



ИНФОРМАЦИЯ ЗА КОРОНА-ВИРУС 2019 (COVID-19)

УКАЗАНИЯ ЗА ХОРА С ДИАБЕТ

В края на 2019 г. нов коронавирус (специфичен вирус, който причинява болести при хора и животни) беше идентифициран за причина за случаите на пневмония в Ухан, град в провинция Хубей в Китай. Той бързо се разпространи след това, превръщайки се в епидемия в цял Китай, с бързо разпространение в световен мащаб, засягащ сега почти всеки континент. Изследванията на този нов коронавирус все още са в развитие.

КАК СЕ ЗАРАЗЯВАТ ХОРАТА?

Вирусът може да се разпространи от заразени животни (най-вероятно е започнал в Китай от консумация на диви животни), но е възможно и предаване от човек на човек. Той се разпространява като всяко друго респираторно заболяване, чрез замърсени въздушни капчици, които излизат от устата на заразените лица, когато говорят, кашлят или кихат.

Вирусът може да оцелее в околната среда за период от няколко часа до няколко дни (в зависимост от повърхностите и условията на околната среда). Докосването на замърсени повърхности и след това устата или носа се смята за начин на предаване на вируса.

В заобикалящата ни среда вирусът се унищожава с разтвори на алкохолна основа.

КОЛКО СЕРИОЗНА МОЖЕ ДА БЪДЕ ИНФЕКЦИЯТА С COVID-19?

Добрата новина е, че обикновено това е леко заболяване и около 98% от засегнатите хора оцеляват от болестта. По-голямата част от случаите (> 80%) са леки (проявяват само минимални грипоподобни симптоми) и хората могат да се възстановят у дома.

Някои случаи обаче (около 14%) са тежки и много малко (около 5%) могат да развият критично състояние. При някои хора няма симптоми или има само симптоми на обикновена настинка. Но при други хора COVID-19 може да доведе до сериозни проблеми като пневмония или дори смърт. Това е по-често срещано при хора, които имат други здравословни проблеми, по-специално възрастни хора, тези със сърдечно-съдови заболявания, хронични белодробни заболявания и хипертония.

Хората с диабет са сред тези високорискови категории, които могат да развият сериозно заболяване, ако хванат този вирус.

КАКВИ СА ВЪЗМОЖНИТЕ СИМПТОМИ?

Хората, засегнати от COVID-19, могат да имат температура, кашлица, задых (затруднено дишане), чувство на умора и болки в мускулите. Проблеми с дишането се проявяват, когато инфекцията засегне белите дробове и причини пневмония. Симптомите обикновено започват няколко дни след като човек е заразен с вируса, като повечето случаи се проявяват приблизително 3-7 дни



след заразяване. При някои хора може да отнеме повече време, за да се проявят симптоми (до 14 дни).

КАКВО ДА НАПРАВИТЕ, АКО Е ВЪЗМОЖНО ДА СТЕ СЕ ЗАРАЗИЛИ?

Ако човек има треска с кашлица или затруднено дишане и може да е бил изложен на COVID-19 (ако е живял в или е посетил Китай през последните 14 дни преди да се разболеете или ако е бил около човек, който може да е заразен с вируса), той трябва да се обади на своя лекар или медицинска сестра за съвет.

ПО-ДОБРЕ Е ДА НЕ ХОДИ САМОСТОЯТЕЛНО ДО БОЛНИЦА/КЛИНИКА, ЗА ДА НЕ ЗАРАЗИ ДРУГИ ХОРА ПО ПЪТЯ И ДА НЕ ЧАКА РЕДА СИ НА ОПАШКИ. ЛЕКУВАЩИЯТ МУ ЛЕКАР ЩЕ ДАДЕ УКАЗАНИЯ.

Ако е посъветван да отиде в клиника или болница, трябва да си сложи маска за лице. Медицинският персонал също може да го накара да изчака на изолирано място, далеч от други хора, за да бъде прегледан безопасно. Проби, взети от носа или гърлото, показват за наличието на вируса. Засега няма специфично лечение за болестта, но тъй като по-голямата част от случаите са леки, само малка част от случаите ще трябва да бъдат хоспитализирани.

