



## Stress during pregnancy

Everyone at some time in their life experiences stress. Having ways to effectively cope with stress can improve your quality of life. Each person's perception of stress is different and it is important to know that even positive changes in life can be stressful. Alcohol, drugs and smoking are never good ways to cope with stress, especially during pregnancy.

### Examples of things that cause stress

- A new job
- Loss of a job
- Unplanned pregnancy
- Loss of baby

- Loss of a loved one
- Birth of baby
- Disease
- Illness
- Homelessness
- Moving
- Financial concerns
- Domestic violence

Causes of stress are sometime out of our control. How we handle stress is what's important.

### Ways to cope with stress

- Don't give up when things are hard
- Talk to someone you trust

- Exercise (Talk to your doctor before starting any exercise program)
- Eat a healthy diet
- Rest
- Know your limitations
- Set goals (take small steps)
- Avoid alcohol, cigarettes, and drugs
- Talk to your doctor for help

### Finding your inner strength

Understand that change is constant. Things never stay the same. Finding your inner strength is a powerful tool. Getting to know your strengths and ways to effectively manage life's changes is important.

*Continued on page 2*

# Stress during pregnancy *Continued from page 1*

## Resilience

Resilience is the power and strength to keep going when times get tough.

You can achieve resilience once you begin to understand what coping skills work for you. Being resilient can help you during stressful times.

Resilience can give you the power to bounce back from stressful situations. The first step is knowing when to reach out for help and where to find it.

## Where to find help

- Loved ones
- Trusted friends of all ages
- Health care providers
- Community resources
- Support groups
- Faith organizations

Talk to your Mercy Care Plan Care Manager. Call Mercy Care Plan for help **602-263-3000** or **1-800-624-3879**, if you're deaf or have difficulty hearing call **7-1-1**.

Crisis Hotline: **1.800.TALK (8255)**

Mercy Care Plan Behavioral Health benefits can be found:

[www.mercycareplan.com/health-wellness/resources/behavioral-health](http://www.mercycareplan.com/health-wellness/resources/behavioral-health)

## Teen corner

Pregnancy can be a joyful experience. It can also be somewhat scary, especially if you are young and have limited life experiences. You are now faced with making a change in your original plans for your life and that can be difficult. Resilience is defined as the power and strength to keep going when things get difficult.

Here are some ways to learn to be resilient:

- Understand that change is constant; things never stay the same.
- Don't give up when things are hard. Figure out how to solve a problem instead of pretending the problem doesn't exist.

- Make friends with people of all ages. They can help you see things from a new perspective. They can share with you different ways to solve problems and communicate.
- Spend time with pets. They can help you feel loved.
- Set a goal and take small steps to reach it.
- Trust your instincts.
- Take care of your body.
- Exercise regularly and eat healthy foods. Always talk to your doctor before starting any exercise program.

- Take the time to get to know yourself so you can begin to understand what works for you and what doesn't.

### Resilient Teens

As you become more resilient, you will feel better, make good life choices for you and your baby, and be healthier. Teens that are resilient are:

- Less likely to smoke, over eat, drink alcohol or do drugs
- Better able to say "no" when they need or want to
- Ask for what they need
- Able to solve problems

## Community resources

Teen Outreach Pregnancy Services (TOPS): is a good place to meet other young mom's and interact with adults that can help you find the resources needed for a healthy pregnancy. **1-877-882-2881** or [www.teenoutreach.org](http://www.teenoutreach.org)

WIC is a nutrition program that helps the whole family learn about eating well and staying healthy  
<http://azdhs.gov/prevention/azwic/>

Nurse Family Partnership helps first time moms  
<http://www.nursefamilypartnership.org/locations/Arizona/South-Phoenix-NFP>

Text4baby provides free text messages with information for you and your baby <http://my.text4baby.org>

Healthy Families is a voluntary home visitation program that serves pregnant women and families of newborns  
<https://dcs.az.gov/services/prevention-and-family-support/healthy-families-arizona>

# Travel during pregnancy

Always check with your health care provider before traveling. Have written information about your pregnancy that includes your:

