



**International  
Diabetes Federation  
Europe**



## **Informație CORONA-VIRUS 2019 (COVID-19) înștiințare și informare pentru persoane cu diabet**

La sfârșitul anului 2019, noul coronavirus (un virus specific ce cauzează îmbolnăvirea oamenilor și a animalelor) a fost identificat ca fiind sursa cazurilor de pneumonie în Wuhan, un oraș aflat în Provincia Hubei din China. La scurt timp, acesta s-a răspândit foarte repede, transformându-se într-o epidemie în China, iar mai apoi, epidemia a ajuns să fie răspândită pe plan global, acum afectând aproape fiecare continent.

### **Cum ajung oamenii să fie infectați?**

Virusul apare de la animale infectate (cel mai probabil datorită consumului de mâncare a animalelor sălbatice), însă transmiterea de la persoană la persoană este posibilă. Se răspândește la fel ca orice afecțiune respiratorie, prin aerul contaminat, atunci când persoana infectată vorbește, tușește sau strănută. Perioada în care virusul poate trăi într-un mediu este de la câteva ore la câteva zile (depinzând de suprafața și de condițiile de mediu) atingând anumite zone infectate, astfel gura și nasul fiind recunoscute a fi căile de transmitere. Virusul poate fi îndepărtat cu soluții pe bază de alcool.

### **Cât de severă poate fi infecția?**

Vestea bună este ca afecțiunea este una moderată, iar 98% din persoanele afectate supraviețuiesc acestui virus. Majoritatea cazurilor (>80%) sunt ușoare (simptome minime de răceală) persoanele se pot recupera acasă. Unele cazuri însă (în jur de 14%) sunt severe, și foarte puține (5%) pot prezenta o îmbolnăvire critică. Unii oameni nu prezintă simptome, ori pot fi simptome ușoare asemenea unei răceli, însă



**International  
Diabetes Federation  
Europe**



altor persoane, COVID-19 le pot apărea probleme serioase, precum pneumonia sau moartea. Acest lucru este cel mai frecvent la persoane care au alte probleme de sănătate, în special persoanele în vârstă, cei cu afecțiuni cardiovasculare, boli pulmonare cronice sau hipertensiune. **Persoanele cu diabet se numără printre cei din categoria de risc ridicat care pot prezenta simptome serioase de îmbolnăvire (asemenea unei răceli) dacă primesc virusul.**

### **Care sunt posibilele simptome ale îmbolnăvirii?**

Oamenii infectați cu COVID-19 pot avea febră, tuse, respirație greoaie, se simt oboseți, având și dureri ale mușchilor. Problemele legate de respirație apar atunci când infecția afectează plămânii și cauzează pneumonie. De obicei, simptomele apar la câteva zile după ce persoana a fost infectată cu acel virus, în majoritatea cazurilor între 3-7 zile, însă la anumite persoane poate dura chiar și o perioadă mai lungă (peste 14 zile).

### **Care sunt procedurile în caz de infecție?**

Dacă persoana prezintă febră cu tuse sau probleme ale respirației și ar fi putut fi expusă COVID-19 (dacă au trăit sau vizitat China înainte cu 14 zile de îmbolnăvire, sau dacă au intrat în contact cu oameni care ar fi putut avea virusul), este recomandat să își anunțe doctorul pentru mai multe sfaturi și investigații. ESTE MULT MAI BENEFIC SĂ NU SE DEPLASEZE SINGURI LA SPITAL, ASTFEL ÎNCÂT AR PUTEA TRANSMITE VIRUSUL ȘI ALTOR PERSOANE, PROCEDURA FIIND FĂCUTĂ ÎN AȘA FEL ÎNCÂT ACEASTĂ PERSOANĂ INFECTATĂ SĂ FIE CONSULTATĂ CU PRIORITATE DE MEDIC, DECÂT SĂ AȘTEPTE LA COADĂ. Dacă sunt sfătuiți să meargă la clinică sau spital, ei vor fi nevoiți să poarte o mască. Staff-ul medical îi va așeza să aștepte departe de alte persoane, pentru a fi examinați corespunzător și în siguranță. Probele de fluid luate din nas sau gât vor speciza dacă virusul este pozitiv sau negativ în corpul persoanei. Până acum nu există un tratament specific pentru îmbolnăvire, însă cum majoritatea cazurilor prezintă simptome ușoare, doar puțini oameni vor trebui să fie spitalizați pentru



îngrijire. Este esențial, cazurile să fie recunoscute și izolate pentru câteva săptămâni și alte persoane care au intrat în contact cu posibilele cazuri să fie de asemenea identificate, pentru a reduce răspândirea virusului.

