

Si está embarazada y usted es de raza negra, británica de raza negra, asiática, o británica de origen asiático, puede ser más vulnerable al COVID-19.

Los servicios de maternidad y los hospitales están abiertos y es seguro ir, en cualquier momento. Estamos aquí para ayudarla.

### 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 የባልንጃሮቻዎን ደህንነት ለመጠበቅ የሚያግዝ መረጃ ለማግኘት አዚህ ይቃኙ

ንዓቺ፡ ን በዓል-ቤትኪ፡ ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ንፈተውትኪ፡ ረዳእቲ ዝኾኑ ተወሳኽቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስክን ብምግባር ተኸፋሊት ክትኾኒ ከም ትኸሕሊ ክንሕብረኪ ንፈቲ።

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



## Servicios de Maternidad del Noroeste

### Servicio de Pulsioximetría a Domicilio

Si su prueba de COVID-19 es positiva, ponerse en contacto con su doctor, para que le remita al servicio local de "Pulsioximetría a Domicilio" del NHS. Si su consultorio está cerrado, ponerse en contacto con un doctor, llamando al 111 y pedir que le remitan al servicio local de "Pulsioximetría a Domicilio".

El servicio de "Pulsioximetría a Domicilio" le proporcionará un pulsioxímetro, así como asesoramiento y apoyo para monitorear sus niveles de oxígeno en la sangre durante las dos semanas después del resultado positivo del hisopo de COVID-19. Esta información explica cuándo y dónde buscar asesoramiento médico si está embarazada.

Si tiene coronavirus y está embarazada, podría enfermar más rápidamente. Esto podría afectarle a Ud. o a su bebé.

¡Si está preocupada, confíe en su instinto!

- En caso de duda, ¡hágase un chequeo!
- Exprese sus preocupaciones
- Asegúrese de que sus preocupaciones sean escuchadas
- No espere hasta el día siguiente o hasta su próxima cita.

Si está embarazada o tiene alguna duda sobre su salud o la de su bebé, o si tiene alguna pregunta sobre cómo puede afectar el autoaislamiento a alguna de sus citas, no dude en ponerse en contacto con su doctor, su matrona o el equipo de maternidad.

**Si sus niveles de oxígeno son cada vez más bajos, siga las indicaciones de este folleto, aunque se sienta bien**

Para más información, visite

[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)

## Oxígeno en la Sangre y oxímetros de pulso

El nivel de oxígeno en la sangre, (la saturación de oxígeno), puede medirse utilizando un pulsioxímetro, un pequeño dispositivo que se coloca en el dedo para tomar una lectura. Si utiliza un pulsioxímetro y su nivel de oxígeno en la sangre baja, siga las indicaciones de este folleto sobre dónde buscar consejo. Aunque no sienta que le falte el aire, sus niveles de oxígeno pueden ser bajos.

**Puede ser útil anotar las lecturas del nivel de oxígeno. Llevar un registro de las lecturas periódicas, hace que sea más fácil ver cualquier cambio. También puede ayudar si necesita hablar con un profesional de la salud.**

## Cuándo y dónde buscar consejo médico si está embarazada:

Para asegurarse de que usted y su bebé reciban una atención personal y segura, póngase inmediatamente en contacto con:

- Su doctor, o el 111, si está embarazada con menos de 20 semanas
- Su Matrona o Equipo de Maternidad, si está embarazada con 20 semanas o más

**Si experimenta alguna de las siguientes situaciones:**

- Siente que le falta el aire, o tiene dificultad para respirar, aunque sólo sea al ponerse de pie o al moverse
- Tiene dolores en el pecho, o palpitaciones
- Tiene fuertes dolores musculares, o cansancio. Tiene temblores o escalofríos.
- Sus niveles de oxígeno en la sangre son del 94%.
- Si percibe que algo va mal, (debilidad, cansancio intenso, pérdida de apetito, orinar mucho menos de lo normal, incapacidad para cuidarse a sí misma - tareas sencillas como lavarse y vestirse o hacer la comida).
- No puede combatir sus síntomas en casa
- Se siente insegura en algún momento

**Debe decirles que está embarazada y que puede tener coronavirus. Ellos evaluarán sus síntomas y le aconsejarán qué hacer a continuación.**

A partir de la semana, 16-24, debería sentir que el bebé se mueve cada vez más hasta la semana 32, y luego se mantiene más o menos igual hasta el parto; si los movimientos de su bebé se reducen, o el patrón de movimientos cambia, ponerse en contacto directamente con su unidad de maternidad.

Si utiliza un pulsioxímetro en casa, asegúrese de que tiene la estampa CE, la estampa UKCA, o la estampa CE UKNI. Esto significa que el dispositivo funcionará correctamente y es seguro si se utiliza correctamente.

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 o menos
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------------

El nivel de oxígeno en la sangre normal para la mayoría de las personas - permanezca en casa y siga comprobando su nivel de oxígeno en la sangre con regularidad.

**Contacte inmediatamente:**

- Su doctor, o al 111, si está embarazada con menos de 20 semanas
- Triaje de Maternidad/Sala de Trabajo de Parto si tiene 20 semanas de embarazo o más

Si sigue registrando niveles de oxígeno en la sangre del 93% o menos, necesita una evaluación hospitalaria INMEDIATA. Llamar al 999 y acudir al Servicio de:

- Departamento de Emergencias (A&E) si tiene menos de 20 semanas de embarazo
- Triaje de Maternidad/Sala de Trabajo de Parto si tiene 20 semanas de embarazo o más

**Una minoría de mujeres embarazadas con COVID-19, sufrirá síntomas más graves. Debe acudir al hospital lo antes posible o llamar al 999 inmediatamente, si experimenta alguno de los siguientes síntomas:**

- Sus niveles de oxígeno en la sangre son del 93% o menos, (primero, volver a realizar la lectura inmediatamente)
- Es incapaz de completar frases cortas en reposo debido a la falta de aire
- Su respiración empeora repentinamente

**O si desarrolla estos signos más generales de enfermedad grave**

- Tose sangre
- Siente frío y sudoración con la piel pálida o enrojecida
- Se desploma o se desmaya
- Desarrolla un sarpullido que no desaparece al rodar un vaso por encima del mismo
- Sentirse agitado, confuso o muy somnoliento
- Dejó de orinar u orina mucho menos de lo habitual.

**Debe decir que puede tener coronavirus y, si utiliza un pulsioxímetro, dar su lectura de saturación de oxígeno. Estos síntomas requieren atención médica urgente.**