

السكري و COVID-19

(الفيروس التاجي)

إذا كنت مصابًا ببدء السكري وكنت تبلغ أكثر من 65 عامًا من العمر، أو إذا كنت من سكان أستراليا الأصليين أو سكان جزر مضيق تورز وتبلغ أكثر من 50 سنة من العمر، فإن أهم شيء يمكنك القيام به هو اتباع خطة الرعاية الخاصة بك وحضور المواعيد المنتظمة مع فريق إدارة صحتك. فيما يلي بعض الطرق للحفاظ على صحتك.

اعتني بنفسك بشأن مرض السكري

خذ أدويةك على النحو الذي يحدده طبيبك.



اعدّ Sick Day Action Plan (خطة عمل لأيام المرض) و Sick Day Management Kit (مجموعة إدارة أيام المرض) بحيث تكون جاهزة للاستخدام إذا بدأت تشعر بالتوعك. تحدث إلى طبيبك أو المختص بالتوعية بالسكري لمساعدتك على إعداد Management Kit و Action Plan.



يمكن أن تشمل Sick Day Management Kit أشياء مثل يوميات الجلوكوز في دمك وعلاج نقص سكر الدم والانسولين.



استمر في فحص مستوى الجلوكوز في دمك بانتظام لمعرفة ما إذا كان مرتفعًا أو منخفضًا أكثر من المعتاد. اعرف ما يجب فعله لتصحيح مستويات الجلوكوز في دمك.



إذا كنت بحاجة للذهاب إلى المستشفى، خذ أدويةك معك.



اشرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة الصحية كل يوم، بما في ذلك البروتين الخالي من الدهون والخضروات الورقية والفواكه.



تجنب الأطعمة الغنية بالسكر والنشويات والدهون.



تأكد من حصولك على جميع التلقيحات اللازمة لك.



مارس الأنشطة حتى إذا كنت في المنزل. قلّل فترات الجلوس الطويلة. اصعد وانزل على الدرج في منزلك قدر المستطاع واستخدم الأعمال المنزلية، مثل البستنة والتنظيف، كوسيلة لتكون أكثر نشاطًا بدنيًا.



إذا كنت تعيش بمفردك، اتخذ ترتيبات بحيث يكون فرد من العائلة أو صديق أو جار على استعداد عندما تحتاج إلى المساعدة.



حافظ على سلامتك من COVID-19

(الفيروس التاجي)

اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقمًا لليدين.



اسعل أو اعطس في مرفقك أو منديل ورقي. تخلّص من المنديل على الفور.



اتّبع أحدث الأنظمة المنطبقة في ولايتك.



إذا كنت تبلغ 70 عامًا أو أكثر، فيجب عليك البقاء في المنزل قدر الإمكان.



ابق على بعد أكثر من 1,5 متر عن الآخرين في جميع الأوقات، حتى عند زيارة الآخرين.



إذا كنت متوقعًا ابق في المنزل.



إذا كنت تعاني من أعراض مثل السعال أو التهاب / حكة الحلق أو ضيق في التنفس أو الحمى، فيجب إجراء فحص لك بشأن COVID-19. اتصل بطبيبك العام أو قم بزيارة العيادة العامة لفحص COVID-19.



إذا كانت لديك أعراض خطيرة مثل صعوبة التنفس، اتصل على الرقم 000 لطلب سيارة إسعاف.



خدمات telehealth الطبية الجديدة:

لحدّ من انتشار COVID-19 يقدم العديد من الأطباء الآن مواعيد telehealth (بالفيديو أو الهاتف) على أساس تحصيل أتعابهم مباشرة من الحكومة. اتصل بمكتب طبيبك لمعرفة خيارات مواعيدك الطبية.

ابق على معرفة باستجابة الحكومة الأسترالية لـ COVID-19

لمزيد من المعلومات اتصل بـ National Coronavirus Health Information Line على الرقم 1800 020 080.

للحصول على خدمة مترجم هاتفي مجانًا اتصل على الرقم 131 450، واذكر اللغة التي تحتاجها. اطلب من المترجم أن يوصلك بخط المعلومات الصحية الخاصة بالفيروس التاجي.



Maridulu Budyari Gumat

Working together for good health and wellbeing