- Due date
- Medication
- Medical conditions
- Emergency contacts

- Name and number of your doctor
- Name and number of your pharmacy

## Traveling by car or plane:

- Wear your seatbelt correctly
- Have plenty of water
- Drink plenty of water
- Take frequent bathroom breaks

- Make stops and take short walks (traveling by car)
- Choose an aisle seat and walk in the aisle (traveling by plane)

For more information on how to wear your seatbelt correctly, go to: [www.webmd.com/baby/pregnancy-and-seat-belt-use](http://www.webmd.com/baby/pregnancy-and-seat-belt-use)

# Traveling and the Zika virus

What is the Zika virus and why should I be concerned? The Zika virus is a disease which is spread through the bite of an infected mosquito or having sex with someone who has the virus. Some pregnant women who become sick with the Zika virus are at risk for having a:

- Miscarriage
- Baby born with a small brain (microcephaly)
- Baby born with eye problems
- Baby born with birth defects

If you are pregnant, or thinking about getting pregnant, and want to travel to areas affected by the Zika virus, talk to your healthcare provider before traveling. Please check the CDC website for information and a list of areas affected by the Zika virus. Center for Disease Control <http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/>

## How is the Zika virus spread?

- Mosquito bites
- Having sex with someone who has the virus

## How to protect yourself?

If you must travel to areas affected by the Zika virus, protect yourself from mosquito bites. If your partner has the Zika virus, use a condom every time you have sex or don't have sex at all.

## How do you know if you have Zika?

Some people who have the Zika virus don't feel sick. You can find out if you have the Zika virus with a blood test. People who do get sick may have the following symptoms:

- Headache
- Fever
- Joint or muscle pain
- Pink eye (also called conjunctivitis) or pain behind the eyes
- Rash
- Throwing up

**If you think you have been exposed to the Zika virus, feel sick, or have questions, call your health care provider immediately.**



Sources:  
Centers for Disease Control and Prevention (CDC)  
March of Dimes

## Newsletter created by committee members:

Daisy Herrera, RN  
Julie James, MSW  
Kelly Kahlstrom, RN, BSN, MA  
Malissa MacDonald, RN, BSN  
Robie McDowell, RN, BSN  
Maria Puerta, RN, BSN, MHA

PREGNANCY CONNECTION is published as a community service for the members of Mercy Care Plan. For permission to use this newsletter or rebrand it, please contact: Maria Puerta, RN, BSN, MHA at Mercy Care Plan.

Mercy Care Plan Member Representatives are available to help you Monday through Friday, 7 a.m. to 6 p.m. Please call **602-263-3000** or **1-800-624-3879**. If you are deaf or have difficulty hearing, call **7-1-1**.

Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona. This is general health information and should not replace the advice or care you get from your provider. Always ask your provider about your own health care needs.

Models may be used in photos and illustrations.

4350 E. Cotton Center Blvd., Bldg. D  
Phoenix, AZ 85040

[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)





## El estrés durante el embarazo

Todos en algún momento de la vida han sentido estrés. Contar con maneras eficaces de lidiar con el estrés puede mejorar su calidad de vida. La percepción que cada persona tiene del estrés es diferente, y resulta importante saber que incluso los cambios positivos en la vida pueden ser estresantes. El alcohol, las drogas y el tabaquismo nunca son buenas maneras de lidiar con el estrés, en especial durante el embarazo.

### Ejemplos de causantes de estrés

- Trabajo nuevo
- Pérdida del trabajo
- Embarazo no planeado
- Pérdida de un bebé
- Pérdida de un ser querido
- Nacimiento de un bebé
- Enfermedad

- Afección médica
- Falta de hogar
- Mudanza
- Dificultades financieras
- Violencia doméstica

Las causas del estrés a veces están fuera de nuestro control. Lo importante es saber cómo manejar el estrés.