### **Care sunt procedurile în cazul în care persoana trebuie să rămână acasă?**

Pentru oamenii afectați care stau acasă, pacienții și familiile ar trebui să practice proceduri de prevenire și control a infecției. Managementul acestor pacienți ar trebui să se focuseze pe prevenirea transmiterii altor persoane și monitorizarea stării de sănătate care poate duce la spitalizare. Persoanele afectate trebuie plasate într-o singură cameră, iar membri casei într-o cameră diferită, sau dacă nu este posibil, distanța care trebuie respectată este de cel puțin 1 m față de persoana infectată (dorm în paturi diferite) și igiena personală este foarte importantă (spălarea pe mâini cu apă și săpun) după fiecare contact cu pacientul infectat sau mediul din apropierea sa.

Dupa spălarea pe mâini, este preferabil să folosiți prosoape de unică folosință, însă dacă acestea nu vă sunt disponibile, folosiți prosoape de casă care trebuie înlocuite atunci când devin umede. Pentru a absorbi secrețiile respiratorii, o mască medicală trebuie folosită de către pacient și purtată cât mai mult posibil. Dacă sunt persoane care nu tolerează masca medicală, este recomandat să folosească un șervețel de unică folosință pentru tusa și strănutat. Îngrijitorii care se vor afla în aceeași cameră cu persoana infectată, e necesar să poarte mască medicală fixă care să le acopere foarte bine gura și nasul.

### **Ce ar trebui să facă persoanele cu diabet dacă se îmbolnăvesc cu acest virus?**

Este recomandat ca persoanele cu diabet să își planifice din timp cum ar trebui să acționeze în cazul infestării, de exemplu, să aibe la îndemână contactul medicului care se ocupă de sănătatea sa și un stoc adecvat de medicamente și consumabile cu care să își monitorizeze zahărul din sânge, astfel încât să nu fie nevoiți să iasă din casă în cazul îmbolnăvirii sau dacă va fi afectat orarul farmaciilor locale.

Dacă aceștia contactează virusul, ar putea observa o deteriorare a controlului glicemic în timp ce virusul se află în sistemul lor. Ar trebui să respecte regimul



bolii recomandat pentru orice situație stresantă pentru a-și ameliora dezechilibrul cauzat. Trebuie să își contacteze medicul imediat pentru a-i cere sfaturi legate de cât de des ar trebui să își monitorizeze zahărul din sânge, pentru a obține cantitățile necesare de medicamente (în special insulina) și ce îmbunătățiri ar trebui să aducă în tratamentul și dieta lor.

### **Reguli în cazul îmbolnăvirii pentru persoanele cu diabet**

- Mențineți-vă hidratat
- Monitorizează-ți zahărul din sânge
- Monitorizează-ți temperatura corpului
- Dacă urmezi tratament cu insulină, monitorizează-ți corpii cetonici
- Urmează recomandările echipei de tale de specialiști în sănătate

### **Cum poate fi evitat acest virus?**

**Trebuie luate câteva măsuri simple de prevenire în viața de zi cu zi pentru evitarea îmbolnăvirii cu acest virus:**

- Spălați-vă frecvent pe mâini cu apă și săpun sau folosiți dezinfectanți pe bază de alcool, în special înainte de a lua masa sau după expunerea în zone publice și contactul cu alte persoane
- Nu împărțiți mâncarea, instrumente și unelte, pahare sau prosoape
- Evitați contactul cu persoanele bolnave. Dacă o persoană este vizibil bolnavă, tușește sau strănută, păstrați distanța.
- Dacă apar afecțiuni respiratorii, rămâneți la domiciliu și anunțați-vă apropiații și medicul despre simptomele apărute.
- Acoperiți-vă nasul și gura dacă strănutați sau tușiți
- Organizația Mondială a Sănătății transmite persoanelor fără probleme respiratorii că purtarea măștilor medicale nu este obligatorie dacă nu prezintă simptome de gripă sau răceală, chiar dacă COVID-19 este prezent

În acea zonă, purtarea unei măști nu scade importanța altor măsuri generale de prevenire a infecției și poate duce la cheltuieli inutile și probleme de aprovizionare.