

COVID-19 И ДИЈАБЕТЕС

Шта могу учинити људи са дијабетесом и њихови ближњи?

За људе који живе са дијабетесом важно је да предузму мере предострожности како би се избегла могућност инфекције корона вирусом и оболевање од заразне болести COVID-19. Препоруке за понашање током пандемије заразном болешћу COVID-19 које су већ доступне општој популацији су дупло важније за људе који живе са дијабетесом и све особе које су у блиском контакту са њима.

Држите се следећих препорука:

Носите заштитну маску у затвореном јавном простору и у отвореном простору где не можете да обезбедите дистанцу од 2 метра у односу на друге особе

Престаните са руковањем, љубљењем и грљењем при сусретима

Редовно перите и дезинфикујте руке

Не додирујете лице уколико нисте претходно опрали и осушили руке

Очистите и дезинфикујте све предмете и површине које се често додирују у животном и радном простору

Не делите храну, чаше, пешкире, алате са другим особама

Кашљите и кијајте у лакат или у мараму, а затим ту мараму баците у канту, руке оперите или дезинфикујте

Активно ветрите просторије у којима боравите

Покушајте да избегнете контакт са свима који показују видљиве симптоме респираторних болести као што је кашаљ и кијање

Размислите да ли можете извршити промене које ће вам помоћи да заштитите себе или своје ближње током пандемије, на пример: избегните непотребна пословна путовања, избегните места и догађаје окупљања већег броја људи, избегните јавни превоз

У случају појаве симптома сличних грипу, одмах се јавите у ковид амбуланту

Уколико имате дијабетес:

- Припремите се за случај да се евентуално разболите од заразне болести COVID-19
- Обавезно имајте код себе све потребне контакте за случај да вам у тој ситуацији затребају
- Обратите додатну пажњу на контролу нивоа шећера у крви. Редовно праћење може да помогне да се избегну компликације изазване високим или ниским нивоима шећера у крви
- Ако имате симптоме сличне грипу (повишена температура, кашаљ, отежано дисање), важно је да одмах консултујете изабраног лекара, односно потражите лекарску помоћ и лечење
- Свака инфекција ће повећати ниво шећера у крви и повећати вашу потребу за течношћу, зато будите сигурни да имате приступ довољним залихама пијаће воде
- Обавезно осигурајте довољне залихе потребних лекова за дијабетес. Добро размислите шта би вам требало уколико бисте морали да budete у карантину на неколико недеља.
- Обавезно обезбедите довољно адекватне хране
- Будите сигурни да ћете моћи да коригујете нагли пад шећера у крви
- Ако живите сами, будите сигурни да се можете ослонити на некога ко зна да имате дијабетес јер ће вам бити потребна помоћ уколико се разболите
- Држите се својих дневних рутина, избегавајте прекомерни рад и спавајте довољно и редовно

Здрава исхрана је битна компонента у контроли дијабетеса. Зато је важно да особе са дијабетесом имају разнолику и уравнотежену исхрану како би одржали потребан ниво шећера у крви и оснажили свој имуни систем.

Држите се следећих препорука:

Дајте предност храни са ниским гликемијским индексом (нпр. поврће, тестенине од целог зрна пшенице)

Избегавајте прекомерну конзумацију пржене хране

Ограничите потрошњу намирница са високим садржајем шећера, угљених хидрата и масти

Бирајте намирнице са немасним протеинима (нпр. риба, месо, јаја, млеко, кувани пасуљ)

Једите зелено, лиснато поврће

Једите воће у две или три порције дневно

Бавите се редовно физичким вежбањем у складу са вашим здравственим капацитетима поштујући мере ограниченог кретања ван куће

COVID-19 је нова заразна болест. Будите информисани о најновијим сазнањима у вези инфекције корона вирусом и заразне болести COVID-19, пратећи савете владе, кризних штабова, здравствених институција, националне асоцијације за дијабетес и других поузданих извора.