

Ik ben zwanger. Wat kan ik doen om geen infecties te krijgen?

ኣኒ ኑብሰ - ጾር እዩ። ካብ ሕማም ረኽሲ ነጻ ክኸውን እንታይ ክገብር ኣለኒ?

U bent zwanger. Het is daarom belangrijk dat u goed voor uzelf en uw ongeboren kind zorgt. U moet infecties voorkomen. Sommige infecties zijn slecht voor u en uw ongeboren kind.

Maak een afspraak met een verloskundige.

Als u zwanger bent is het belangrijk om snel een afspraak te maken met de verloskundige. Een verloskundige helpt zwangere vrouwen. Zij kan u alles vertellen over infecties en waar u op moet letten. Veel vrouwen maken een afspraak tussen de 8 en 10 weken van de zwangerschap.

Wat is een infectie?

Een infectie betekent dat u koorts of andere klachten krijgt van bijvoorbeeld een bacterie. Sommige infecties kunnen tijdens de zwangerschap problemen geven.



ንሰኺ ኑብሰ - ጾር ኢኺ። በዚ ምኽንያት ከኣ ንኑብሰኽን ንዘይተወልደ ዕሽልን ሞንቃቐ ክትገብሪ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ካብ ረኽሲ ነጻ ክትኮኒ ኣለኪ። ገላ ገላ ረኽሲታት ንዓኺን ንዘይተወልደ ዕሽልን ሓደገኛታት እዮም።

ምስ ኣሕረሰቲ ቆጶራ ግበሪ

ኑብሰ - ጾር እንተኾንኪ ኣብ ዝቐልጠፈ ግዜ ምስ ኣሕረሰቲ ቆጶራ ክትገብሪ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ሓንቲ ኣሕራሲት ን ኑብሰ - ጾር ሓገዝ ትገብር። ብዛዕባ ረኽሲን ክትሞንቐቐሉ ዘለኪ ነገራትን ኩሉ ምኽሪ ትህበኪ። ሙብዛሕትኣን ደቀንሰትዮ ኣብ መበል 8ይን 10ይን ሰሙን ናይ ሞንሲ ምስ ኣሕረሰቲ ቆጶራ ይገብራ።

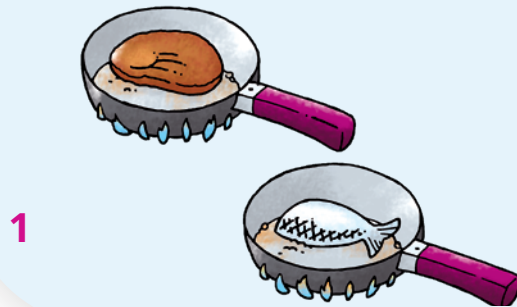
ረኽሲ እንታይ እዩ?

ረኽሲ ማለት ምህላው ረሰንን ካልኦት ቃንዛታትን ንኣብነት ካብ ባክቴርያ ማለት እዩ። ሓደ ሓደ ረኽሲ ኣብ ግዜ ሞንሲ ጸገም ከምዳእ ይኸእል።

Wat kan ik doen om **geen** infecties te krijgen als ik zwanger ben?

Let op met eten en drinken:

1 Kook of bak vlees en vis tot ze goed gaar zijn. Alle bacteriën gaan dan dood.



1

2 Drinkt u melk? Drink gepasteuriseerde melk uit de supermarkt. Drink **geen** rauwe melk. Hier kan een bacterie in zitten. De bacterie kan u en uw baby ziek maken.

2

gepasteuriseerd

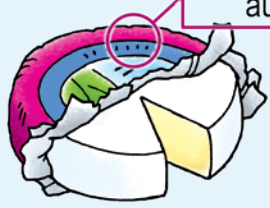


3 Eet u kaas? Eet kaas van gepasteuriseerde melk. Eet **geen** kaas van rauwe melk. Niet alle kaas uit de supermarkt is gepasteuriseerd. Weet u het niet zeker? Vraag het als u de kaas koopt of kijk op het etiket.

3



rauwe melk
au lait cru



4 Was fruit en groente altijd onder de kraan, onder stromend water. Ook als er op het etiket staat dat de sla al gewassen is.

4



ኣህ ነብሰ - ጾር እንተኾይኑ፡ ካብ ሕማም ረኽሱ ነጻ ከኻውን እንታይ ክገብር ኣለኒ?

