

# سدرة للطب تقدم نصائح للمرأة الحامل حول فيروس كوفيد-19

**18 مارس 2020، الدوحة، قطر** - فريق خدمات النساء في سدرة للطب، وهي عضو في مؤسسة قطر يقدم النصائح للنساء الحوامل، ويجب على بعض الأسئلة الشائعة حول فيروس كوفيد-19

"هناك معلومات محدودة حول آثار كوفيد-19 على النساء الحوامل. لكن بما أن جسم الحامل يمر بتغييرات عديدة خلال فترة الحمل، فربما تزداد لديها مخاطر العدوى وتفاقم الحالة مقارنة بغيرها من الناس العاديين. تم الإبلاغ عن ولادات مبكرة بين الأطفال المولودين لأمهات أصبن بفيروس كوفيد-19 أثناء الحمل. لكن لم يثبت بشكل قاطع أن هذه النتائج كانت مرتبطة بعدوى الأم. وعلى غرار باقي فئات الناس فإن نصيحتنا للنساء الحوامل بشأن فيروس كوفيد-19 هي اتباع إرشادات وزارة الصحة في قطر والبقاء على تواصل منتظم مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بهن،" يقول فريق خدمات المرأة في سدرة للطب.

## للحد من مخاطر الإصابة بفيروس كوفيد-19، يرجى اتباع الإرشادات العامة:

- إغسل يديك بالماء والصابون مراراً بشكل جيد لمدة 20 ثانية على الأقل، بمجرد عودتك من الأماكن العامة إلى منزلك أو مكان عملك
- استخدمني جل معقم لليدين إذا لم يتوفر الماء والصابون
- غطي فمك وأنفك بمنديل أو بالجزء الداخلي من مرفقك أو كمك (ليس بكف اليد) عند السعال أو العطس
- إرمي المنديل المستعمل في سلة القمامة على الفور واغسلي يديك بعد ذلك
- تجنبني الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بصحة جيدة
- تجنبني لمس عينيك أو أنفك أو فمك
- يوصى بتطهير الأسطح بما في ذلك هاتفك، حيث يمكن للفيروسات أن تبقى بضع ساعات إلى بضعة أيام على الأسطح.
- استخدامني منديل نظيف لفتح الأبواب وإغسلي يديك قبل لمس أي شيء أو استخدامني معقم الأيدي
- حافظي على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين في الأماكن العامة وتجنبني الاتصال الجسدي مثل المصافحة أو العناق عند تحية الناس.
- يرجى التقليل من الخروج من منزلك ما لم يكن ذلك ضرورياً للغاية والبقاء في المنزل قدر الإمكان. تجنبني الخروج خلال ساعات الذروة.

تنصح سدرة للطب الجميع باتباع إرشادات وزارة الصحة العامة في قطر والاتصال على الخط الساخن المجاني رقم 16000 (متاح على مدار الساعة). يرجى الاطلاع على المواد التثقيفية المذكورة حول مرض فيروس كوفيد-19 على موقع وزارة الصحة العامة:

<https://www.moph.gov.qa/english/Pages/Education-Materials.aspx>

## أسئلة شائعة متعلقة بالحمل واتخاذ الاحتياطات ضد كوفيد-19، أو ماذا تفعلين إذا كنت حاملاً وتم تشخيصك بكوفيد-19:

### 1. ماذا عليّ أن أفعل إذا أحسست أنني ربما أكون مصابة بفيروس كوفيد-19 أو أنني تعرضت لأشخاص مصابين به؟

يرجى الاتصال بالخط الساخن لوزارة الصحة في قطر على الرقم **16000** إذا كنت حاملاً وينطبق عليك التالي:

- لديك حمى و / أو أعراض أمراض الجهاز التنفسي (مثل السعال وسيلان الأنف أو ضيق التنفس)
- زرت بلداً أو منطقة مصابة بفيروس كوفيد-19 في الـ 14 يوماً الأخيرة
- تواصلت بشكل وثيق مع شخص يُشكّ بإصابته أو تأكدت إصابته بفيروس كوفيد-19.

