

NASIHAT KESIHATAN UNTUK WANITA HAMIL DAN KEMBALI BEKERJA

NASIHAT UMUM

- Wanita hamil mempunyai risiko yang sama seperti wanita tidak hamil untuk mendapat jangkitan COVID-19.
- Walaubagaimanapun, wanita hamil mungkin mengalami risiko jangkitan teruk yang lebih tinggi akibat COVID-19 berbanding wanita tidak hamil, terutamanya semasa trimester ketiga (28 minggu dan seterusnya).
- Walaupun vaksin COVID-19 berkesan untuk mencegah jangkitan, penyakit serius dan kematian, namun ia TIDAK 100% berkesan.
- Sesetengah orang yang telah menerima suntikan vaksin lengkap masih mendapat jangkitan COVID-19. Ini dikatakan *vaccine breakthrough infection* .
- Orang yang menerima suntikan vaksin lengkap dengan *vaccine breakthrough infection*:
 - kurang kemungkinan mendapat penyakit serius berbanding mereka yang tidak menerima suntikan vaksin.
 - lebih cenderung menghadapi simptom yang kurang teruk berbanding mereka yang tidak divaksinasi

- kurang kemungkinan dimasukkan ke hospital atau meninggal dunia berbanding mereka yang tidak divaksinasi
- boleh menjangkiti orang lain
- Penjarakan sosial untuk mengurangkan risiko dijangkiti virus COVID-19 amat penting untuk SEMUA wanita hamil:
 - yang berada dalam trimester ketiga (28 minggu dan seterusnya).
 - yang mempunyai **keadaan** perubatan lain seperti diabetes yang sedia ada (*pre-existing diabetes*) dan tekanan darah tinggi kronik.
 - yang mempunyai faktor risiko seperti usia ibu (*maternal age*) berumur 35 tahun ke atas dan BMI 30 kg/m² atau lebih.
- Wanita hamil yang telah menerima dos suntikan vaksin lengkap, perlu terus mengambil langkah berjaga-jaga termasuk mengamalkan kebersihan tangan, dan memakai sungkup muka apabila berada di dalam kawasan awam yang berisiko tinggi **bagi** penularan virus, **contoh;** kompleks membeli-belah; perhimpunan

sosial. Ini adalah sangat penting terutamanya dengan kemunculan pelbagai varian.

KEMBALI KE TEMPAT KERJA

- Wanita hamil yang telah menerima dos vaksin lengkap, yang kembali bekerja perlu memastikan dengan majikan mereka sama ada Pelan Kesyinambungan Perniagaan (BCP) telah disediakan untuk memastikan mereka kembali bekerja dengan selamat.
- Penilaian risiko menggunakan senarai semak yang disediakan oleh Autoriti Kebangsaan Keselamatan, Kesihatan dan Alam Sekitar (SHENA) perlu dilakukan oleh majikan untuk memastikan keselamatan semua pekerja yang kembali bertugas.
- Wanita hamil dalam trimester ketiga, khususnya mereka yang mempunyai faktor risiko, perlu dipertimbangkan dengan teliti bagi pengaturan kerja alternatif untuk meminimumkan pendedahan mereka kepada dijangkiti virus COVID-19 seperti:
 - bekerja dari rumah (WFH).

- bekerja di kawasan yang kurang hubungan dengan orang ramai.
- ditugaskan kepada pekerjaan yang sesuai yang boleh dilakukan dari rumah.

WANITA HAMIL YANG BELUM MENERIMA DOS VAKSIN LENGKAP

- Wanita hamil yang belum menerima dos lengkap vaksin COVID-19 perlu menangguhkan kembali bekerja sehingga sekurang-kurangnya dua minggu selepas dos kedua diberikan.

WANITA HAMIL YANG BELUM MENERIMA SUNTIKAN VAKSIN

- Wanita hamil yang tidak layak dari segi perubatan untuk menerima semua vaksin harus dipertimbangkan untuk pilihan WFH.
- Wanita hamil yang tidak menerima suntikan vaksin kerana teragak-agak untuk melakukannya, mereka sangat disarankan untuk mendapatkan suntikan vaksin secepat mungkin, kerana manfaat di vaksinasi melebihi risiko yang diketahui atau berpotensi. Mereka tidak boleh kembali bekerja sehingga mereka diberi vaksin sepenuhnya.