ኣብ ኣመጋግባን መስተን ባንቃቕ ምግባር፡

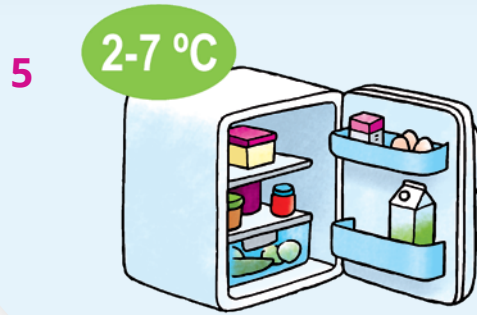
1 ስጋን ዓሳን ከሳብ ብግቡእ ዝበሰሉ ምኽሻን ወይ ምቕላው። እዚ ኩሎም ባክቴርያ ንኽሞቱ ይሕግዙ።

2 ጸባ ትሰትይ ዲኺ? ናይ ስፐር ማርኬት ዝመኻነ ጸባ ክትሰትይ ኣለኪ። ዘይመኻነ ጸባ ኣይትሰትይ። ምኽምንያቱ ኣብ / ዚ ጸባ እዚ ባክቴርያ ክህልዉ ሰለዝክእል። እዞም ባክቴርያ ንዓኻን ንዕሽልክን ክሕመ-ሙኺ ይኽእሉ።

3 ፋርማጅ ትበልዒ ዶ? ፋርማጅ ናይ ዝመኻነ ጸባ ክትበልዒ ኣለኪ። ፋርማጅ ናይ ዘይመኻነ ጸባ ኣይትበልዒ። ኩሉ ኣብ ስፐር ማርኬት ዘሎ ፋርማጅ ናይ ዝመኻነ ጸባ ኣይኮነን። ኣረጋጋጊጽኪ እንተዘይፈለግኪ፡ እቲ ፋርማጅ ኣብትገዝእሉ እዋን ሕተቲ ወይ ኣብ / ቲ ናይ ኤሌክትሮኒካዊ ቁጽሪ ተዓዘቢ።

4 ፍሩታን ኣሕምልትን ኣብ ትሕቲ ናይ ማይ ቡንባ ጽቡቕ ንርኪ ሕጸብዮ። ዋላ ኣብ / ቲ ናይ ኤሌክትሮኒካዊ ቁጽሪ ክምዘተሓጽቦ እንተሓበረኣብ ትሕቲ ዝፈሰሰ ማይ ክሕጸብ ኣለዎ።

- 5 Maak uw koelkast goed schoon.
Zet de temperatuur op 2-7 graden.



- 5 ፍርጅ (መዝሐሊ) ጽቡቅ ክጻሪ ኣለዎ። መጠን ሙቕቲ ካብ 2 - 7 ክኸውን ኣለዎ።

ደማሙ እንተለዉኺ ኮይኑ?

- 6 ናይተን ደማሙ ሰፈር ባዕልኺ ኣይተጽርይዮ።

ጀርዲን ወይ ካንሽሎ ትሰርሐ ዲኺ?

- 7 ኣብ ትሰርሕሉ ግዜ ናይ ኢድ ንንቲ ተጠቀሚ።

ሓደ ሓደ ግዜ ምስ ደቅኺ ናብ ደንደስ ሕጻ ትኸዲ ዲኺ?

- 8 ነቲ ሕጻ ብኢ ደኺ ኣይትተንክፍዮ።

Heeft u katten?

- 6 Maak de kattenbak niet zelf schoon.



Werkt u in de tuin?

- 7 Gebruik handschoenen als u in de tuin werkt.



Gaat u wel eens met uw kinderen naar een zandbak?

- 8 Pak het zand niet met uw handen.



Infecties tijdens de zwangerschap

Heeft u waterpokken?

Waterpokken wordt veroorzaakt door een virus. Waterpokken tijdens de zwangerschap is gevaarlijk. U kunt heel ziek worden en een miskraam krijgen. In Nederland komt waterpokken bij kinderen veel voor. Voor kinderen is het meestal niet gevaarlijk. U kunt deze ziekte gemakkelijk krijgen van anderen. Van waterpokken krijgt u blaasjes op uw hele lichaam.