### Maneras de lidiar con el estrés

- No se dé por vencida cuando las cosas sean difíciles
- Hable con alguien en quien confíe
- Haga ejercicios (consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios)
- Tenga una dieta saludable
- Descanse

- Conozca sus límites
- Establezca metas (tome pasos pequeños)
- Evite el alcohol, los cigarrillos y las drogas
- Consulte a su médico para recibir ayuda

### Encontrar la fuerza interior

Comprenda que el cambio es constante. Nada permanece igual por siempre. Encontrar su fuerza interior es una herramienta poderosa. Es de suma importancia que aprenda a conocer sus fortalezas y las maneras de controlar con eficacia los cambios de la vida.

# El estrés durante el embarazo Continúa de la página 1

## Resiliencia

La resiliencia es el poder y la fortaleza para seguir adelante cuando los tiempos se ponen difíciles.

Puede lograr la resiliencia cuando comienza a comprender qué habilidades para lidiar con el estrés son las mejores para usted. Tener resiliencia puede ayudarle durante momentos estresantes.

La resiliencia puede darle el poder de recuperarse de situaciones estresantes. El primer paso es saber cuándo pedir ayuda y dónde encontrarla.

## Dónde encontrar ayuda

- Seres queridos
- Amigos de confianza de todas las edades
- Proveedores de atención médica
- Recursos comunitarios
- Grupos de apoyo
- Organizaciones de fe

Consulte a su administrador de atención de Mercy Care Plan. Llame a Mercy Care Plan para obtener ayuda al **602-263-3000** o al **1-800-624-3879**; si es sorda o tiene problemas auditivos, llame al **7-1-1**.

Línea de crisis: **1.800.TALK (8255)**

Puede encontrar beneficios de salud conductual de Mercy Care Plan en: [www.mercycareplan.com/health-wellness/resources/behavioral-health](http://www.mercycareplan.com/health-wellness/resources/behavioral-health)

## Rincón de jóvenes

El embarazo puede ser una experiencia placentera. También puede ser algo aterradora, en especial si usted es joven y tiene pocas experiencias de vida. Ahora se enfrenta a un cambio en sus planes originales para su vida y eso puede resultar difícil. La resiliencia se define como el poder y la fortaleza para seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles.

Aquí incluimos algunas maneras de aprender a ser resiliente:

- Comprenda que el cambio es constante; nada permanece igual por siempre.
- No se dé por vencida cuando las cosas sean difíciles. Averigüe cómo resolver un problema en lugar de

simular que el problema no existe.

- Tenga amigos de todas las edades. Ellos pueden ayudarle a ver las cosas desde una nueva perspectiva. Pueden compartir con usted diferentes maneras de resolver problemas y comunicarse.
- Pase tiempo con mascotas. Ellas pueden ayudarle a sentirse amada.
- Establezca una meta y haga pasos pequeños para alcanzarla.
- Confíe en sus instintos.
- Cuide de su cuerpo.
- Haga ejercicios regularmente y coma alimentos saludables. Siempre consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

- Tómese el tiempo de conocerse para poder empezar a comprender lo que le sirve y lo que no.

### Jóvenes resilientes

A medida que obtenga más resiliencia, se sentirá mejor, tomará buenas elecciones de vida para usted y su bebé y estará más sana. Los jóvenes que son resilientes:

- Tienen menos probabilidades de fumar, comer de más, beber alcohol o consumir drogas.
- Son más capaces de decir “no” cuando necesitan o desean.
- Piden lo que necesitan.
- Pueden resolver problemas.

## Recursos comunitarios

Teen Outreach Pregnancy Services (TOPS) es un buen lugar para conocer a otras madres jóvenes e interactuar con adultos que pueden ayudarle a encontrar los recursos necesarios para un embarazo sano. **1-877-882-2881** o [www.teenoutreach.org](http://www.teenoutreach.org)

WIC es un programa de nutrición que ayuda a toda la familia a aprender cómo comer bien y mantenerse sanos. <http://azdhs.gov/prevention/azwic/>

Nurse Family Partnership brinda ayuda a mamás primerizas.

<http://www.nursefamilypartnership.org/locations/Arizona/South-Phoenix-NFP>

Text4baby proporciona mensajes de texto gratis con información para usted y su bebé. <http://my.text4baby.org>

Healthy Families es un programa de visitas voluntarias al hogar que brinda servicios a mujeres embarazadas y familias con bebés recién nacidos.

