

КОРОНАВИРУС + ДИАБЕТ

Coronavirusdiabetes.org

Насоки за промяна в поведението за лидерите на организации и на сдружения от диабетната общност

Глобалното разпространение на новия коронавирус (COVID-19) добави нови предизвикателства, страхове и несигурност за хората, живеещи с диабет, тъй като членовете на диабетната общност са сред най-уязвимите спрямо сериозни усложнения, причинени от вируса. Но има някои добри новини: заедно имаме силата да повлияем на това, което предстои. Всяко действие за ограничаване разпространението на вируса представлява безброй предотвратени заразявания. Имаме проста цел: да се присъединим към силата на световната диабетна общност, за да спасим животи.

Не всеки човек с диабет е изложен на същия индивидуален риск, но ние можем да бъдем силни и да преборим коронавируса само работейки заедно. За тези с по-слабо контролиран диабет, тази кампания се фокусира върху минимизиране на излагането на риск. Но за тези, които са млади и здрави с по-малък непосредствен риск, се подчертава необходимостта да се вземат всички предпазни мерки, за да се предпазят по-уязвимите в нашата общност.

Включете се: Присъединете се към нас в разпространението на информация за значението на тези действия за общността, на която служите. Изпратете имейл до coronavirus@beyondtype1.org и ще добавим вашата организация към нарастващия списък за споделяне на партньори по целия свят. Работете с нас за превод, персонализиране и споделяне на ресурси за защита на диабетната общност.

ЦЕЛИ НА ПРОМЯНАТА НА ПОВЕДЕНИЕ

Следният набор от цели и препоръки за промяна на поведението за хората с диабет по време на епидемията от COVID-19 са създадени от [JDRF - Beyond Type 1 Alliance](#) и одобрени от Американската диабетна асоциация - [the American Diabetes Association](#), Медицинското училище на Харвард - [Harvard Medical School](#), and the [International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes](#) (ISPAD).

Не всеки е способен да предприеме всички предпазни мерки – но всяка предприета предпазна мярка е от значение.

Заедно, като общност ние ще работим за да:

1. Намалим или елиминираме излагането ни на новия коронавирус чрез:
 - a. Установяване и спазване на стриктна лична хигиена
 - b. Свеждане до минимум на физическото взаимодействие с другите
 - c. Взимане на допълнителни предпазни мерки, когато излизаме навън

- d. Промяна в работния процес към по-безопасни условия на труд
2. Подобряване на общото ни здравословно състояние за намаляване на риска от тежка инфекция чрез:
- Възможно най-добрия контрол на диабета ни
 - Поддържане на добро общо здравословно състояние
 - Незабавно лечение, в случай че се разболеем

ПРЕПОРЪКИ И УКАЗАНИЯ ЗА ПРОМЯНА НА ПОВЕДЕНИЕТО

Намаляване или елиминиране излагането на риск от заразяване с новия коронавирус	
Споделена Цел	Индивидуално поведение
Установяване и спазване на стриктна лична хигиена	<ul style="list-style-type: none"> • Действайте така, сякаш сте заразени с Ковид-19 и има вероятност да предадете вируса. • Мийте ръцете си редовно и старателно всеки път след контакт с предмет или място извън дома, след всяко използване на тоалетната и преди да докоснете лицето си. • Редовно почиствайте и дезинфекцирайте повърхностите, които докосвате често у дома, както и рисковите като тоалетни, мивки и дръжки на вратите след всяка употреба, също и клавиатури, дръжки на входни врати, нощни шкафчета и кранове и дръжки в кухните. • Избягвайте да докосвате лицето си. • Кашляйте и кихайте в сгвката на лакътя си или в носна кърпичка.
Свеждане до минимум на физическото взаимодействие с другите	<ul style="list-style-type: none"> • Ограничете до минимум контактите с хора извън прякото ви домашно обкръжение. • Подсигурете си достатъчно количество храна, консумативи и медикаменти (доколкото го позволява бюджета ви), за да намалите до минимум честотата на излизанията – например до един или два пъти седмично. Поръчвайте доставки по възможност без пряк контакт или помолете приятели или роднини да пазаруват за вас и да ви носят стоките. • Организирайте алтернативно рутинните си медицински грижи: <ul style="list-style-type: none"> ○ Попитайте в клиниката /вашия доктор за възможни варианти на доставка на медикаменти по пощата или доставки до дома ви от аптеката ○ Използвайте „телездраве“ за медицински консултации, ако е възможно, но се свържете няколко седмици преди необходимите рутинни срещи с осъществяващите ги, за да има време за организацията им. • Заменете обичайните социални дейности с такива от дистанция, които не ви излагат на риск, като телефонни или видео разговори, онлайн дейности или дори разговор със съседите през прозореца. Експериментирайте, за да установите кое е най-подходящо за вас.
Взимане на допълнителни	<ul style="list-style-type: none"> • Опитайте се да промените графика си, така че да избегнете времето, когато повечето хора са навън.