Важно е обаче случаите да бъдат разпознавани и изолирани за няколко седмици, както и всички, които са били в контакт с тях, за да се спре разпространението на вируса.

КАКВО ДА НАПРАВИТЕ, АКО СТЕ ИНСТРУКТИРАНИ ДА ОСТАНЕТЕ ВКЪЩИ?

За засегнатите/заразените хора, които остават под наблюдение у дома, пациентите и семействата трябва да практикуват препоръчаните мерки за превенция и контрол на заразяване. Лечението на тези пациенти трябва да се съсредоточи върху предотвратяване на предаването на вируса на други хора и проследяване на състоянието им за евентуално влошаване, което може да доведе до спешна хоспитализация. Засегнатите/заразените лица трябва да бъдат настанени в добре проветряема единична стая, членовете на домакинството трябва да останат в друго помещение или, ако това не е възможно, да поддържат разстояние най-малко 1 м от болния (например, да се спи в отделни легла) и да спазват висока хигиена на ръцете (измиване на ръцете със сапун и вода) след всякакъв контакт с пациента или заобикалящите го предмети.

При миене на ръцете за тяхното изсушаване за предпочитане е да се използват хартиени кърпи за еднократна употреба. Ако това не е възможно, кърпите за ръце трябва да се подменят често. Пациентът трябва да носи маска, за да се ограничи разпространението на вируса.

Лица, които не могат да стоят с медицинска маска трябва да спазват строга респираторна хигиена – да покриват с кърпички за еднократна употреба устата и носа си при кихане и кашляне и да ги изхвърлят в затворени кошчета. Грижещите се за такива пациенти трябва да носят плътно прилепнала медицинска маска, която покрива устата и носа им, когато са в същата стая като пациента.

КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВЯТ ХОРАТА С ДИАБЕТ, АКО СЕ ЗАРАЗЯТ С ВИРУСА?

По-добре е хората с диабет да планират предварително какво да правят, преди да се разболеят, например да имат подръка телефонните номера на лекуващите ги лекари, да разполагат с достатъчен запас от лекарства и консумативи за наблюдение на кръвната захар у дома, така че



да не се налага да излизат в случай на заболяване или при променено работно време на близките аптеки. Ако се разболеят от вируса, гликемичният им контрол може да се влоши по време на заболяването. Тогава те трябва да спазват „правилата за дни с болест“, препоръчани за всяка стресова ситуация, за да се подобри декомпенсацията на диабета им.

Те трябва да се свържат с лекуващия си лекар незабавно за съвет относно това колко често да следят кръвната си захар, както и за корекции, необходими в инсулиновите/медикаментни дози или начина на хранене.

ПРАВИЛА ЗА ДНИ С БОЛЕСТ

- Поддържайте се добре хидратирани
- Следете кръвната си захар
- Следете температурата си
- Ако сте на инсулин, следете и за наличие на кетони
- Следвайте препоръките на вашия лекуващ лекар

КАК ДА СЕ ИЗБЕГНЕ ЗАРАЗЯВАНЕ С ВИРУСА?

В ежедневиия живот трябва да се вземат прости, разумни мерки, за да се избегне болестта:

- Често мийте ръцете си със сапун и вода или използвайте разтвор на алкохолна основа, особено преди ядене и след като сте били на публични места – градски транспорт, публични пространства, работни сгради и тн.
- Не споделяйте храна, инструменти, чаши и кърпи.
- Избягвайте близък контакт с болни. Ако някой е видимо болен, кашля или киха, стойте далеч от него.
- Ако се разболеете с респираторни симптоми, останете вкъщи и уведомете другите и вашия лекуващ лекар за състоянието ви.
- Когато кихате или кашляте, покрийте носа и устата си с носна кърпичка или с извивката на лакътя ви, изхвърлете кърпичка в кошчето.
- Избягвайте незащитен контакт с диви и селскостопански животни.
- Световната здравна организация не препоръчва на хора без респираторни симптоми да носят медицинска маска в общността, дори ако COVID-19 е разпространен в района, в който се намирате; носенето на маска не намалява важността на останалите общи мерки за предотвратяване на инфекция и това може да доведе до ненужни разходи и проблеми с доставките им.