



## Services de Maternité du Nord-Ouest

Si vous êtes enceinte et noire, noire britannique, asiatique, et asiatique britannique, vous présentez une plus grande vulnérabilité face au COVID-19.

Les services de maternité et les hôpitaux sont ouverts et sûrs, et vous accueillent à tout moment. Nous sommes là pour vous.

### For information to help you, your partner or family and friends keep safe please scan here

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت کے لئے یہاں سکین کریں

আপনাকে, আপনার সঙ্গীকে অথবা পরিবার ও বন্ধুদেরকে নিরাপদে থাকতে সাহায্য করবে এমন তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে স্ক্যান করুন

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أصدقائك في الحفاظ على سلامتهم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

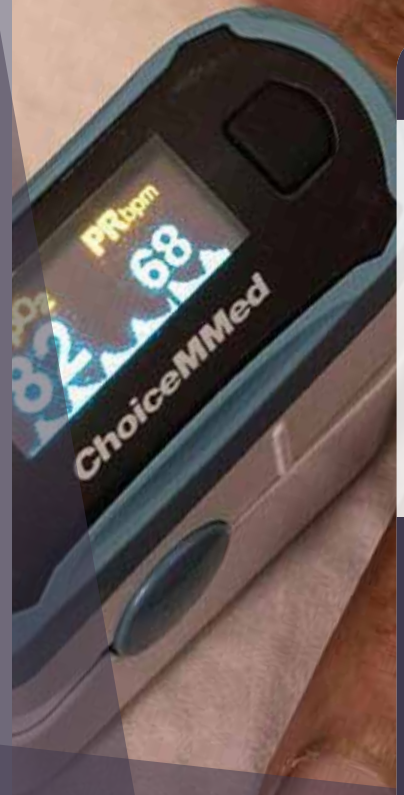
የአርሰዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጃሮችዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያግዝ መረጃ ለማግኘት አዚህ ይቃኙ

ንዓኒ፡ ን በዓል-ቤትኪ፡ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትኒ፡ ረዳኦት ዝኾኑ ተወሳኺቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስክን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኾኒ ከም ትኸኸሊ ክንሕብረኪ ንፈተ።

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بۆ زانیاری یارمه‌تیدانی تۆ، هاوبه‌شه‌که‌ت یان خێزانه‌که‌ت و برادره‌که‌ت سه‌لامه‌ت بن، تکایه ئێره سکان بکه



### Service d'Oxymétrie de Pouls à Domicile

Si votre test de dépistage du COVID-19 est positif, veuillez contacter votre médecin généraliste pour être orienté vers le service local d'Oxymétrie de Pouls à domicile du NHS. Si votre cabinet médical est fermé, veuillez contacter un médecin généraliste en appelant le 111 et demandez à être orienté vers le service local d'Oxymétrie de Pouls à Domicile. Le service "Oxymétrie de pouls à domicile" vous fournira un oxymètre de pouls, des conseils et une aide pour surveiller votre taux d'oxygène dans le sang pendant les deux semaines suivant le résultat positif de l'écouvillonnage au COVID-19.

Ces informations expliquent quand et où consulter un médecin si vous êtes enceinte.

Si vous avez un coronavirus et que vous êtes enceinte, vous pourriez tomber malade plus rapidement. Cela pourrait vous affecter ou affecter votre bébé.

Faites confiance à votre instinct si vous êtes inquiète!

- En cas de doute, faites-vous examiner!
- Faites part de vos inquiétudes
- Veillez à ce que vos inquiétudes soient entendues
- N'attendez pas le lendemain ou votre prochain rendez-vous.

Si vous êtes enceinte ou si vous avez des inquiétudes concernant votre santé ou celle de votre bébé, ou si vous avez des questions sur la façon dont l'auto-isolement pourrait affecter l'un de vos rendez-vous, n'hésitez pas à contacter votre médecin généraliste, votre sage-femme ou l'équipe de maternité.

**Si votre taux d'oxygène diminue, suivez les conseils de ce dépliant même si vous vous sentez toujours bien.**

Pour plus d'informations, consultez [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-andcoronavirus)



## Oxygène du Sang et Oxymètres de Pouls

Le niveau d'oxygène dans le sang (la saturation en oxygène) peut être mesuré à l'aide d'un oxymètre de pouls, un petit appareil que vous fixez à votre doigt pour effectuer une lecture. Si vous utilisez un oxymètre de pouls et que votre taux d'oxygène sanguin diminue, suivez les conseils de cette brochure pour savoir où chercher conseil. Même si vous ne vous sentez pas essoufflé, votre taux d'oxygène peut être faible.

