

# توصیه‌های گروناپی برای زنان باردار



عدم تماس با افراد مشکوک یا مبتلا



۱

تعطیل کردن مهمانی و دورهمی



۲

عدم استفاده از وسایل  
حمل و نقل عمومی



۳

داشتن تغذیه مناسب



۴

چکاپ مرتب توسط پزشک



۵

بررسی احتمال ابتلای  
سایر اعضای خانواده



۶

زیاده روی نکردن در استفاده  
از مواد ضدعفونی برای سلامت جنین



۷

انتخاب دورکاری در صورت اشتغال



۸