



Ai diabet?

Cum să îți păstrezi echilibrul psihic în timpul pandemiei de COVID-19

FOLOSEȘTE CE ȘTII DEJA

Ai cunostintele adecvate pentru gestionarea stării de sănătate.

FĂ CEEA CE FACI DE OBICEI, CU O MAI MARE ATENȚIE

- Având diabet zaharat, ai deja obișnuința de a avea grijă de starea ta de sănătate în orice moment.
- Concentrează-te pe ceea ce poți controla, pe ceea ce depinde de tine.
- Starea ta de sănătate a fost întotdeauna o prioritate pentru tine, te vei concentra și acum pe respectarea recomandărilor de tratament, plan de nutriție și exerciții fizice.
- Este important ce faci în fiecare zi, și atâta timp cât reușești, poți fi încrezător că vei obține rezultate pozitive pentru sănătatea și calitatea vieții tale.

MOBILIZEAZĂ-TE

- Mobilizează-te și asigură-te că ai tot ce îți este necesar pentru controlul diabetului – tratament preventiv și terapie de rutină.
- Nu ai motive să te temi atâta vreme cât deții instrumentele necesare monitorizării stării de sănătate.

INFORMEAZĂ-TE

- Informează-te corect din surse oficiale.
- Evită să te expui la știri mai mult decât este necesar.
- Evită site-urile cu o slabă reputație, despre care se știe că publică informații false.
- Filtrează atent informațiile din social media, nu crede tot ce vezi/auzi. La fel ca hârtia, platformele de socializare pot suporta multe (neadevăruri).

APLICĂ MĂSURI PENTRU CREȘTEREA IMUNITĂȚII:

- evită fumatul și consumul de alcool
- consulă-te cu medicul curant cu privire la administrarea a 2000 – 4000 ui 25(OH) vitamina D/zi dacă nu există alte contraindicații
- consumă fructe și legume bogate în vitamina C (pătrunjel, citrice, etc) sau ia câte 1 comprimat de vitamina C zilnic

RĂMÂI CONECTAT

- păstrează legătura telefonic sau online cu rudele și prietenii
- solicită ajutorul unei persoane apropiate pentru rezolvarea unor situații care te-ar putea expune infectării (deplasări pentru cumpărături curente, pentru completarea rezervei de medicamente și consumabile
- oferă unei persoane apropiate informații despre modul în care poate interveni atunci când ai nevoie de ajutor

FĂ MIȘCARE

- rămâi activ
- inspiră-te din resursele pe care le găsești pe internet și fă exerciții fizice ușoare în casă în fiecare zi, cel puțin 30 de minute