Wat moet u doen?

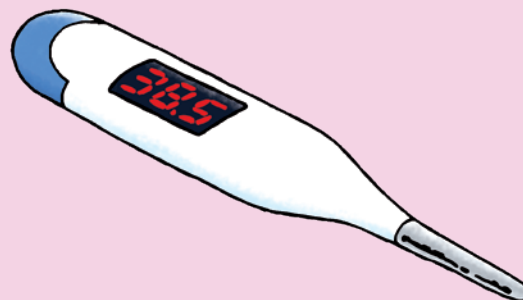
U kunt maar 1 keer in uw leven waterpokken krijgen. Bent u zwanger en weet u niet zeker of u waterpokken heeft gehad? Bespreek dit met uw huisarts of verloskundige.

Ga direct naar de huisarts wanneer u:

- blaasjes op uw lichaam heeft.
- koorts heeft hoger dan 38.5 graden.

Ga ook naar de huisarts als u contact heeft gehad met een besmet persoon en u:

- (mogelijk) niet bent gevaccineerd.
- als kind geen waterpokken heeft gehad.



ረዥሰ ኣብ ግዜ ጥንሲ

ፍሮማይ ወጺኡኪ ኣሎ ደዩ?

ፍሮማይ ብሓደ ዓይነት ቫይረስ ይመጽእ። ፍሮማይ ኣብ ግዜ ጥንሲ ሓደገኛ እዩ። ኣዚኹ ክትሓምን ምንጻል ዕሽልን ከጋጥም ይኸእል። ኣብ ኔዘርላንድስ ፍሮማይ ኣብ ቆልዕ ብዝሒ ይርእ። ንቐልዑ መብዛሕትኦ ግዜ ሓደገኛ ኣይኮንን። እዚ ሕማም እዚ ካብ ካልኦት ብቐሊሉ ክመሓለፍ ይኸእል። ካብ ፍሮማይ ኣብ መሉእ ንብሲ ማይ ዝሞግገ ዕንፍሩር ይወጽእ።

እንታይ ከግበር ይከኣል?

ኣብ ምሉእ ሂወይ ፍሮማይ ሓደ ግዜ ጥራይ ይወጽእ። ጥንሲቲ ኮንኪ ቅድሚ ሕጂ ፍሮማይ ወጺኡኪን ዘይወጸኪን መኻንኪ ትጠራጠራ እንተኾንኪ፣ ኣዚ ምስ ሓኪም ሰድራ ወይ ምስ ኣሕረሰቲ ተዘራረብሉ።

ናብ ሓኪም ሰድራ ብቐጥታ ትኸዲ ኣንድሕር።

- ማይ ዝሞግገ ዕንፍሩር ኣብ ቐርብትኪ ኣንተርእኹ።
- ካብ 38 . 5 ንላዕሊ ረሰኒ እንተለኪ።

ናብ ሓኪም ገዛ እውን ብቐጥታ ኪዲ እንድሕር ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ተተናኺፍኪ እንተኾንኪ።

- (ትኸእሎ) ናይ ዘይተኸተበ ሰብ።
- ቅድሚ ሕጂ ፍሮማይ ዘይወጽኦም ቆልዑ።

Heeft u Rubella (Rodehond)?