### 2. ماذا يجب أن أفعل إذا ثبتت إصابتي بفيروس كوفيد-19؟

سيتم علاجك في مستشفى متخصص تحدده وزارة الصحة العامة لعلاج كوفيد-19. وننوّه هنا أن سدرّة للطب ليست موقعاً لمستشفى كوفيد-19، ولن تستقبل أي أشخاص تم تشخيصهم بكوفيد-19

### 3. ماذا أفعل إذا طُلب مني أن أعزل نفسي؟

يجب على النساء الحوامل اللاتي تم نصحن بالعزل الذاتي، البقاء في منازلهن وتجنب الاتصال بالآخرين لمدة 14 يوماً. وهذا يعني:

- اختاري غرفة منفصلة، ويفضل أن تكون مع حمام داخلي منفصل، وقومي بتهويتها بانتظام
- عدم الذهاب إلى المدرسة أو العمل أو التسوق أو الخروج إلى الأماكن العامة
- عدم استخدام وسائل النقل العامة
- البقاء في المنزل وعدم استقبال الزوار
- تجنبي مشاركة الأدوات المنزلية. يجب ألا تتشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الكؤوس أو أواني الأكل أو المناشف أو أغطية الفراش أو أي أشياء أخرى مع أشخاص آخرين في منزلك. بعد استخدام هذه الأغراض، يجب غسلها جيداً بالصابون والماء الدافئ
- اطلبي من الأصدقاء أو العائلة أداء مهامك بدلاً منك، واستخدمي طلبات توصيل الطعام، لكن انصحي من يقدم لك الخدمات بترك ما يحضره خارج الغرفة التي تتواجدين فيها.
- لمزيد من المعلومات عن العزل المنزلي يرجى الإطلاع على المواد التثقيفية المتواجدة عن العزل المنزلي في موقع وزارة الصحة العامة

### 4. هل سأظل قادرة على حضور المواعيد السابقة للولادة إذا كنت في عزلة ذاتية؟

- يجب عليك الاتصال بعيادة الولادة لإبلاغها أنك في حالة عزل ذاتي حالياً، للاشتباه أو التأكد من إصابتك بفيروس كوفيد-19 واطلبي المشورة بشأن حضور المواعيد الروتينية السابقة للولادة. قد تُنصحين بالتالي:
- تأجيل المواعيد المقررة حتى تنتهي العزلة.
- القدوم إلى الموعد إذا كانت الحالة عاجلة، وسوف يتم اتخاذ الترتيبات اللازمة لك. قد يُطلب منك مثلاً الحضور في وقت مختلف، أو استقبالك في عيادة مختلفة، لحماية المرضى الآخرين.
- بالنسبة للحالات المؤكدة، ستتم إدارتها في موقع متخصص بعلاج كوفيد-19، تحدده وزارة الصحة العامة القطرية.

#### 5. كيف ستتم إدارة رعايتي بعد شفائي من فيروس كوفيد-19؟

كطريقة احترازية، سيتم إخضاعك لفحص بالموجات فوق الصوتية بعد 14 يوماً من الشفاء، للتأكد من سلامة طفلك. إذا كنت قد تعافيت من الفيروس وحصلت على نتيجة سلبية بعد خروجك من موقع التعافي المخصص من قبل وزارة الصحة العامة، فإن مرضك السابق لن يؤثر على مكان الولادة وطريقتها، ما لم يتم إخبارك بعكس ذلك.

#### 6. ما تأثير فيروس كوفيد-19 على طفلي إذا تم تشخيصي بالعدوى؟

لا يوجد دليل يشير إلى زيادة خطر الإجهاض أو أن الفيروس يمكن أن ينتقل إلى طفلك أثناء الحمل. تم الإبلاغ عن ولادات مبكرة بين الأطفال المولودين لأمهات أصبن بفيروس كوفيد-19 أثناء الحمل. لكن لم يثبت بشكل قاطع أن هذه النتائج كانت مرتبطة بعدوى الأم.

