

الحمل، والمشروبات الكحولية، والبقاء في المنزل في أثناء مواجهة كوفيد-١٩

انتبهي لما يلي:

● إن تناول المشروبات الكحولية خلال فترة الحمل أو الرضاعة قد يؤذي طفلك.

● إن عدم تناول المشروبات الكحولية يساعدك على اتخاذ القرارات الصائبة لنفسك ولطفلك.

● إن اختيار الأطعمة ذات القيمة الغذائية يساعدك على الحفاظ على صحتك وصحة طفلك.

● إن تناول المشروبات الكحولية لا يقتل الفيروس أو يحميك من الإصابة به.

● إن اكتساب هواية جديدة أو تجربة نشاطات جديدة يمكن أن يُساعد على تحسين حالتك بينما تبقيين في المنزل. إذا كنت تشعرين بالحزن أو يبدو أن حالتك لا تتحسن، فتواصلي مع طبيبك أو المولدة.

ابقي آمنة. حافظي على صحتك. وظلي على اطلاع.

المصادر

الدليل المنطقي للحمل الصحي الصادر من وكالة الصحة العامة الكندية:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html>