<https://dcs.az.gov/services/prevention-and-family-support/healthy-families-arizona>

# Los viajes durante el embarazo

Siempre consulte a su proveedor de atención médica antes de viajar. Tenga información escrita sobre su embarazo que incluya:

- Fecha de parto
- Medicamentos
- Afecciones médicas
- Contactos de emergencia

- Nombre y número de su médico
- Nombre y número de su farmacia

## Para viajar en automóvil o avión:

- Use el cinturón de seguridad correctamente
- Tenga mucha agua
- Tome mucha agua
- Vaya al baño con frecuencia

- Si viaja en automóvil, haga paradas para caminar un poco
- Si viaja en avión, elija el asiento del pasillo y camine por este

Para obtener más información sobre cómo usar el cinturón de seguridad de manera correcta, visite:

**[www.webmd.com/baby/pregnancy-and-seat-belt-use](http://www.webmd.com/baby/pregnancy-and-seat-belt-use)**

# Los viajes y el virus del Zika

¿Qué es el virus del Zika y por qué debería preocuparme? El virus del Zika es una enfermedad que se propaga a través de la picadura de un mosquito infectado o si tiene relaciones sexuales con una persona que tiene el virus. Algunas mujeres embarazadas que contraen el virus del Zika tienen riesgo a lo siguiente:

- Aborto espontáneo
- Nacimiento de un bebé con cerebro pequeño (microcefalia)
- Nacimiento de un bebé con problemas de la vista
- Nacimiento de un bebé con defectos de nacimiento

Si está embarazada o planea quedar embarazada y desea viajar a zonas afectadas por el virus del Zika, consulte a su proveedor de atención médica antes de viajar. Consulte el sitio web de los CDC para obtener información y una lista de las zonas afectadas por el virus del Zika. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control) <http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/>.

## ¿Cómo se propaga el virus del Zika?

- Picaduras de mosquitos
- Relaciones sexuales con una persona que tenga el virus

## ¿Cómo puede protegerse?

Si debe viajar a zonas afectadas por el virus del Zika, protéjase de las picaduras de mosquitos. Si su pareja tiene el virus del Zika, usen preservativo cada vez que tenga relaciones sexuales o no tengan relaciones sexuales.

## ¿Cómo puede saber si tiene el virus del Zika?

Algunas personas que tienen el virus del Zika no se sienten enfermas. Puede averiguar si tiene el virus del Zika mediante un análisis de sangre. Las personas que contraen la enfermedad pueden tener los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Dolor articular o muscular
- Conjuntivitis o dolor detrás de los ojos
- Sarpullido
- Vómitos

**Si considera que ha estado expuesta al virus del Zika, se siente enferma o tiene preguntas, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.**

## Boletín creado por los miembros del comité:

Daisy Herrera, RN  
Julie James, MSW  
Kelly Kahlstrom, RN, BSN, MA  
Malissa MacDonald, RN, BSN  
Robie McDowell, RN, BSN  
Maria Puerta, RN, BSN, MHA

## CONEXIÓN CON EL EMBARAZO

se publica como un servicio comunitario para las miembros de Mercy Care Plan. Para obtener el permiso para usar este boletín o cambiarle el nombre, póngase en contacto con: Maria Puerta, RN, BSN, MHA de Mercy Care Plan.

Los representantes para miembros de Mercy Care Plan están disponibles para ayudarlo de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 6:00 p. m. Llame al **602-263-3000** o **1-800-624-3879**. Si es sorda o tiene problemas auditivos, llame al **7-1-1**.

Los servicios del contrato son financiados, en parte, de conformidad con el contrato con el estado de Arizona. Esta información médica es de carácter general y no debe reemplazar las instrucciones o la atención del proveedor. Siempre consulte con el proveedor sobre sus necesidades de atención médica particulares.

Las modelos pueden usarse en fotos e ilustraciones.

