenia + samokontrola stanu zdrowia.

Grupa 3: samokontrola stanu zdrowia przez osobę przez 14 dni od narażenia z zachowaniem codziennych aktywności. Jeśli pomimo to, zauważysz u siebie objawy w ciągu 14 dni od narażenia, zostaniesz poddana ocenie medycznej w izbie przyjęć szpitala zakaźnego oraz zostanie podjęta decyzja o możliwej hospitalizacji, jeśli będzie taka potrzeba!

Co w przypadku gdy znajdziemy się w kwarantannie?



Zalecane warunki podczas domowej izolacji to:

- Niezależna przestrzeń życiowa, w której jest możliwa częsta wentylacja i dezynfekcja.
- Unikanie kontaktu z niemowlętami, osobami starszymi i osobami o obniżonej odporności.
- Pacjenci oraz członkowie ich rodzin muszą nosić maseczki oraz często myć ręce.
- Temperatura ciała powinna być mierzona dwa razy na dobę (rano i wieczorem). Jednocześnie należy zwracać szczególną uwagę na wszelkie zmiany stanu zdrowia pacjenta (osoby w kwarantannie).

➔ Dodatkowe informacje (ważne telefony i linki) ←



800 190 590 – całodobowa infolinia NFZ dot. postępowania w sytuacji zakażenia koronawirusem

22 560 16 00 – infolinia ZUS. Pod tym numerem można uzyskać informacje na temat zasiłku opiekuńczego.

800 70 2222 - Linia Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym fundacji Itaka.

wsparcie.dsw@gmail.com - Akcja zespołu składającego się z wykładowców oraz studentów psychologii DSW oferujących wsparcie dla wszystkich odczuwających negatywne skutki w związku z pandemią koronawirusa.

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/> - Akcja psychologów i psychoterapeutów oferujących darmową pomoc i wsparcie dla osób objętych kwarantanną, chorych, personelu medycznego, oraz wszystkich, którzy odczuwają silny stres i lęk w związku z pandemią koronawirusa.

<https://www.gov.pl/web/koronawirus> - najnowsze informacje i zalecenia rządowe dot. koronawirusa. Wiele placówek podstawowej opieki zdrowotnej oferuje teleporady.

Poprzez kontakt telefoniczny możemy uzyskać zwolnienie lekarskie, e-receptę, zalecenie bezpośredniej wizyty w placówce, jeżeli sytuacja tego wymaga.

Poprzez kontakt telefoniczny z numerem 71 38 41 384, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Miliczu udziela poradnictwa psychologicznego i pedagogicznego dla osób objętych kwarantanną, umieszczonych w izolacji oraz objętych nadzorem epidemiologicznym.