<p>предпазни мерки на публични места</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Възползвайте се от определено за уязвими групи време за пазаруване, ако има такава. • Практикувайте физическа дистанция - поддържайте разстояние поне 2 метра от заобикалящите ви по всяко време. • Носете маска или кърпа, с която да закривате лицето си на обществени места. • Носете си средства за дезинфекция на ръцете (ако има налични дезинфектанти в магазинната мрежа) и измийте ръцете си веднага щом влезете или излезете от дома си, или щом докоснете нещо навън или нещо, което е било извън вашия дом. • Разменяйте стоки на разстояние 2 метра, за да защитите както служителите в магазините и доставчиците, така и себе си.
<p>Организирайте работата си възможно най-безопасно</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Работете от къщи, ако е възможно и одобрено от вашия работодател, дори ако това е само за част от седмицата или за част от деня. • Ако това не е възможно, потърсете промяна в работния процес, която ви позволява да поддържате дистанция от 2 метра по всяко време от колегите ви. • Вижте дали можете да настроите работния си график, така че да бъдете на работното си място в часове, в които присъстват по-малко хора. • Поговорете с работодателите си за гъвкави възможности за работа за лица в по-висока рискова група. Това може да включва: <ul style="list-style-type: none"> ○ Замяна на задачи на високорискови колеги, които могат да им позволят да останат у дома или да поддържат физическо дистанциране. ○ Работа от разстояние за тези за които е възможно, за да може високорисковите колеги, които не могат да отсъстват от офиса да са с по-малко заобикалящи ги колеги на работното място.
<p>Подобряване на общото ни здравословно състояние за намаляване на риска от тежка инфекция</p>	
<p>Контролирайте диабета по възможно най-добрия начин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Измервайте кръвната си захар по-често, тялото ви вероятно реагира различно при тези нови обстоятелства. Нека стремежът захарите ви да са в целевите граници през тези стресиращи времена бъде приоритет. • Научете се как да измервате кетоните си. Измервайте ги често независимо от нивото на кръвната ви захар. • Подсигурете си достатъчен запас от необходимите ви медикаменти и консумативи, включително ленти за кетони и глюкагон, необходим при тежки хипогликемии. • Поддържайте режим с физически упражнения и движения и подходящи храни. • При въпроси и притеснения, свързани с диабета ви, потърсете вашия лекуващ лекар по телефон или онлайн, ако е възможно. • Потърсете помощ сред общността – текущата ситуация не е лека и всеки има нужда от подкрепа. Потърсете подкрепа от онлайн групи и превърнете в навик посещенията им.

<p>Подобреете максимално общото си физическо и ментално здравословно състояние</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Спрете да пушите цигари и/или електронни цигари поне докато трае пандемията от КОВИД-19 ● Превърнете в ежедневен приоритет тези 5 неща - време за почивка, пълноценно и здравословно хранене, прием на достатъчно вода, двигателна активност, виртуално общуване с останалите. Експериментирайте докато откриете нещата, които ви помагат най-много и ги превърнете в навик. ● Правете упражнения у дома или в изолирани зони с минимален досег до повърхности или други хора. ● Ако се чувствате изолирани, тревожни, депресирани, потърсете помощ онлайн или по телефон. ● Поддържайте връзка с вашите роднини и приятели.
<p>Ако се разболеете, потърсете лечение бързо</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Развийте ежедневни навици да проследявате здравето си: <ul style="list-style-type: none"> ○ Измервайте сърдечния си ритъм всяка сутрин – това може да послужи за ранен предупредителен сигнал. ○ Сходно, по възможност измервайте температурата си. ● Ако се разболеете/вдигнете температура, инсулиновите ви нужди вероятно ще се променят – свържете се с лекуващия ви лекар, за да обсъдите необходимите промени. В никакъв случай не спирайте приема на инсулин. ● Обадете се незабавно на лекуващия ви лекар (възможно е да се наложи да ви хоспитализират) ако се разболеете и имате следните симптоми – висока температура, плодово ухаещ дъх, повръщане, загуба на тегло, дехидратация, объркване и хипервентилация (учестено дишане). ● Ако считате че е възможно да сте заразени с новия коронавирус, свържете се незабавно с лекуващия ви лекар!

“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>