

KORONAVİRÜS + DİYABET Coronavirusdiabetes.org

Dernek ve Topluluk Yöneticileri için Davranış Adaptasyonu Yönergesi

Yeni koronavirüs (COVID-19) kaynaklı ciddi rahatsızlıklara karşı [diyabetlilerin](#) en savunmasız topluluklardan biri olması dolayısıyla virüsün küresel yayılımı diyabetlilerin hayatına yeni mücadeleler, tedirginlikler ve belirsizlikler getirdi. Yine de iyi haber şu ki dayanışmayla bu mücadelede bir sonraki adımı belirlemek bizim elimizde. Virüsün yayılımına yönelik her hamle, sayısız potansiyel hastanın önünü almak demek. Tek ve basit bir amacımız var, hayat kurtarabilmek için diyabetlilerle dayanışmak.

Diyabetlilerin hepsi aynı kişisel risklerle karşı karşıya olmasalar da koronavirüse karşı dayanıştığımız sürece daha güçlüyüz. Diyabet kontrolü daha zor olan kişiler için bu kampanyanın amacı teması azaltmakken daha düşük risk grubunda olan genç ve sağlıklı bireyler için de topluluğumuzdaki diğer insanları da güvende tutmak adına alınması gereken önlemleri vurgulamaktır.

Katkı verin: Buradaki önlemlerin önemini etrafınıza yaymak için bize katılın. coronavirus@beyondtype1.org adresine e-posta gönderin, derneğinizi tüm dünyada büyüyen paydaşlarımız arasına ekleyelim.

DAVRANIŞ ADAPTASYONU HEDEFLERİ

Aşağıdaki, diyabetliler için COVID-19 salgını süresince önerilen davranış adaptasyonu hedefleri ve tavsiyeleri [JDRF – Beyond Type 1](#) ortaklığı ile hazırlanmış ve Amerikan Diyabet Birliği ([the American Diabetes Association](#)), Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi ([Harvard Medical School](#)) ve Uluslararası Çocuk ve Ergen Diyabet Topluluğu ([International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes](#)) taraflarınca da onaylanmıştır.

Herkes her önlemi almasa da alınan her önlem bir fark yaratır.

Topluluk olarak yapabileceklerimiz:

1. Yeni koronavirüs'e maruz kalma oranımızı şu şekillerde azaltmak veya tamamen ortadan kaldırmak:
 - a. Katı hijyen kurallarını belirleyip, bunlara uyarak
 - b. Başkalarıyla fiziksel temasımızı asgariye indirerek
 - c. Dışarı çıkmak durumunda fazladan önlem alarak
 - d. Çalışma şartlarımızı dönüştürmeye çabalarak
2. Ciddi enfeksiyon riskini mevcut sağlık durumumuzu iyileştirerek azaltmak:
 - a. Mümkün olan en iyi şekilde diyabet tedavimizi devam ettirerek
 - b. Mevcut sağlık durumumuzu iyileştirerek
 - c. Hastalanırsak en hızlı şekilde tedaviye başlayarak.

DAVRANIŞ ADAPTASYONU TAVSİYELERİ

Yeni koronavirüse maruz kalma oranınızı azaltın veya tamamen ortadan kaldırın	
Temel Hedefler	Gündelik Pratikler
Kişisel temizliğinizi dikkatlice sağlayın ve koruyun.	<ul style="list-style-type: none">• Covid-19 taşıyıcısıymış ve bunu bulaştırabilirmişsiniz gibi temkinli hareket edin.• Ev dışından gelen malzemeler ile temastan sonra, tuvaleti kullandıktan sonra ve yüzünüze dokunmadan önce her seferinde elinizi iyice yıkayın.• Evinizdeki sıklıkla temas edilen yüzeyleri düzenli bir şekilde dezenfekte edin. Tuvaletler, evyeler ve banyoların kapı kolları ile klavye, komodin yüzeyi ve muslukları her kullanımdan sonra dezenfekte edin.• Yüzünüze dokunmaktan kaçının.• Öksürür veya hapşırırken bir mendil, yoksa dirseğinizin içini kullanın.
İnsanlarla fiziksel etkileşimi azaltın.	<ul style="list-style-type: none">• Özellikle evin dışındaki kişilerle teması azaltın.• Bütçeniz el verdiğince yeterli miktarda yemek, erzak ve tıbbi malzemeyi temin edin ki dışarı çıkışlarınızı azaltabilesiniz. Yapabiliyorsanız bunları eve sipariş edin. Bunun için imkan varsa kargo kullanın yoksa dost ve akrabalarınızdan ihtiyacınız olan erzağı kapınıza bırakmalarını rica edin.• Rutin muayeneleriniz ve ilaç temininiz için alternatif yollar araştırın.<ul style="list-style-type: none">○ Eczanenizin ilaçlarınızı eve bırakıp bırakamayacağını öğrenin.○ Mümkünse doktorunuzla telefonla görüşün, hastaneye gitmeniz gerekirse randevunuzu erkenden ayarlamaya çalışın.• Sosyalleşmenizi, sizi riske sokmayacak şekilde uzaktan gerçekleştirmenin yollarını arayın. Çevrimiçi sosyalleşme olanaklarını kullanın, pencereden veya balkondan komşunuzla konuşun, size en uygun mesafeli görüşme şeklini bulun.
Dışarıya çıkacağınız zaman fazladan önlem alın.	<ul style="list-style-type: none">• Kamusal alanların yoğun olabileceği zamanları hesap ederek çıkışlarınızı düzenleyin.• Eğer risk grubundakilere özel belirlenmiş vakitler varsa bunlardan faydalanın.• En az 2 metrelik mesafeyi koruyun.• Pamuklu maske veya bezle ağız ve burnunuzu kapatın.