#### 7. ماذا أفعل إذا شعرت بالتوعك أو القلق على طفلي القادم، وماذا أفعل إذا شعرت بالأم المخاض أثناء عزلي الذاتية؟

إذا كانت لديك أي من المخاوف المذكورة أعلاه خلال فترة العزل الذاتي، فيجب عليك الاتصال بالخط الساخن 16000 وقد تُنصحين بالذهاب إلى مركز متخصص للرعاية المتعلقة بالحمل.

تُنصح النساء الحوامل الخاضعات للحجر الذاتي أو اللواتي تعرضن للفيروس ويشعرن ببعض الأعراض بعدم زيارة قسمي التوليد أو العيادات الخارجية إلا إذا كن على وشك الحمل أو بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة.

إذا كنت من مريضات سدره للطب، وترغبين بالتحدث إلى أحد أطباء التوليد لدينا، يرجى الاتصال على 40031419 للحصول على مزيد من النصائح.

#### 8. ما الذي أحتاج إلى معرفته إذا كنت مصابة بعدوى كوفيد-19 وأنا في حالة مخاض؟

- سيتم استقبالك في مستشفى معين من قبل وزارة الصحة العامة القطرية، اتبعي النصائح التي سيقدمها لك الفريق الطبي التابع لهذه المستشفى.
- سيُطلب منك القدوم إلى المستشفى بوسائل نقل خاصة أو طلب سيارة إسعاف..
- قبل دخول المستشفى يجب إطلاع موظفي الأمن عن حالتك.
- سيقوم فريقك الطبي باستقبالك عند مدخل وحدة التوليد وتزويدك بكمامة، تبقى على وجهك حتى يتم عزلك في غرفة مناسبة.
- قد يتمكن الشخص الذي يرافقك في الولادة من البقاء معك طوال وقت المخاض (يعتمد هذا الأمر على القانون المتبع في المستشفى).

- احرصي على استقبال الحد الأدنى من الزوار. حرصاً على سلامتك، سيقوم فريقك الطبي بتحديد عدد الزوار
- اطلبي من زوارك البقاء في منازلهم.

### 9. إذا ثبتت إصابتي بعدوى فيروس كوفيد-19، فهل سيؤثر هذا على طريقة ولادتي؟

لا يوجد حالياً دليل يشير إلى أن الإصابة بفيروس كوفيد-19 قد تؤثر على طريقة الولادة. يجب اتباع خطة ولادتك الأصلية حسب مخططها الأساسي وحسب رغبتك. لكن إذا كنت تعانين من صعوبة شديدة في التنفس بحيث تحتاجين إلى ولادة عاجلة، فقد يوصى عندئذٍ بالولادة القيصرية.

لا يوجد دليل على أن النساء المشتبه أو المؤكد إصابتهن بفيروس كوفيد-19 لا يمكن أن يعانين من انسداد فوق الجافية أو إحصار نخاعي. لكن استخدام الغاز والهواء (اينوتوكس=أكسيد النتروز) قد يزيد من انتشار الفيروس في الجو. لذا يمكن مناقشة خيارات أخرى.

### 10. هل سيتم اختبار إصابة طفلي بفيروس كوفيد-19؟

نعم، إذا كان هناك اشتباه أو تأكيد بإصابتك بفيروس كوفيد-19 عند ولادة طفلك، فسيتم فحص الطفل للتأكد من عدم إصابته بفيروس كوفيد-19.

### 11. هل سأكون قادرة على البقاء مع طفلي / وملامسته إذا كنت قد اشتبهت أو تأكدت من إصابتي بفيروس كوفيد-19؟

إذا تم تأكيد إصابتك بكوفيد-19، ستقوم وزارة الصحة العامة في قطر بإطلاعك على موقع المستشفى المخصص لعلاجك، وسيطلب منك اتباع توصيات الفريق الطبي هناك. وبناءً لشدة الحالة الطبية للطفل و/أو الأم، سيوصي الفريق الطبي بفصل الأم والطفل حسب كل حالة.