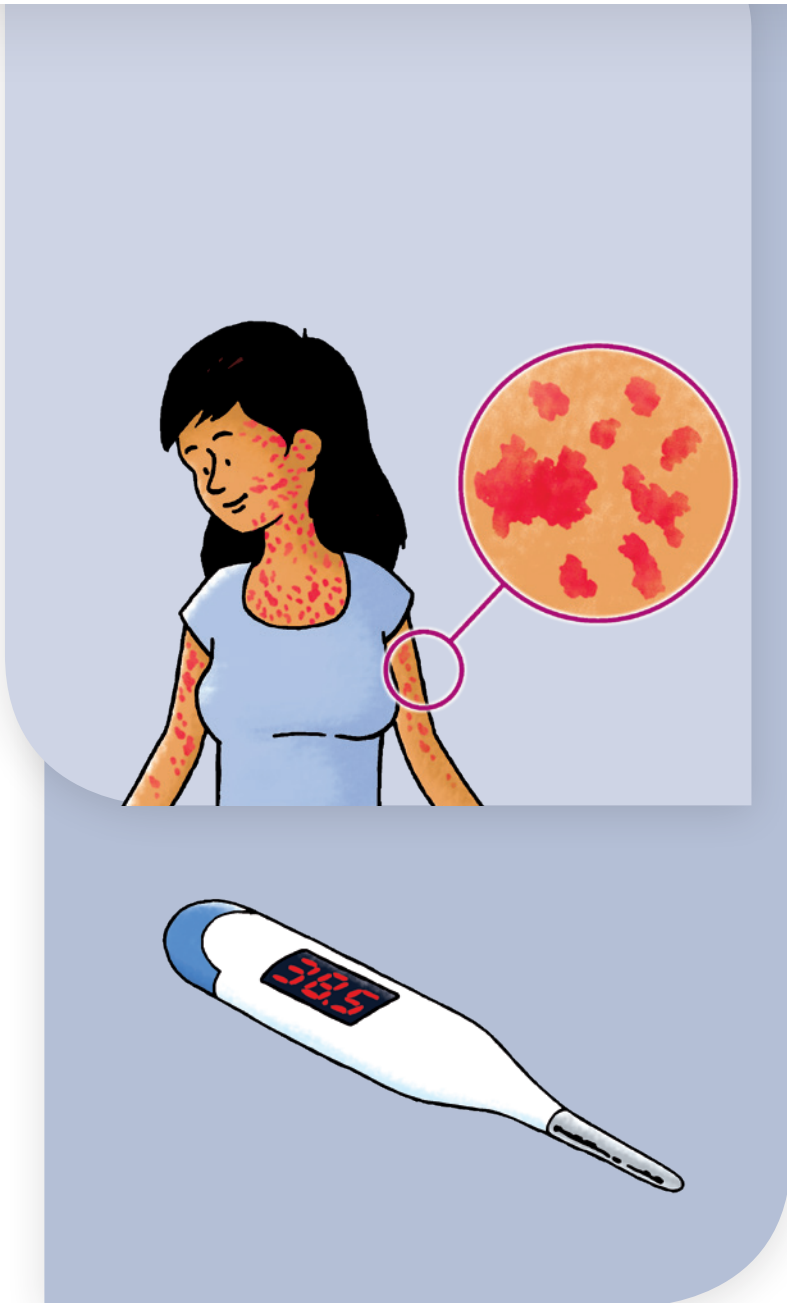
Rubella wordt veroorzaakt door een virus. Rubella is tijdens de zwangerschap heel gevaarlijk voor de baby. Rubella kan leiden tot een miskraam of aangeboren afwijkingen bij uw baby.

De kans is groot dat u in uw geboorteland **geen** vaccinatie heeft gekregen voor Rubella. In Nederland komt Rubella niet veel voor. Dit komt omdat de meeste mensen gevaccineerd zijn. Van Rubella krijgt u vaak rode vlekken op uw lichaam en koorts.

Wat moet u doen?

Ga **direct** naar uw huisarts als u:

- denkt dat u Rubella heeft gekregen van iemand.
- vlekken krijgt op uw lichaam.
- koorts heeft hoger dan 38.5 graden.



ሚዝልስ እንተለኩ?

ሚዝልስ ብሓደ ቫይረስ ይመጽእ። ሚዝልስ ኣብ ግዜ ጥንሲ ንዕሽል ኣዝዩ ሓደገኛ እዩ። ሚዝልስ ምንጻል ጥንሲ ወይ ምውሳድ ሙወት ዕሽል ከስዕብ ይኸእል።

ኣብ ትውልዱ ዓድኹም ከታብት ኣንጻር ሚዝልስ ዘይተኸተብኩ

ከትኮኒ ዘሎ ዕድል ዓቢ እዩ። ኣብ ኔዘርላንድስ ሚዝልስ ብብዝሒ ኣይርእን እዩ። እዚ ዝኾነሉ ምኽንያት ሙብዛሕትኦም ሰባት ሰለዝኸተቡ እዩ። ካብ ሚዝልስ ኣብ ኣካላት ቀይሕ ምልክታት ይወጽእን ረስኒ እውን ይገብር።

እንታይ ከግበር ኣለዎ?

