

# Διαβήτης και COVID-19

(κορωνοϊός)

Εάν έχετε διαβήτη και είστε άνω των 65 ετών, ή αν είστε Αυτόχθονας ή Ιθαγενής των Νήσων Torres Strait άνω των 50 ετών, το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να ακολουθείτε το σχέδιο φροντίδας σας και να πηγαίνετε τακτικά σε ραντεβού με την ομάδα διαχείρισης της υγείας σας. Να μερικοί τρόποι για να διατηρήσετε υγιής.

## Φροντίστε τον διαβήτη σας



Πάρτε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.



Έχετε έτοιμα το Sick Day Action Plan (Σχέδιο Δράσης για Ημέρα Ασθενείας) και το Sick Day Management Kit (Πακέτο Διαχείρισης Ημέρας Ασθενείας) σας για να τα χρησιμοποιήσετε αν αρχίσετε να αισθάνεστε αδιαθεσία. Μιλήστε με το γιατρό σας ή τον εκπαιδευτικό του διαβήτη για να σας βοηθήσουν να ετοιμάσετε το Action Plan και το Management Kit σας.



Το Sick Day Management Kit μπορεί να περιλαμβάνει πράγματα όπως το ημερολόγιο καταγραφής της γλυκόζης στο αίμα σας, είδη για την αντιμετώπιση υπογλυκαιμίας και ινσουλίνη.



Συνεχίστε να ελέγχετε τακτικά τη γλυκόζη στο αίμα σας για να εξετάζετε αν είναι πολύ υψηλή ή πολύ χαμηλή. Μάθετε τι να κάνετε για να διορθώνετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας.



Αν χρειαστεί να πάτε στο νοσοκομείο, πάρτε τα φάρμακά σας μαζί σας.



Πίνετε άφθονο νερό και τρώτε υγιεινά τρόφιμα καθημερινά, όπως άπαχη πρωτεΐνη, φυλλώδη λαχανικά και φρούτα.



Αποφεύγετε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, υδατάνθρακες και λίπη.



Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει όλους τους προβλεπόμενους εμβολιασμούς.



Να είστε δραστήριοι, ακόμα κι αν είστε στο σπίτι. Μειώστε τις μεγάλες περιόδους που κάθεστε. Ανεβαίνετε και κατεβαίνετε σκάλες στο σπίτι σας όσο περισσότερο μπορείτε και χρησιμοποιείτε οικιακές εργασίες όπως κηπουρική και καθαρισμό ως τρόπους αύξησης της σωματικής δραστηριότητας.



Αν ζείτε μόνος/η σας, φροντίστε να έχετε ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή γείτονα έτοιμους να σας βοηθήσουν όταν χρειάζεστε βοήθεια.

# Προστατευτείτε από τον COVID-19

(κορωνοϊός)



Πλένετε τα χέρια σας τακτικά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών.



Βήχετε ή φτερνίζεστε στον αγκώνα σας ή σε χαρτομάντηλο. Πετάξτε αμέσως το χαρτομάντηλο.



Ακολουθείτε τους πιο πρόσφατους κανονισμούς για την πολιτεία σας.



Αν είστε 70 ετών ή άνω θα πρέπει να μένετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο.



Κρατάτε απόσταση πάνω από 1,5 μέτρα από άλλα άτομα ανά πάσα στιγμή, ακόμη και όταν επισκέπτεστε άλλους.



Αν είστε άρρωστοι μείνετε στο σπίτι.



Εάν έχετε συμπτώματα όπως βήχα, πονόλαιμο/ξηρότητα στο λαιμό, δύσπνοια ή πυρετό, πρέπει να κάνετε το τεστ για COVID-19. Τηλεφωνήστε στον γιατρό σας ή επισκεφθείτε μια δημόσια κλινική εξετάσεων COVID-19.



Αν έχετε σοβαρά συμπτώματα όπως δυσκολία στην αναπνοή, καλέστε το 000 για Ασθενοφόρο.

## Νέες ιατρικές υπηρεσίες εξ αποστάσεως telehealth:

Για να μειωθεί η εξάπλωση του COVID-19, πολλοί γιατροί παρέχουν τώρα ραντεβού εξ αποστάσεως telehealth (μέσω βίντεο ή τηλεφώνου) με χρέωση του κράτους (bulk billed).

Τηλεφωνήστε στο γραφείο του γιατρού σας για να μάθετε σχετικά με τις επιλογές σας για ιατρικού ραντεβού.

## Να ενημερώνεστε συνεχώς για τα μέτρα της Αυστραλιανής Κυβέρνησης που αφορούν τον COVID-19

Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε την National Coronavirus Health Information Line (Εθνική Γραμμή Πληροφοριών Υγείας για τον Κορωνοϊό) στο 1800 020 080.

Για δωρεάν εξυπηρέτηση από διερμηνέα τηλεφωνικώς καλέστε το 131 450 και πείτε τη γλώσσα που χρειάζεστε. Ζητήστε από τον διερμηνέα να σας συνδέσει με τη Γραμμή Πληροφοριών Υγείας για τον Κορωνοϊό.



**Maridulu Budyari Gumatj**

Working together for good health and wellbeing

