



## Recomandări pentru persoanele cu diabet zaharat (DZ) în timpul epidemiei cu CORONAVIRUS (Covid-19)

### A. Introducere

Persoanele cu DZ pot avea un risc crescut pentru infecții, deci și pentru cele cu Covid 19.

Tabloul clinic și evoluția la persoanele cu DZ infectați cu Coronavirus pot fi mai severe, mai ales la vârstnici [ $> 65$  ani], sau în prezența complicațiilor cunoscute anterior, în special cardiovasculare și afecțiuni pulmonare

Controlul glicemic ar putea fi mai dificil în situațiile menționate.

### B. Ce pot face persoanele cu DZ și familiile lor pentru prevenție și protecție

Recomandările generale de prevenție și protecție trebuie RESPECTATE. La acestea se adaugă și alte recomandări specifice pentru persoanele cu diabet zaharat:

- Evitarea aglomerației
- Reducerea numărului de persoane cu care intrați în contact
- Evitarea contactului cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute;
- Reducerea deplasărilor, reducerea timpului petrecut în afara casei; pentru cumpărături urgente desemnați doar o singură persoană
- Curățarea suprafețelor cu care vin în contact mai multe persoane cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool
- Utilizarea personală a veselei, prosoapelor, hainelor, a altor obiecte
- Evitarea atingerii feței, ochilor, nasului și gurii cu mâinile nespălate sau nedezinfectate;
- Spălatul foarte frecvent al mâinilor, cu apă și săpun, minim 20 secunde, și NEAPĂRAT ÎNAINTEA UTILIZĂRII GLUCOMETRULUI ȘI A INJECTĂRII DE INSULINĂ SAU A ALTEI MEDICAȚII INJECTABILE
- Utilizarea măștilor de protecție în cazurile în care suspectați că sunteți bolnav, sunteți în apropierea altor persoane necunoscute
- Pentru protecția celor din jur, dacă strănuțați sau tușiți, indiferent de cauză, acoperiți-vă cu un șervețel gura și nasul, sau strănuțați în plica cotului
- Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul
- Mențineți legătura cu specialistul diabetolog și medicul de familie pentru planificarea vizitei / prescrierii rețetei și stabilirea metodei prin care ajungeți în posesia rețetei / medicației
- Asigurați-vă că aveți suficientă medicație (3 luni) și teste de monitorizare a glicemiei, pentru a nu exista întreruperi în administrare; nu doar medicația pentru diabet trebuie asigurată, ci și cea adresată altor boli, cum ar fi hipertensiunea arterială, hipercolesterolemia, hiper/hipotirodismul, etc.
- Dacă în această perioadă există probleme în aprovizionarea farmaciilor cu medicația antidiabetică, rugați medicul diabetolog să recomande o medicație de înlocuire, care vi se potrivește
- **Controlul glicemic este foarte important deci încercați să respectați recomandările de stil de viață și medicație**

- Respectați recomandările de dietă, asigurați-vă ca aveți provizii rezonabile de fructe, legume congelate (în lipsa celor proaspete), nuci, iaurt, etc
- Asigurați odihna corespunzătoare – somn de 7-8
- Faceți activitate fizică ÎN CASĂ (gimnastica, dans, plimbare în curtea proprie, NU SALA!!!)
- Asigurați-vă că puteți controla și trata hipoglicemia (zahăr la îndemână)
- Fiți pregătiți pentru posibilitatea autoizolării / carantinei / îmbolnăvirii: asigurați-vă necesarul pentru câteva săptămâni, gândiți-vă și pregătiți necesarul de lucruri personale
- Faceți o listă cu persoanele de contact din familie, medic de familie, medic diabetolog, tratamentul urmat, medicația, pentru a fi disponibilă în caz de urgență
- Faceți o listă cu pașii de urmat și numerele de telefon la care trebuie sunat în caz de îmbolnăvire:
  - Medic de familie
  - Medic diabetolog
- Dacă locuiți singur, asigurați-vă că la nevoie aveți o persoană de încredere care să vă ajute, inclusiv apelați la organizații de voluntari (informații la medicul de familie, Direcțiile Județene de Sănătate Publică, primărie)
- În afară de infecția cu COVID-19, pot să apară și alte boli acute sau infecții respiratorii, în acest caz LUAȚI LEGĂTURA TELEFONIC CU MEDICUL DE FAMILIE sau sunați la 112 dacă situația se înrăutățește. NU ÎNTRERUPEȚI TRATAMENTUL CU INSULINĂ !!! MĂSURAȚI GLICEMIA MAI DES !!! BEȚI LICHIDE (APĂ), PÂNĂ LA CONSULTUL CU MEDICUL !!!

COVID-19 este un nou coronavirus, puțin cunoscut. În acest moment nu există toate datele referitoare la acesta, de aceea încercați să vă informați zilnic de evoluția situației, din surse sigure (oficialități, societăți medicale profesionale).

**FIECARE PERSOANĂ CU DZ SA SE PREGĂTEASCA PENTRU  
EVENTUALITATEA INFECȚIEI CU COVID !!!  
LUAȚI TOATE MĂSURILE DE PREVENȚIE ȘI PROTECȚIE !!!  
ESTE SINGURA METODĂ DE A TRECE CU BINE PESTE ACEASTĂ  
PANDEMIE !!!**

Federația Română de Diabet, Nutriție și Boli metabolice vă dorește  
MULTĂ SĂNĂTATE !

În numele  
Federației Române de Diabet, Nutriție și Boli metabolice

Prof. Dr. Gabriela Roman  
Președinte

Prof. Dr. Nicolae Hâncu  
Președinte de onoare