

Mga Gabay Ukol sa COVID-19

~Para sa mga Nagbubuntis~



Pagkakaroon ng COVID-19 habang buntis

Sa ngayon, makikita na ang epekto at paglala ng sakit na naidudulot ng Coronavirus ay parehas lamang sa mga buntis na nasa kanilang kabuwanan at hindi buntis. Bagaman may mga ulat sa ibang bansa na ang COVID-19 ay naipapasa ng nanay sa sanggol na nasa loob ng sinapupunan, walang kaso ng mga “*fetal irregularities*”, “*stillbirth*”, o pagkalaglag. *Dahil dito, wala tayong dapat ikabahala at ikatakot.*

Paalala sa Pang-araw araw

Karaniwang mataas ang tiyansa na maging malala ang Pulmonya sa isang babaeng buntis. Huwag munang pumunta sa mga matataong lugar, palaging maghugas ng kamay at pangalagaan ang pang-araw-araw na kalusugan. Umiwas sa mga lugar na alinsunod sa “Three Cs”: (1) *closed spaces*, o mga lugar na kulang ang bentilasyon, (2) *crowded places* o mga lugar na maraming tao, at (3) *closed-contact settings* tulad ng malapitang pakikipag-usap.

Sa mga mga Nagtrabaho

Para sa mga nagtrabahong buntis, kumonsulta sa inyong kumpanya para mabigyan ng mga alternatibo na naaayon sa inyong kalagayan gaya ng pagbabago ng oras ng pagpasok, ang pagtrabaho sa loob ng bahay o “*work from home*”, at ang paggamit ng “*temporary leave*”.

Ang Ministry of Health, Labor, and Welfare ay gumagawa ng mga paraan upang mapanatag ang loob at matiyak ang kaligtasan ng bawat isang nag-bubuntis.

May mga karagdagang impormasyon tungkol sa mga sa *prenatal check-ups* at mga paalala sakaling magkaroon ng lagnat at iba pang sintomas sa likod na pahina. Para sa iba pang pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, maaring dumulog sa *website* ng Ministry of Health, Labour, and Welfare, at iba pang mga institusyong pang-akademiya.

- Ministry of Health, Labour and Welfare

[New Coronavirus Q&A]

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/denque_fever_qa_00014.html

Japan Society for Infectious Diseases in Obstetrics and Gynecology (JSIDOG)

[Information For Pregnant/Individuals Expecting to Become Pregnant Concerning the New Coronavirus (COVID-19)]

<http://jsidog.kenkyuukai.jp/information/>



* Paalala: Ang leaflet na ito ay batay sa mga kaalaman tungkol sa COVID-19 hanggang Abril 1, 2020. Maaring magbago ang mga ito, at magbahagi muli ng panibagong impormasyon kung kakailanganin.

Pangkalahatang Gabay

- Palaging mag-hugas ng kamay gamit ng tubig at sabon o *hand sanitizer*. Panatilihin malinis ang pangangatawan.
- Umiwas sa mga lugar na alinsunod sa “Three Cs”: (1) *closed spaces*, o mga lugar na kulang ang bentilasyon, (2) *crowded places* o mga lugar na maraming tao, at (3) *closed-contact settings* tulad ng malapitang pakikipag-usap.
- Kapag may kasama sa bahay na maaring naapektuhan ng *virus*, maiging umiwas pansamantala sa kanya. Manatili sa ibang kwarto at ihiwalay ang kanyang pansariling gamit tulad ng tuwalya at kubyertos.

Kung may Lagnat o Iba pang mga Sintomas

Ang mga buntis na mayroong bahagyang sintomas gaya ng ubo or lagnat ay agad na tumawag sa mga *Consultation Centers* upang malaman kung maiuugnay ito sa COVID-19. Mayroong *PCR-testing* na isinasagawa sa *Prefecture Medical Association* o sa mga local na klinika depende sa *prefecture*. (Na-update: ika-8 ng Mayo 2020)

Tungkol sa mga Prenatal Check-up

- Kung nagkaroon ka ng malapitang interaksyon sa mga nagpositibo sa COVID-19 o sa mga taong maaaring mayroon nito, kausapin ang iyong doktor bago pumunta sa mga prenatal check-up.
- Kung maaari kang nahawaan na ng impeksiyong ito, huwag munang pumunta sa mga prenatal check-up. Sa halip, makipag-ugnayan muna sa mga awtoridad upang malaman kung maiuugnay ang iyong sitwasyon sa COVID-19. Kung kinakailangan, makipag-usap sa iyong doktor.

Tungkol sa Panganganak

Ang bawat lokal na pamahalaan ay gumagawa ng mga hakbang upang magkaroon ng ligtas at kalmadong paraan ng pagpapanganak para sa mga buntis na naapektuhan ng COVID-19. Kung nagpositibo ka na sa impeksiyong ito, kausapin muna ang iyong doktor at ang paanakan.

- Karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19 na salin sa iba't ibang wika ay puwedeng makita sa *website* ng SHARE
https://share.or.jp/english/news/covid-19_information_for_foreigners_b#multi

Sa mga Nagtatrabaho

Base sa iyong pisikal na kalagayan, kumonsulta sa iyong kompanya para sa mga hakbang o mga alternatiba na makatutulong sa inyong kalagayan. Ilang halimbawa nito ay ang pagkakaroon ng mga pagbabago sa oras ng pagtatrabaho, ang pagtatrabaho mula sa bahay o ang “work from home,” at ang mga konsiderasyon sa iyong suweldo kung gagamitin mo ang iyong “maternity leave.”⁵

- ◆ Humihiling ng kooperasyon ang Ministry of Health, Labour, and Welfare sa mga grupong paggawa (*labor groups*) tungkol sa COVID-19. Ito ay para mabigyan ng tama at angkop na sistema ang mga manggagawang buntis at upang magamit nila ang kanilang *maternity leave* nang matiwasay.
- ◆ Iba pang mga kasagutan sa mga katanungan tungkol sa COVID-19 para sa mga nagtatrabahong indibidwal ay makikita sa *website* na ito:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00018.html
(*Machine-translated* sa wikang Ingles, Koreano, o Tsino)
- Ang may bayad na *leave* at may bayad na bakasyon (*paid vacation*) ay ayon sa *Labor Standards Act*.
- Ang mga alternatibong hakbang para sa pagtatrabaho (katulad ng “work from home” at iba pang alternatibo) ay makatutulong sa pagbawas ng transmision ng *virus*.
- Kung magsara ang mga paaralan at *daycare centers*, magkakaroon ng karagdagang “time off” na may bayad.