**Il peut être utile de noter les mesures de votre taux d'oxygène. Le fait d'enregistrer régulièrement ces relevés permet de constater plus facilement tout changement. Cela peut également vous aider si vous devez parler à un professionnel de la santé.**

## Quand et où demander un avis médical si vous êtes enceinte:

**Pour que vous et votre bébé receviez des soins personnalisés et sûrs, contactez immédiatement:**

- Votre médecin généraliste ou appelez le 111 si vous êtes enceinte de moins de 20 semaines
- Votre sage-femme ou l'équipe de maternité si vous êtes enceinte de 20 semaines ou plus.

**Si vous présentez l'un des symptômes suivants:**

- Vous vous sentez essoufflée ou avez des difficultés à respirer, même si ce n'est que lorsque vous vous levez ou que vous bougez.
- Vous avez des douleurs thoraciques ou des palpitations
- Vous avez des douleurs musculaires ou une fatigue prononcée, Vous avez des tremblements ou des frissons
- Votre taux d'oxygène dans le sang est de 94 %.
- Vous sentez que quelque chose ne va pas (faiblesse, grande fatigue, perte d'appétit, urine beaucoup moins abondante que d'habitude, incapacité à vous occuper de vous-même - tâches simples comme se laver, s'habiller ou préparer à manger).
- Vous ne pouvez pas gérer vos symptômes à la maison
- Vous vous sentez en danger à tout moment.

**Vous devez leur dire que vous êtes enceinte et que vous avez peut-être le coronavirus. Ils évalueront vos symptômes et vous conseilleront sur la marche à suivre.**

À partir de la 16ème à la 24ème semaine, vous devriez sentir le bébé bouger de plus en plus jusqu'à la 32ème semaine, puis rester à peu près au même niveau jusqu'à l'accouchement. Si les mouvements de votre bébé diminuent ou si le schéma des mouvements change, contactez directement votre maternité.

Si vous utilisez un oxymètre de pouls à domicile, assurez-vous qu'il porte la marque CE, UKCA ou CE UKNI. Cela signifie que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est sûr, s'il est utilisé correctement.

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 ou moins
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-------------

**Niveau d'oxygène normal dans le sang pour la plupart des personnes - restez chez vous et continuez de vérifier régulièrement votre niveau d'oxygène dans le sang.**

**Contactez immédiatement:**

- Votre médecin généraliste ou appelez le 111 si vous êtes enceinte de moins de 20 semaines
- Le service de triage de la maternité/le service d'accouchement si vous êtes enceinte de 20 semaines ou plus.

Si vous continuez à enregistrer des taux d'oxygène dans le sang inférieurs ou égaux à 93 %, vous devez être hospitalisée IMMÉDIATEMENT. Appelez le 999 et rendez-vous au:

- Service des urgences (A&E) si vous êtes enceinte de moins de 20 semaines.
- Le service de triage de la maternité/le service d'accouchement si vous êtes enceinte de 20 semaines ou plus.

**Une minorité de femmes enceintes atteintes de COVID-19 présentent des symptômes plus graves. Vous devez vous rendre à l'hôpital le plus rapidement possible ou appeler le 999 immédiatement si vous présentez l'un des symptômes suivants:**

- Votre taux d'oxygène dans le sang est inférieur ou égal à 93 % (refaite d'abord immédiatement votre lecture).
- Vous êtes incapable de faire des phrases courtes au repos en raison d'un essoufflement.
- Votre respiration s'aggrave soudainement

**OU si vous présentez ces signes plus généraux de maladie grave**

- Cracher du sang
- Sensation de froid et de transpiration, peau pâle ou tachetée.
- Vous vous effondrez ou vous vous évanouissez
- Vous avez une éruption cutanée qui ne s'estompe pas lorsque vous passez un verre dessus.
- Vous êtes agité, confus ou très somnolent
- Vous avez cessé d'uriner ou urinez beaucoup moins que d'habitude.

**Vous devez leur dire que vous êtes peut-être atteint du coronavirus et, si vous utilisez un oxymètre de pouls, leur indiquer votre taux de saturation en oxygène. Ces symptômes nécessitent une attention médicale urgente.**