

BUL^{ASSOCIATION}DIABETES

БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ ДИАБЕТ
BULGARIAN DIABETES ASSOCIATION



Member of the
International
Diabetes Federation

**ДИАБЕТЪТ НЕ Е ПРИЧИНА
ЗА ПО-ВИСОК РИСК ОТ ЗАРАЗЯВАНЕ
С КОРОНАВИРУС,**

**НО ПОСТОЯННО ВИСОКИТЕ КРЪВНИ
ЗАХАРИ СА!**

**ИЗМЕРВАЙТЕ КРЪВНАТА СИ ЗАХАР
ПО-ЧЕСТО!**



ПРЕПОРЪКИ ЗА ХОРА С ДИАБЕТ

- ➔ Измервайте кръвната си захар по-често.
- ➔ Проверявайте често за кетони независимо от нивото на кръвната ви захар.
- ➔ Подсигурете си достатъчно от необходимите ви медикаменти и консумативи, включително ленти за кетони и глюкагон, необходим при тежки хипогликемии.
- ➔ Поддържайте режим с физически упражнения и подходящи храни.
- ➔ При въпроси и притеснения, свързани с диабета ви, потърсете вашия лекуващ лекар по телефон или онлайн.
- ➔ Потърсете помощ сред общността – текущата ситуация не е лека и всеки има нужда от подкрепа. Потърсете подкрепа от онлайн групи.
- ➔ Ако ви тревожат психологически проблеми, потърсете помощ от специалист онлайн или по телефон.

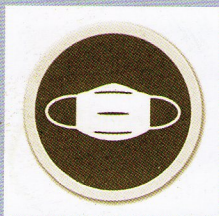
АКО СЕ РАЗБОЛЕЕТЕ, ПОТЪРСЕТЕ ЛЕЧЕНИЕ БЪРЗО

- ➔ Мерете температурата си всеки ден и следете сърдечния си ритъм. Записвайте всяко отклонение.
- ➔ В никакъв случай не спирайте приема на инсулин или други предписани медикаменти, дори когато се разболеете. Обсъдете промени в дозите на инсулина си с лекар.
- ➔ Осведомете се за предупредителните симптоми на диабетна кетоацидоза и веднага потърсете медицинска помощ в случай на плодово ухаещ дъх, повръщане, загуба на тегло, дехидратация, объркване и хипервентиляция (учестено дишане).
- ➔ Ако имате диабет и сте заразени с коронавирус, свържете се незабавно с лекуващия ви лекар – ендокринолог.



ДИСТАНЦИЯ

ОГРАНИЧЕТЕ ЛИЧНИТЕ
КОНТАКТИ С ХОРА, А КОГАТО
ТОВА Е НЕВЪЗМОЖНО –
СПАЗВАЙТЕ ДИСТАНЦИЯ ОТ **2 м.**



ПРЕВЕНЦИЯ

НОСЕТЕ ПРЕДПАЗНА МАСКА
ХРАНЕТЕ СЕ БАЛАНСИРАНО
ПРИЕМАЙТЕ ВИТАМИНИ (C,D,B6)
И МИНЕРАЛИ (ZN)
ПИЙТЕ ВОДА
СПОРТУВАЙТЕ



ХИГИЕНА

МИЙТЕ РЪЦЕТЕ СИ ЧЕСТО
С ВОДА И САПУН ИЛИ
ИЗПОЛЗВАЙТЕ ДЕЗИНФЕКТАНТ
НА АЛКОХОЛНА ОСНОВА

ВИРУСНИТЕ ИНФЕКЦИИ ПРИ ХОРАТА С ДИАБЕТ
СА ПО-ТРУДНО ЛЕЧИМИ ЗАРАДИ
КОЛЕБАНИЯТА В СТОЙНОСТИТЕ НА КРЪВНАТА
ЗАХАР И ПОРАДИ ВЕРОЯТНОТО НАЛИЧИЕ
НА УСЛОЖНЕНИЯ НА ДИАБЕТА.

ЗАТОВА ПУБЛИЧНИТЕ МЕРКИ,
ВЪВЕДЕНИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА COVID-19,
СА ОЩЕ ПО-ВАЖНИ ЗА ХОРАТА С ДИАБЕТ.