



# Ai diabet? Iată ce trebuie să faci pentru a face față COVID-19

## Continuă să ai un stil de viață sănătos

Urmează cu exactitate tratamentul stabilit de medicul specialist.  
Nu modifica tratamentul decât la recomandarea medicului specialist.  
Respectă cu strictețe recomandările de dietă, calculează cantitățile de carbohidrați, asigură-ți o alimentație diversificată, cu un aport crescut de legume, fructe, proteine, și o hidratare corectă.  
Fă exerciții fizice ușoare la domiciliu, minimum 30 minute zilnic.  
Odihnește-te! Igiena somnului este importantă, nu amâna ora de culcare prea târziu în noapte.  
Evită cât mai mult cu putință consumul de alcool și alimente cu un aport caloric crescut.  
Păstrează legătura cu cei dragi.  
Petrece timp de calitate citind sau dedicându-te unui hobby.  
Păstrează o rezervă de produse pe bază de zahăr pentru a putea corecta eventualele episoade de hipoglicemie.

## La domiciliu

Păstrează igiena spațiilor de locuit;  
Dezinfectează obiectele personale;  
Dezinfectează tegumentele atunci când recoltezi sânge pentru monitorizarea glicemiei;  
Dezinfectează tegumentele atunci când montezi senzorul de monitorizare glicemică sau cateterul pompei de insulină;  
Limitează contactul social sau aglomerația:  
⋮ Redu numărul vizitelor la cabinetele medicale sau internările programate,  
⋮ Ține legătura telefonic și/sau online cu echipa medicală care te îngrijește.

## Dacă suferi de diabet și suspectezi că te-ai îmbolnăvit de COVID-19

- ⋮ hidratează-te corespunzător, minim 2 litri, preferabil apă
- ⋮ limitează consumul de cafea/băuturi cu cafeină;
- ⋮ nu renunța la tratamentul urmat în mod curent (antidiabetic, antihipertensiv, antilipidemic)

### Important:

#### La o valoare a glicemiei sub 70 mg/dl:

- ⋮ consumă alimente ce conțin carbohidrați simpli, 15 grame (glucoză, miere, zahăr, sucuri din fructe, băuturi cu zahăr, bomboane/dropsuri)
- ⋮ verifică după 15 minute glicemia pentru a te asigura că nivelul acesteia a crescut peste 70mg/dl;

#### La o valoare a glicemiei peste 250 mg/dl:

- ⋮ verifică prezența corpurilor cetonice în urină
- ⋮ telefonează-i medicului în cazul în care testul este pozitiv

Dacă folosești senzori de monitorizare glicemică și ai luat acetaminofen, verifică valoarea glicemiei prin efectuarea unui test cu glucometrul;

Monitorizează-ți tensiunea;

Monitorizează-ți temperatura.

Dacă ai fost diagnosticați cu COVID-19, informează-ți medicul diabetolog și medicul de familie.

Cei care au avut contact cu o persoană suspectă/confirmată cu COVID-19 sau au călătorit recent în străinătate și cred că ar putea fi expuși la coronavirus trebuie să limiteze contactul cu alte persoane; să sune la medicul de familie, la 112 sau la tel verde: 0800800358; să consulte pagina Departamentului pentru Situații de Urgență [www.dsu.mai.gov.ro](http://www.dsu.mai.gov.ro).