- ናብ ሓኪም ሰድራቤት ብቐጥታ ኪዱ እንድሕር።
- ካብ ካልእ ሰብ ፍሮማይ ሓሊፍኒ ኢልኩም ትሕሰቡ እንተኾነኩም
 - ኣብ ነብስኹም ምልክታት ወይ ሰንብራት እንተርኢኹም።
 - ካብ 38 . 5 ዲግሪ ንላዕሊ ረስኒ እንተለኩም።

Heeft u een blaasontsteking?

- Blaasontstekingen komen veel voor in de zwangerschap. Als u niets doet als u een blaasontsteking heeft kan uw kindje te vroeg geboren worden. Bij een blaasontsteking
- doet het plassen pijn, het geeft een branderig gevoel. U kunt ook pijn in de onderbuik of rug hebben.
 - is uw urine soms donker en het lijkt of er iets in zit.
 - heeft u het gevoel dat u vaak moet plassen en als u plast is het weinig.

Wat moet u doen?

Weet u niet zeker of u een blaasontsteking heeft? Breng dan een potje urine voor controle naar de huisarts. Vertel het ook aan uw verloskundige.

Kinkhoest

Uw pasgeboren kind kan kinkhoest krijgen. Daarom is het goed om een vaccinatie te vragen als u nog zwanger bent, tussen de 28 en 32 weken. Dan kan uw kind in de eerste maanden van zijn leven geen kinkhoest krijgen. Ga daarvoor naar de GGD of de huisarts.



ናይ ፍሕኛ ረኽሲ እንተለክን ኮይኑ?

- ናይ ፍሕኛ ረኽሲ ብዙሕ ጊዜ ኣብ ጥንሲ የጋጥም። ጥንሲ፣ ክለሲ፣ ናይ ፍሕኛ ረኽሲ እንተለኪ እሞ ጥላ ሓደ ነገር ከይገበርኪ ሰቕ እንተልኪ፣ ዕሽል ኣብ ዘይገዘይኡ ቀልጢፋ ክውሉድ ይኸእል።
- ናይ ፍሕኛ ረኽሲ እንተለኪ፡
- ቃንዛ ኣብ ጊዜ ምሻን፣ ሓደ ናይ ዘቃጽል ስምዒት ይህሉ። ብታሕጢ ወገን ናይ ኩባዳ ወይ ኣብ ሕቕ እውን ቃንዛ ይህሉ።
 - ሓደ ሓደ ጊዜ ሸንትኹም ይጽልም ወይ ገለ ነገር ዘለዎ ይመስል።
 - ብዙሕ ጊዜ ናይ ምሻን ድልየት ይህልወኩም፣ መብዛሕትኦም ከኣ ውሑድ ትሸኑ።

እንታይ ክትገብረ ኣለኪ?

ረኽሲ ፍሕኛ ኣለክን የብልክን ኣረጋገጸኪ ዘይትፈልጢ እንተኾነኪም? ናብ ሓኪም ሰድራቤት ቁሩብ ሸንቲ ምሃብ ክትምርመሪ ትኸለ። ናሕራሲትኪ እውን ክትሓትዮ ትኸእል።

ትኸትኸታ

ኣብ ቀረባ ጊዜ ዝተወልደ ህጻኣን ትኸትኸታ ክሕዞ ይኸእል። በዚ ምክንያት ኣብ መንጎ መበል 28 ን 32 ጊዜ ጥንሲ ክትክተቢ ምሕታት ጸቡቕ እዩ። እዚ ምስ ዝግበር ኣብ መጀመርታ 3 ወርሒ ዕድመ ህጻን ብ ትኸትኸታ ኣይጥቃዕን። ስለዚ ናብ GGD ወይ ሓኪም ሰድራ ክትከዳ ኣለኪ።

Andere infecties, bij de bevalling en daarna

Heeft u een MRSA bacterie?

U krijgt een test op MRSA als u:

- in de afgelopen 2 maanden in een buitenlands ziekenhuis heeft gelegen.
- korter dan 2 maanden geleden in een asielzoekerscentrum (AZC) heeft gewoond.

Als u MRSA in uw lichaam heeft dan moet u in een aparte kamer (isolatiekamer) van het ziekenhuis bevallen. U ligt hier alleen. Het ziekenhuis personeel draagt een masker, schort, handschoenen en een muts. Het ziekenhuis wil niet dat de bacterie bij zieke mensen komt. MRSA is niet gevaarlijk voor uw baby.

