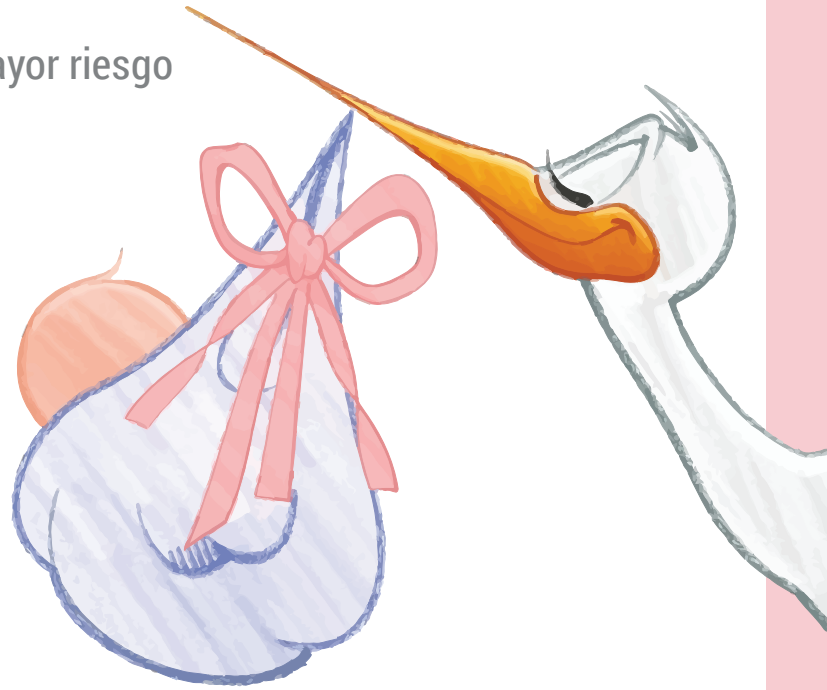


El Embarazo durante la Pandemia de COVID-19

Las mujeres embarazadas tienen un mayor riesgo

Llame a su médico para que le hagan la prueba de COVID-19 si tiene los siguientes síntomas:

Fiebre, tos, falta de aliento, escalofríos, temblores y escalofríos que no ceden, dolores musculares, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida reciente del olfato o la habilidad de probar



Las mujeres con COVID-19 pueden amamantar si:

Usted, su familia y su médico, deciden comenzar o continuar la lactancia materna

Si se siente estresada, ansiosa, temerosa o abrumada:

- Tómese un descanso de las noticias
- Cuide su cuerpo
- Tómese el tiempo para relajarse
- Conéctese con otros
- Si siente que necesita ayuda, por favor llame al (559) 600-WARM (9276)

Protéjase y a su bebe:

- Lávese las manos frecuentemente
- Evite tocarse los ojos, nariz y boca
- Quédese en casa excepto si necesita salir por necesidades esenciales
- Ponga 6 pies de espacio entre usted y otros
- Tosa o estornude en su codo doblado o un pañuelo
- Use una mascarilla si sale por necesidades esenciales
- Pregunte por una vacuna de la tos ferina (Tdap)



Para más información visite:

www.fcdph.org/COVID19 o llame al (559) 600-INFO (4636)