4350 E. Cotton Center Blvd., Bldg. D  
Phoenix, AZ 85040



Fuentes:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)  
March of Dimes

**[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)**







### الإجهاد أثناء الحَمَل

يُختبر كل فرد منا بالإجهاد في وقت ما في حياتنا. إلا أن امتلاك طرق للتعامل بفعالية مع الإجهاد من شأنه أن يحسّن من جودة حياتك. يختلف تصوّر كل شخص للإجهاد، ومن المهم معرفة أنه حتى التغييرات الإيجابية في حياتنا يمكن لها أن تكون مُجهدة. ولا يمثل الكحول والمخدرات والتدخين طرقاً جيدة أبداً للتعامل مع الإجهاد، بالأخص خلال الحمل.

فيما يلي أمثلة عن الأشياء التي تسبّب الإجهاد

- وظيفة جديدة
- خسارة وظيفة
- حمل غير مخطط له
- خسارة طفل

- خسارة أحد الأحباء
- ولادة طفل
- المرض
- اعتلال الصحة
- التشرّد
- الانتقال إلى مكان آخر
- الشئون المالية
- العنف الأسري

قد تكون مسببات الإجهاد أحياناً خارج عن السيطرة. إلا أن المهم هو كيف نتعامل مع الإجهاد.

فيما يلي طرق للتعامل مع الإجهاد

- لا تستسلمي عندما تواجهين أموراً صعبة
- تحدّثي إلى شخص تثقين به

- قومي بممارسة التمارين الرياضية (تحدّثي إلى طبيبك قبل البدء بأي برنامج تمارين)
- تناولي غذاءً صحياً
- خذي قسطك من الراحة
- أعرفي نقاط ضعفك
- ضعي أهدافاً (بخطوات صغيرة)
- تجنبي المشروبات الكحولية والتدخين والمخدرات
- تحدّثي إلى طبيبك للحصول على مساعدة

اكتشاف قوتك الداخلية

تفهمي أن التغيير متواصل. فالأمور لا تبقى كما هي أبداً. اكتشاف قوتك الداخلية يعد أداة قوية في يدك. من المهم التعرّف على نقاط قوتك والطرق التي من شأنها إدارة تغييرات حياتك بفعالية.

## المرونة

المرونة هي القدرة والقوة للاستمرار والمضي قدماً في أوقات الشدّة.

يمكنك اكتساب المرونة حالما تبدئين بفهم أي من مهارات التعامل تناسبك. يمكن للمرونة أن تساعدك خلال الأوقات العصيبة.

كما يمكن للمرونة أن تمنحك القوة للنهوض بسرعة من الأوضاع العصيبة. وتتمثل الخطوة الأولى في معرفة كيفية الحصول على مساعدة وأين تجديها.

## أين تجدين مساعدة

- الموارد المجتمعية
- مجموعات الدعم
- المنظمات الدينية
- الأصدقاء
- أصدقاء تثقين بهم من كل الأعمار
- مقدمو الرعاية الصحية

تحديثي إلى مدير رعاية Mercy Care Plan الخاص بك. اتصلي بـ Mercy Care Plan للحصول على مساعدة على الرقم 602-263-3000 أو 1-800-624-3879. إذا كنت تعانين من الصمم أو ضعف السمع فاتصلي بالرقم 7-1-1.

خط الأزمات الساخن: (8255) 1.800.TALK

يمكنك الوصول إلى فوائد الصحة السلوكية لـ Mercy Care Plan على العنوان التالي:

[www.mercycareplan.com/health-wellness/resources/behavioral-health](http://www.mercycareplan.com/health-wellness/resources/behavioral-health)

## منطقة المراهقات

- خذي وقتك للتعرف على نفسك بحيث يمكنك فهم ما الذي يفيدك وما الذي لا يفيدك.