	<ul style="list-style-type: none">• Yanınızda el dezenfektanı bulundurun, evinize girer girmez ya da dışarıdan gelen herhangi bir şeye dokununca önce elinizi yıkayın.• Kargo teslim alırken hem kendinizi hem kuryeyi korumak için 2 metrelik mesafeyi koruyun.
İş yerinizi mümkün mertebe güvenli hale getirin.	<ul style="list-style-type: none">• Yalnızca haftanın veya günün bir kısmında mümkün olsa bile fırsatınız varsa evden çalışın.• Bu mümkün değilse, iş yerinde 2 metrelik fiziksel mesafeyi korumanın yollarını arayın.• Çalışma saatlerinizi daha az kişinin bulunduğu vardiyalara ayarlamaya gayret edin.• İşvereninize yüksek risk grubundaki kişiler için esnek çalışma seçenekleri konusunda danışın. Şu alternatifleri önerebilirsiniz:<ul style="list-style-type: none">◦ Yüksek risk grubundaki çalışanların görev değişimi yaparak evde kalmaları ya da fiziksel mesafeyi korumalarının sağlanması.◦ Yüksek risk grubundaki çalışanların evden çalışması mümkün olmadığında, imkanı olanların uzaktan çalışmasıyla iş yerindeki kişi sayısının azaltılması.
Ciddi enfeksiyon riskini mevcut sağlık durumunuzu iyileştirerek azaltın.	
Ortak Hedefler	Günelik Pratikler
Mümkün olan en iyi şekilde diyabet tedavinizi devam ettirin.	<ul style="list-style-type: none">• Vücudunuz karşılaştığı yeni koşullarda farklı tepkiler vermeye başlamış olabilir, bu yüzden kan şekerinizi daha sık ölçün.• Keton ölçümü konusunda bilgi edinin, kan şekeri seviyelerinizden bağımsız, düzenli olarak keton ölçümü yapın.• Keton ölçüm stripleri ve hipoglisemi anında kullanmak üzere glucagon gibi tıbbi malzemeleri yeterli miktarda evde bulundurun.• Kan şekerinize faydalı diyet ve fiziksel aktiviteyi rutin hale getirin.• Diyabetle ilgili sorunlarınız için doktorunuzla uzaktan iletişim sağlamaya çalışın.• Dostlarınız ve diğer diyabetlilerle dayanışma içinde olun. Bu yeni gerekliliklerin hiçbiri kolay değil ve herkesin desteğe ihtiyacı var. Bu konuda çalışan çevrimiçi topluluklarla da irtibata geçin.
Mevcut fiziksel ve ruhsal sağlığınızı iyileştirmeye gayret edin.	<ul style="list-style-type: none">• Sigara veya türevlerini içiyorsanız, en azından COVID-19 tehlikesi geçene kadar bırakın.• Şu beşliye önem verin: İstirahat, su içmek, beslenmek, fiziksel aktivite ve dostlarınızla sanal da olsa iletişimi

	<p>devam ettirmek. Size uyacak kombinasyonları bulana kadar deneyin ve iyi alışkanlıklar kazanmaya bakın.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ya evin içinde ya da tenha yerlerde, ortak yüzeyler ve başkalarıyla temastan kaçınarak egzersiz yapın.• Yalnızlık ve kapalı kalmak hissi sizi zorluyorsa, ruhsal sağlığınızla ilgili sorun yaşıyorsanız doktorunuza veya terapistinize çevrimiçi yollarla ya da telefonla ulaşmaya çalışın.• Aileniz ve dostlarınızla iletişim halinde olun.
Hastalanırsanız, derhal doktora başvurun ve tedaviyi geciktirmeyin.	<ul style="list-style-type: none">• Günlük olarak sağlığınızı kontrol etmeyi alışkanlık haline getirin.<ul style="list-style-type: none">◦ Her sabah asgari kalp atış ritminizi kaydedip, bunda oluşabilecek değişiklikleri erken uyarı sistemi olarak kullanın.◦ Aynı şekilde, günlük olarak ateşinizi ölçün.• Hasta olur ya da ateşlenirseniz, insülin dozu ayarınızı düzenlemek gerekebilir. Bunun için muhakkak doktora danışın ve insülin almayı kesinlikle bırakmayın.• Hasta olur da meyvemsi kokulu nefes, kusma, kilo kaybı, su kaybı, kafa karışıklığı, hiperventilasyon (hızlı ve derin nefes alma) gibi semptomları gösterirseniz derhal hastaneye başvurun.• Yeni koronavirüse maruz kaldığınızı düşünüyorsanız, ilgili sağlık personeliyle beklemeden irtibata geçin.

“Face coverings, masks and COVID-19”, Harvard University,
https://harvard.edu/sites/default/files/content/2020_04_06_COVID-19_CDC_Mask_Recs_A2.pdf

“Socialize remotely”, Harvard University,
<https://www.harvard.edu/coronavirus/socialize-remotely>