### 12. هل سأتمكن من إرضاع طفلي؟

في الوقت الحالي لا يوجد دليل يشير إلى أن الفيروس يمكن أن ينتقل من حليب الأم، لذا يُنصح باستمرار الرضاعة واتباع نصائح فريقك الطبي إذا ما تصاعدت الحالة. الخطر الرئيسي للرضاعة الطبيعية هو الاتصال الوثيق بينك وبين طفلك مما قد يؤدي إلى إصابة الطفل بعد الولادة. أثناء الإرضاع الطبيعي، نوصي بالاحتياطات التالية:

- البسي كمامة عند الرضاعة
- اغسلي يديك قبل لمس طفلك أو مضخة الثدي أو الزجاجات
- إذا كنت تنضحين حليب الثدي في المستشفى، فيجب أن تكوني حذرة للغاية عند تنظيف المعدات وتعقيم ثدييك وبديك قبل الضخ.

**إخلاء المسؤولية:** المعلومات المتعلقة بفيروس كوفيد-19 خاضعة للتطور المستمر، مع العديد من التحديثات والتوصيات يومية. توصي سدرة للطب باتباع مصادر المعلومات الموثوقة بما في ذلك المعلومات والإرشادات الصادرة عن وزارة الصحة العامة في قطر، منظمة الصحة العالمية، ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، أتلانتا، الولايات المتحدة الأمريكية.

-انتهى-

إخلاء المسؤولية: المعلومات المتعلقة بفيروس كوفيد-19 خاضعة للتطور المستمر، مع العديد من التحديثات والتوصيات يومية. توصي سدرة للطب باتباع مصادر المعلومات الموثوقة بما في ذلك المعلومات والإرشادات الصادرة عن وزارة الصحة العامة في قطر، منظمة الصحة العالمية، ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، أتلانتا، الولايات المتحدة الأمريكية.

## المراجع

1. **Practice Advisory: Novel Coronavirus 2019 (COVID-19)** الكلية الأميركية لأطباء النساء والتوليد؛ 9 مارس 2020
2. **COVID-19 Virus Infection and Pregnancy, Information for pregnant women and their families**، الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد، 9 مارس 2020
3. **وزارة الصحة العامة، قطر** <https://www.moph.gov.qa/english/Pages/Educational-Materials.aspx>
4. **World Health Organization Covid-19 advice for Public ;** <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

## **نبذة عن مركز سدرة للطب**

يقدم مركز سدرة للطب خدمات الرعاية الصحية المتخصصة للنساء والأطفال والياfecين من قطر والعالم. وهو مركز طبي خاص تأسس من أجل خدمة الصالح العام. يتبنى المركز، الذي أنشأته مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع، أفضل الممارسات المتبعة في مجالات التعليم الطبي، وبحوث الطب الحيوي والبحوث السريرية، والرعاية الصحية الفائقة للمريض وعائلته. وهذا المزيج الفريد يجعل مركز سدرة للطب أحد المؤسسات الصحية القليلة في العالم التي تتبنى مفهوم الطب الشخصي في فلسفته المتعلقة بالعلاج والرعاية. يقدم مركز سدرة للطب خدمات رعاية صحية متخصصة وشاملة للأطفال والياfecين في قطر، إلى جانب الرعاية الصحية المتعلقة بطب النساء والأمومة. وتشمل تخصصات الأطفال الفريدة في المركز أمراض القلب والجهاز العصبي والمسالك البولية وجراحة الوجه والجمجمة، وغيرها. كما يقدم العلاج والرعاية للنساء الحوامل اللاتي تعانين من مضاعفات صحية.

يعد التطور والحدثة الفائقة التي يتميز بها المركز شهادة على ما تتمتع به دولة قطر من روح ريادية والتزام متواصل بالتنمية البشرية والاجتماعية. للحصول على خدمات الرعاية الصحية في مركز سدرة للطب والتعرف على مساهمتنا في مجال الرعاية الصحية والتعليم والبحوث على المستوى العالمي، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [www.sidra.org](http://www.sidra.org)

