

داء السكري و COVID-19

ما هو COVID-19؟

الفيروس التاجي (COVID-19) هو فيروس يسبب أمراض الجهاز التنفسي. يمكن أن ينتشر من شخص لآخر.

تشمل الأعراض الشائعة: الحمى والسعال وضيق التنفس.

هل الإصابة بالسكري تجعلك أكثر عرضة للخطر؟

قد يكون الأشخاص المصابون بداء السكري ، خاصة إذا لم يتم التحكم فيهم جيدًا ، في خطر متزايد للإصابة بمرض شديد من COVID-19. إذا كان لديك أي حالات أخرى ، مثل أمراض القلب ، وكذلك مرض السكري ، فأنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير من COVID-19.

متى يجب أن تطلب رعاية طبية فورية؟

عند ظهور أعراض عدوى فيروسية شديدة:

- صعوبة في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- شفاه أو وجه مزرق

عند مواجهة أعراض ارتفاع الكيتونات / DKA:

- التقيؤ
- صعوبة في التنفس
- رائحة تشبه الفاكهة على التنفس
- الارتباك

كيف تحمي نفسك وتوقف انتشار العدوى:

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- اغسل يديك قبل وبعد فحص نسبة السكر في الدم.
- تجنب لمس العينين والانف والفم.
- تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام.
- ابق في المنزل قدر الإمكان
- إذا لزم الأمر للخروج في الأماكن العامة ، ابق على مسافة 6 أقدام من الآخرين.
- قم بارتداء غطاء وجه من القماش عندما تكون حول الآخرين أو في الأماكن العامة.



ماذا تفعل إذا مرضت:

- اتصل بمكتبنا على 433-4913 (540) وأخبرنا بأعراضك
- إذا كنت تتناول الأنسولين أو طلب منك مقدم الرعاية فحص السكر في الدم ، فقم بفحصه بشكل متكرر (كل 2-3 ساعات). عالج السكر المنخفض في الدم (أقل من 70 مجم / ديسيلتر) بالكربوهيدرات سريعة المفعول مثل الحلوى أو 4 أونصات. من عصير الفاكهة. أعد فحص سكر الدم بعد 15 دقيقة للتأكد من ارتفاعه.
- لا تتوقف عن تناول الأنسولين.
- اشرب الكثير من السوائل وابقى رطباً.
- علاج الأمراض والأعراض الكامنة حسب تعليمات فريق الرعاية الصحية الخاص بك. يمكن أن تؤثر بعض أدوية البرد التي لا تستلزم وصفة طبية على مستويات السكر في الدم. يمكن للشراب الذي يحتوي على السكر ومزيلات الاحتقان أن يرفع نسبة السكر في الدم. ابحث عن الحبوب التي تحتوي على نفس المكونات ، وغالبًا ما يكون هذا خيارًا أفضل.

ما الذي يمكنني فعله أيضًا لحماية صحتي؟

الحصول على لقاح الأنفلونزا السنوي يمكن أن يحمي أيضًا من الأمراض غير المرغوب فيها. يمكن أن يكون الإصابة لكل من الإنفلونزا و COVID-19 (في نفس الوقت أو حتى الانتشار) ضارًا لمعظم الأشخاص ، ولكن بشكل خاص للأشخاص ذوي الخطورة العالية ، مثل أولئك الذين يعانون من مرض السكري.