### المراهقات المرنات

- عندما تصبحين أكثر مرونة، ستشعرين بتحسّن، وتتبعين خيارات أفضل في الحياة، وكذلك ستتمتعين بصحة أفضل. المراهقات اللواتي تتمتعن بالمرونة: احتمال لجوئهن إلى التدخين، أو تناولهن للطعام على نحو مفرط أو شربهن للمشروبات الكحولية، أو تعاطيهن المخدرات أقل
- قدرات على القول "لا" عندما يحتجن أو يرغبن بذلك
- يطلبن ما يحتجن إليه
- قدرات على حل المشاكل

- صادقي أشخاص من كل الأعمار. فيمكنهم مساعدتك على رؤية الأمور من منظور جديد. كما يمكنهم مشاركتك بطرق مختلفة لحل المشاكل والتواصل.
- أفضي وقتاً مع الحيوانات المنزلية. فهي تساعدك على الشعور بأنك محبوبة.
- ضعي هدفاً واتخذي خطوات صغيرة لتحقيقه.
- ثقّي بفطرتك.
- اعتني بجسمك.
- مارسي التمارين الرياضية بانتظام وتناولي أظعمة صحية. تحدثي إلى طبيبك دائماً قبل البدء بأي برنامج تمارين.

من الممكن أن يكون الحمل تجربة ممتعة. غير أنه من الممكن أن يكون مخيفاً بعض الشيء، بالأخص إذا كنت صغيرة في السن وتجاربك في الحياة محدودة. إذ ستضطرين عند الحمل إلى تغيير خططك الأصلية في الحياة وهذا أمر يمكن أن يكون صعباً عليك. يُقصد بالمرونة، القدرة والقوة للاستمرار والمضي قدماً عندما تصبح الأمور صعبة.

فيما يلي بعض الطرق لتعلّم كيف تصبحين مرنة:

- يجب أدراك أن التغيير متواصل؛ فالأشياء لا تبقى كما هي أبداً.
- لا تستسلمي عندما تواجهين أموراً صعبة. اكتشفي كيف يمكن حل مشكلة بدلاً من الإدعاء بأن المشكلة غير موجودة.

## الموارد المجتمعية

خدمات مساعدة المراهقات الحاملات (اختصاراً TOS): هو مكان جيد للقاء أمهات أخريات صغيرات في العمر والتفاعل مع البالغات اللاتي يمكنهن مساعدتك في العثور على الموارد التي تحتاجينها للحفاظ على حمل صحي. 1-877-882-2881 أو [www.teenoutreach.org](http://www.teenoutreach.org)

برنامج تغذية المرأة والرضع والأطفال (WIC) يساعد العائلة بأكملها على تعلّم تناول الطعام الصحي والحفاظ على الصحة: <http://azdhs.gov/prevention/azwic/>

برنامج Nurse Family Partnership يساعد الأمهات الجديديات:

<http://www.nursefamilypartnership.org/locations/Arizona/South-Phoenix-NFP>

خدمة Text4baby تزود مجاناً برسائل نصية تحتوي على معلومات لك ولطفلك: <http://my.text4baby.org>

برنامج Healthy Families هو برنامج زيارات طوعي يقوم بخدمة النساء الحاملات وعائلات حديثي الولادة:

<https://dcs.az.gov/services/prevention-and-family-support/healthy-families-arizona>

## السفر خلال الحمل

تشاورني مع مقدم الرعاية الصحية دائماً قبل السفر. قومي بتدوين معلومات خطية حول حملك على أن تتضمن:

- الموعد المحدد (للولادة)
- الأدوية
- الحالات الطبية
- مراجع الاتصال في حالة الطوارئ

- خلال السفر بالسيارة، قومي بالتوقف عدة مرات للمشطي مسافة قصيرة
- خلال السفر بالطائرة، اختاري مقعد الممر وامشي في الممر

للمزيد من المعلومات حول كيفية استخدام رباط الحزام على نحو صحيح، راجعي موقع: [www.webmd.com/baby/pregnancy-and-seat-belt-use](http://www.webmd.com/baby/pregnancy-and-seat-belt-use)

### تم إنتاج النشرة الإخبارية بواسطة أعضاء اللجنة:

دايزي هيريرا، ممرضة مسجلة  
جولي جايمس، ماجستير في العمل الاجتماعي  
كيلى كالستروم، ممرضة مسجلة، بكالوريوس في علوم التمريض، ماجستير  
ميليساماكدونالد، ممرضة مسجلة، بكالوريوس في علوم التمريض  
روبي ماكدوويل، ممرضة مسجلة، بكالوريوس في علوم التمريض  
ماريا بورتا، ممرضة مسجلة، بكالوريوس في علوم التمريض، ماجستير في الإدارة الصحية

### وَصَلَّةَ الحَمَلِ

تُنشَرُ كخدمة اجتماعية لأعضاء Mercy Care Plan. لطلب إذن باستخدام هذه النشرة الإخبارية أو تجديدها، يرجى الاتصال بـ: ماريا بورتا، ممرضة مسجلة، بكالوريوس في علوم التمريض، ماجستير في الإدارة الصحية لدى Mercy Care Plan.

