

CABINET DE SAGES-FEMMES DE SAINT ISMIER

Pauline DUPONT SCHWERTZ

Hélène DOUCIN

35 ter allée de Champrond - 38330 SAINT ISMIER - 04 76 52 29 53

INFOS n°3 - CORONAVIRUS Covid-19 Conseils aux femmes enceintes - 29 octobre 2020

Rappel : les mesures barrières restent simples et faciles à appliquer :

- se laver régulièrement les mains au savon (au moins 20 secondes) si vous êtes chez vous, gardez les solutions hydro-alcooliques uniquement si vous êtes à l'extérieur
- tousser et éternuer dans son coude ou un mouchoir
- utiliser des mouchoirs jetables et les jeter immédiatement
- ne plus faire la bise ou serrer la main, même à votre entourage proche, pour se saluer
- aérer régulièrement votre intérieur



COVID-19

FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- Se laver très régulièrement les mains**
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter**
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) **0 800 130 000**
(appel gratuit)

- désinfectez les ordinateurs, téléphones, claviers, cuisine, toilettes , etc...,régulièrement avec des languettes désinfectantes
- portez un masque pour tout déplacement à l'extérieur, et lavez vos vêtements dès votre retour chez vous (60°)
- limitez au maximum vos déplacements : restez chez vous !
- limitez la promiscuité, essayez de respecter une distance d'un mètre avec toute personne lorsque vous êtes à l'extérieur, ne pas hésiter à porter le masque même avec un entourage proche (parents, grands parents, etc.)...
- en cas de symptômes comme la fièvre, la toux, les courbatures, des frissons, un état grippal, des maux de tête, une grande fatigue, une perte du goût et/ou de l'odorat, des diarrhées... pour vous même : **contactez nous ou contactez votre médecin**

Concernant les nourrissons,

la plupart des formes sont asymptomatiques et sans gravité.

En cas de fièvre avant 3 mois, prenez l'avis d'un médecin.

N'hésitez pas à laver les yeux et le nez de bébé quotidiennement, évitez les visites, et le passage de bras en bras.

Surtout ne pas mettre de masque à votre bébé (risque d'étouffement) et aux enfants de moins de 3 ans.

L'allaitement et la prolongation de l'allaitement le temps de l'épidémie est recommandée.

Ces recommandations sont susceptibles d'évoluer les prochains jours. Elles seront mises à jour dans ce cas. Restez informées.