

新冠肺炎疫情期间 关于怀孕、酒精以及 待在家中的注意事项

请您注意：

- 怀孕或哺乳期间饮酒可能有害宝宝健康。
- 不饮酒有助您作出有利您自身和宝宝的选择。
- 饮食营养丰富有利于您和宝宝的健康。
- 饮酒既不能杀死病毒，也无法预防病毒感染。
- 待在家中期间学习新的爱好或者尝试新的活动可以让您有更好的状态。如果您的情绪低落且无法排解，请与您的医生或助产士交流。

保持安全。保重身体。信息通畅。

资源

加拿大公共卫生局的孕期健康指南：<https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html>。

详情请访问 pregnancyinfo.ca/alcohol

