

# Bệnh tiểu đường và COVID-19 (siêu vi corona)

Nếu quý vị có bệnh tiểu đường và đã trên 65 tuổi, hoặc là Thổ dân hoặc dân Đảo Torres Strait và trên 50 tuổi, việc quan trọng nhất mà quý vị có thể thực hiện là làm theo kế hoạch chăm sóc sức khỏe của quý vị và dự các cuộc hẹn thường xuyên với đội ngũ quản lý y tế của quý vị. Sau đây là một số cách thức để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe.

## Chăm lo bệnh tiểu đường của quý vị



Dùng thuốc theo như đã được bác sĩ kê toa.



Nên giữ sẵn bản Sick Day Action Plan (Kế hoạch Hành động Ngày bệnh) và Sick Day Management Kit (Bộ dụng cụ Lo liệu Ngày bệnh) sẵn sàng được sử dụng nếu quý vị bắt đầu cảm thấy không khỏe. Nên thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên viên hướng dẫn về bệnh tiểu đường để giúp quý vị chuẩn bị Action Plan và Management Kit.



Bộ Sick Day Management Kit có thể bao gồm những thứ như nhật ký mức đường trong máu (blood glucose diary) của quý vị, chữa trị khi hạ đường lượng, và insulin.



Luôn kiểm tra thường xuyên lượng đường trong máu để xem có quá cao hoặc quá thấp. Biết những gì cần làm để chỉnh mức đường (glucose) trong máu của quý vị.



Nếu quý vị cần đến bệnh viện, nhớ đem theo thuốc men của mình.



Mỗi ngày nên uống nhiều nước và ăn các thực phẩm lành mạnh, kể cả thịt nạc, rau cải và trái cây.



Tránh thực phẩm có nhiều đường, tinh bột và chất béo.



Nhớ đảm bảo quý vị thực hiện tất cả các chủng ngừa định kỳ của mình.



Hãy vận động, ngay cả khi đang ở nhà. Giảm các khoảng thời gian ngồi lâu. Hãy đi lên xuống bậc cấp nhiều lần trong nhà nếu được, và tìm cách vận động thêm bằng cách làm việc nhà, chẳng hạn như làm vườn và lau dọn nhà cửa.



Nếu ở một mình, nên thu xếp để có người thân, bạn bè hoặc hàng xóm sẽ có mặt khi quý vị cần được giúp đỡ.

# Giữ an toàn phòng tránh COVID-19

(siêu vi corona)



Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước ít nhất là 20 giây, hoặc dùng dung dịch rửa tay khô (hand sanitiser).



Dùng khăn giấy để che miệng khi ho hoặc hắt hơi, hoặc ho/hắt hơi vào trong khuỷu tay. Thải bỏ khăn giấy ngay lập tức.



Tuân thủ với luật lệ mới nhất nơi tiểu bang của quý vị.



Nếu quý vị 70 tuổi hoặc hơn, thì nên ở trong nhà càng nhiều nếu được.



Luôn giữ khoảng cách 1,5 mét với người khác, ngay cả khi đi thăm người khác.



Nên ở nhà nếu quý vị bị bệnh.



Nếu có các triệu chứng như ho, cổ họng đau/rát, hụt hơi thở hoặc sốt, quý vị nên đi xét nghiệm COVID-19. Hãy gọi đến bác sĩ hoặc đi thăm trạm xá xét nghiệm COVID-19 công cộng.



Nếu quý vị có triệu chứng nghiêm trọng chẳng hạn như khó thở, hãy gọi 000 để yêu cầu xe cứu thương (ambulance).

## Các dịch vụ y tế telehealth mới:

Để giảm việc lây lan COVID-19, hiện nay nhiều bác sĩ thực hiện các cuộc hẹn qua telehealth (khám chữa bệnh từ xa - qua vi-de-o hoặc điện thoại) và bác sĩ gửi hóa đơn trực tiếp đến Medicare (bulk bill). Hãy điện thoại đến văn phòng bác sĩ để tìm hiểu về các lựa chọn cuộc hẹn y tế của quý vị.

## Cập nhật về việc Chính phủ Úc đối phó với COVID-19

Muốn biết thêm thông tin, gọi đến National Coronavirus Health Information Line (Đường dây Thông tin Toàn quốc về Siêu vi Corona) qua số **1800 020 080**.

Muốn có thông dịch viên qua điện thoại miễn phí, gọi đến số **131 450**, nêu ngôn ngữ mà quý vị cần (Vietnamese). Yêu cầu thông dịch viên giúp quý vị liên lạc đến National Coronavirus Health Information Line.