ممثلو Mercy Care Plan لخدمة الأعضاء جاهزون لمساعدتك من يوم الاثنين وحتى يوم الجمعة، من الساعة 7 صباحاً وحتى الساعة 6 مساءً. يرجى الاتصال على الرقم **1-800-624-3879** أو **602-263-3000** إذا كنت تعاني من الصمم أو ضعف السمع، فاتصلي على الرقم **7-1-1**.

يتم تمويل خدمات التعاقد جزئياً بموجب عقد مع ولاية أريزونا. هذه معلومات صحية عامة ولا ينبغي استبدالها بالمشورة أو الرعاية التي تحصل عليها من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. اسأل دائماً مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول احتياجاتك من الرعاية الصحية.

قد تُستخدَم عارضات في الصور والرسوم البيانية.

4350 E. Cotton Center Blvd., Bldg. D  
Phoenix, AZ 85040

[www.MercyCarePlan.com](http://www.MercyCarePlan.com)

- اسم ورقم طبيبك
- اسم ورقم صيدليتك

### السفر بالسيارة أو الطائرة:

- استخدمي حزام الأمان على نحو صحيح
- خذي معك الكثير من الماء
- تناولي الكثير من الماء
- داومي على الاستراحة للذهاب إلى المرحاض

## السفر وفيرس زيكا

ما هو فيروس زيكا ولماذا ينبغي علي أن أهتم بأمره؟ فيروس زيكا هو مرضٌ ينتشر عن طريق عَضَّة بَعُوضَة مُصابة أو ممارسة الجنس مع شخص مصاب بالفيروس. بعض النساء الحوامل اللاتي يمرضن بفيروس زيكا معرضات لخطر:

- الإجهاض
- إنجاب طفل بدماغ صغير (صغر)
- إنجاب طفل يعاني من مشاكل بصرية
- إنجاب طفل بعيوب خلقية

إذا كنت حامل، أو تفكرين في الحمل، وترغبين في السفر إلى مناطق ينتشر فيها فيروس زيكا، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل السفر. يرجى مراجعة موقع مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها للحصول على معلومات وقائمة بالمناطق التي ينتشر فيها فيروس زيكا. مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها؛

<http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/>

### كيف ينتشر فيروس زيكا؟

- عَضَّة البَعُوض
- ممارسة الجنس مع شخص مصاب بفيروس زيكا

**كيف يمكنك حماية نفسك؟**  
إذا كان يجب عليك السفر إلى مناطق ينتشر فيها فيروس زيكا، فيجب أن تحمي نفسك من عَضَّة البَعُوض. إذا كان زوجك/شريكتك مصاب بفيروس زيكا، فيجب استخدام عازل ذكري في كل مرة تمارسين فيها الجنس معه أو لا تمارسي الجنس إطلاقاً.

**كيف تعرفين إذا كنت مصابة بفيروس زيكا؟**  
لا يشعر بعض الناس المصابين بفيروس زيكا بأعراض مرضية. يمكنك معرفة ما إذا كنت مصابة بفيروس زيكا عن طريق اختبار دم.

قد تظهر الأعراض التالية على الأشخاص المصابين الذين يمرضون:

- ضُداً
- حمى
- ألم في المفاصل أو العضلات
- عين قرنفلية (تدعى أيضاً التهاب المُلْتَحِمَة) أو ألم خلف العينين
- طفح جلدي
- قيء

إذا اعتقدت أنك تعرضت لفيروس زيكا، أو تشعرين بالمرض، أو لديك أسئلة، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك فوراً.



\*المصادر:

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)  
March of Dimes