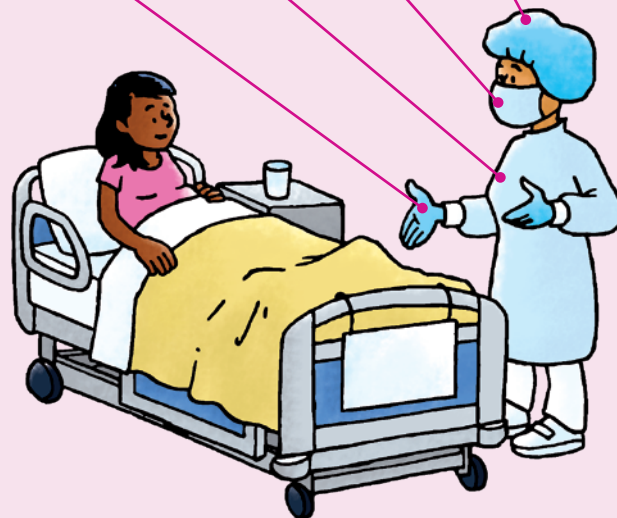
Heeft u een koortslip?

Heeft u een koortslip, een blaasje op uw lip?

Zorg dan voor **geen** contact tussen uw baby en uw lippen. Geef geen kusjes. Was ook uw handen een paar keer per dag. Als er wel contact is tussen uw lippen en uw kind, kan uw kind heel ziek worden.

Ook gezinsleden of kraamvisite met een koortslip mogen geen kusjes geven en moeten hun handen wassen voor ze de baby aanraken.

handschoenen, schort, masker, muts



ካልኦት ረክስታት ኣብ ግዜ ሕርሰን ድሕሪ ሕርሰን

ናይ MRSA ባክቴርያ ኣለኪ ድዩ?

ናይ MRSA ባክቴርያ መርመራ ይግበረልኪ እዞም ዝሰዕቡ ምስ ዘጋጥም፡

- ኣብ ዝሓለፈ 2 ወርሒ ኣብ ወጻኢ ሃገር ኣብ ዝርከብ ሆስፒታል ደቂስኪ እንተኔርኪ።
- ኣብ 2 ወርሒ ዝሓጸር ግዜ ኣብ ሓደ ማእከል መዕቐብ ሰደተኛታት (AZC) ትነብሩ እንተኔርኪ።

ናይ MRSA ባክቴርያ ኣብ ነብሰኹ እንተተራእዩ፡ ኣብ ሓደ ፍሉይ ክፍል ናይ ሆስፒታል ትሓርሲ። ኣብ / ዚበይንኹ ትድቅሲ። እቶም ናይ ሆስፒታል ሰራሕተኛታት እቲ ቫይረስ መታን ናብ ካልኦት ሰባት ኣብ / ቲ ሆስፒታል ከይለባዕ ናይ ኣፍን ኣፍንጫን መሸፈኒ፡ ግርምብያሉ፡ ጓንትን ቆቤዕን ይገብሩ። ናይ MRSA ባክቴርያ ንህጻንኪ ሓደገኛ ኣይኮነን።

ረኽሲ ቆርበት ኣብ ከባቢ ከንፈር?

ናይ ቆርበት ረኽሲ ኣብ እንተለኪ እም ማይ ዝሞግግ ዕንፍሩ ኣብ ከንፈርኪ እንተለኪ፡ ከንፈርኪ ምስ ቆልዓኪ **ኣይተለግብዮ**። ቆልዓኹ ኣይትሰግምዮ። ኢድኪ እውን ንብዝሕ ዝበለ ግዜ ኣብ መግልቲ ተሓጸቢ። ከንፈርኪ ሚስ ቆልዓኪ ተራኺቡ ወይ ተተናኺፉ እንተኾይኑ፡ ቆልዓኹ ኣዝዩ ከሓምም ይኸእል እዩ። ናይ ቆርበት ረኽሲ ዘለዎም ኣባላት ሰድራ ይኹኑ ዋላ በጻሕቲ ንቆልዕ ከሰዕሙዎ ዮብሎምን ቅድሚ ነቲ ቆልዓ ምትንካፎም እውን ኢዶም ከሕጸቡ ኣለዎም።



Contactgegevens

februari 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

