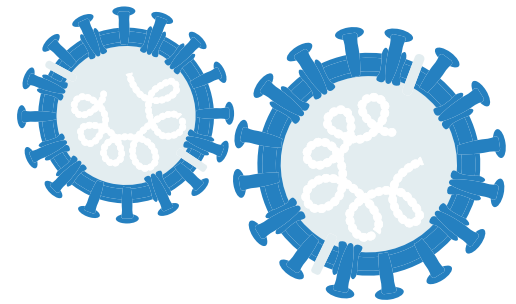


RECOMANDĂRI DE PROTECȚIE

pentru persoanele cu diabet zaharat în perioada pandemiei de COVID-19



Factorii care pot produce efecte mai severe în cazul infectării cu COVID-19



Controlul insuficient al glicemiei (nivelurile ridicate ale zahărului din sânge conduc la scăderea imunității organismului)



Existența unor complicații ale unor boli cronice (în special cele cardiovasculare sau renale)



Durata mai mare a prezenței bolii (diabetului)



Obezitatea (indice de masă corporală > 30)



Vârsta înaintată



Fumatul



PERSOANELE CU DIABET NECONTROLAT FAC PARTE DIN GRUPURILE AFLATE LA RISC RIDICAT

Infectarea cu noul virus devine severă în cazul persoanelor care prezintă și alte comorbidități, în special în rândul persoanelor în vârstă, sau al persoanelor care suferă de diabet, boli cardiovasculare, boli cronice ale plămânilor și hipertensiune.

MĂSURI PREVENTIVE pentru persoanele cu diabet zaharat în perioada pandemiei cu COVID-19



Testați-vă glicemia regulat, respectând programul de monitorizare agreat cu medicul dumneavoastră.



Verificați-vă temperatura în fiecare dimineață și seară, fiindcă febra poate fi un semn de infecție.



Asigurați-vă că puteți accesa permanent numerele de telefon de urgență puse la dispoziție de autorități și asigurați-vă că aveți medicamentele necesare (în special insulină) și consumabile pentru testarea nivelului de glucoză în sânge.



Practicați activități fizice zilnice / exerciții.



Spălați-vă des mâinile cu săpun și folosiți soluție dezinfectantă.



Asigurați-vă o bună hidratare, respectând dieta stabilită cu medicul dumneavoastră și evitați alimentele procesate, pentru a vă proteja sistemul imunitar.



Evitați contactele sociale și mențineți o distanță de siguranță de minimum 1,5 metri. Când strănutați sau tușiți, acoperiți-vă nasul și gura cu un serveteț și aruncați-l imediat la coșul de gunoi.



Eliminați orice contact sau deplasări inutile, în special în grupuri de mai mult de 3 persoane.



Cântăriți-vă în fiecare zi, fiindcă pierderea în greutate poate fi un semn al unui control glicemic deficitar.



Dacă locuiți singur, apelați la o persoană care vă cunoaște condiția, pentru a interveni optim în asigurarea nevoilor alimentare de bază și alte necesități.

Dacă ați contactat deja virusul sau prezentați simptome (în special probleme respiratorii):



Informați medicul de familie înainte de a vă prezenta la spital



Dacă nu puteți contacta medicul de familie, puteți contacta numărul unic de urgență 112, sau TelVerde: 0800800358



În cazul în care vă este recomandat să rămâneți la domiciliu, trebuie să vă asigurați că nu veți transmite virusul și celor care locuiesc cu dumneavoastră



Dormiți într-o cameră separată și utilizați o mască; nu folosiți aceleași tacâmuri



După ce vă spălați pe mâini, folosiți șervețele de unică folosință pentru a vă usca; dacă acest lucru nu este posibil, folosiți prosoape separate care trebuie înlocuite îndată ce se umezesc

Asemănător altor cazuri cu infecții virale, persoanele infectate cu Coronavirus pot suferi o dereglare a nivelului de glucoză din sânge. În asemenea cazuri, trebuie să contactați urgent doctorul specialist, întrucât nevoile de insulină ale organismului cresc, iar medicația și alimentația trebuie ajustate corespunzător.

REGULI GENERALE PENTRU PERSOANELE CU DIABET



Menținerea unui nivel de hidratare corespunzător este absolut necesară (consumați minimum jumătate de pahar de apă la fiecare oră) pentru a vă menține sistemul circulator și metabolismul celular în condiții optime.



Monitorizați-vă nivelul de glicemie din sânge în mod regulat, utilizați dispozitive de auto-testare pentru a încerca să le mențineți la parametrii acceptabili (80-180 mg/dl) urmând sfaturile medicului specialist.



Pacienții care urmează un tratament cu medicamente antidiabetice (în special insulină) nu trebuie să renunțe la terapie.

RECOMANDĂRI ALE PSIHOLOGILOR ÎN PERIOADA DE IZOLARE



Este foarte posibil ca pe întreaga perioadă în care vă aflați în izolare la domiciliu să deveniți anxioși și să treceți prin stări depresive. Amenințarea reprezentată de această pandemie poate genera niveluri moderate sau ridicate de stres. Dacă simptomele anxioase sunt frecvente și puternice, este posibil să aveți nevoie de sprijin de specialitate pentru a vă putea gestiona emoțiile.



Există, în acest sens, multe platforme și linii telefonice care oferă asistență terapeutică, la care puteți apela ori de câte ori simțiți nevoia. Pentru a reduce starea de tensiune puteți, de asemenea, să discutați experiențele pe care le trăiți cu membrii familiei sau cu prietenii.



Nu în ultimul rând, este foarte important să urmați instrucțiunile autorităților, pentru ca împreună să putem stopa răspândirea virusului COVID-19.

Managementul acestei pandemii este responsabilitatea noastră, a tuturor.