ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

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 pakikipagusap.

Sa mga Nagtatrabaho

Para sa mga nagtatrabahong buntis, kumonsulta sa inyong kumpanya para mabigyan ng mga alternatibong paraan ng pagtrabaho na naaayon sa inyong kalagayan, gaya ng pagbabago ng oras ng pagpasok, "*work from home*", at posibleng 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 paalala 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_iryou/dengue_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 impormasyong nalagap sa kasalukuyan. Maaring magbago ang mga ito, at magbabahagi muli ng panibagong impormasyon kung kinakailangan.

☞ **sunod na pahina**

Mga Bagong Saligan Para sa Pag-konsulta at Pag-papatest

- Ang mga buntis na mayroong bahagyang sintomas gaya ng ubo or lagnat ay agad na tumawag sa mga *Consultation Centers* malaman kung maiuugnay ito sa COVID-19.
- Siguraduhing mag-suot ng mask, ugaliing mag-hugas ng kamay, at gawin ang wastong kaugalian kapag umuubo o bumabahin (takpan ang bibig at ilong gamit ang manggas ng damit o loob ng siko).
  https://www.mhlw.go.jp/content/000628620.pdf (*Japanese* lamang)

Consultation Centers Para sa mga Buntis sa Bawat *Prefecture*

- May mga *consulation centers* para sa mga buntis na maaring patunguhan sa bawat isang *prefecture* at kanikaniyang lungsod at bayan na napapaloob dito.
  https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11296.html (*Japanese* lamang)

※ Karagdagang impormasyon tungkol sa COVID-19 na salin sa iba't ibang wika ay maaring matatagputan sa webisite ng SHARE
https://share.or.jp/english/news/covid-19_information_for_foreigners_b#multi

Tungkol sa Panganganak

- Ang bawat *prefecture* 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 tungkol sa inyong panganganak.

Sa mga Nagtatrabahong Buntis o mga Babaeng Kasalukuyang Nag-papadede ng sanggol

- Kapag ang isang buntis na empleyado, na may gabay mula sa kanyang doktor, ay nagpahayag sa kanyang *employer* ng kaniyang pag-aalala tungkol sa mga isyung sikolohikal, pang-kalusugan at pang-kaligtasan ugnay sa COVID19 na maaaring makaapekto sa kanya at sa kanyang anak sa sinapupunan, kinakailangan ng *employer* na gumawa mga hakbang (tulad ng pagbabago ng oras ng pagtatrabaho at pag-*adjust* ng *workload*) upang matiyak ang kapakanan ng empleyado batay sa mga rekomendasyong pangkalusugan na kanyang natanggap. (Batay sa Act on Securing, Etc., of Equal Opportunity and Treatment between Men and Women in Employment)

※ Ang panukalang ito ay dapat ipatupad mula Mayo 7, 2020, hanggang Enero 31, 2021

- Ang isang empleyadong buntis o babaeng kasalukuyang nag-papadede ng sanggol, kahit walang direktiba mula sa kaniyang doktor, ay may karapatan na makaiusap na hindi tumanggap ng *overtime work*, *night shift* o trabaho habang siya ay dapat *naka-day off*. (Labor standard Act)
- Ang *leaflet tungkol* sa pangangalaga sa mga nagtatrabahong buntis ay naka-*post sa website na ito:* https://www.mhlw.go.jp/content/11909000/000628247.pdf (*Japanese* lamang)
- 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.
  https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11067.html (*Machine-translated* sa wikang Ingles, Koreano, o Tsino)

Mga *Videos* mula sa mge Eksperto

- Mayroong seleksyon ng mga videos na gawa ng mga eksperto para sa mga buntis at mga nangangalaga ng maliliit na bata.
  https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10996.html (Puwedeng gamitin ang *machine translation system* ng YouTube)

Isinalin ito bilang isang proyekto ng Department of Community and Global Health, Graduate School of Medicine, The University of Tokyo, and Services for the Health in Asian & African Regions (SHARE)

Inedit: Mayo 14, 2020