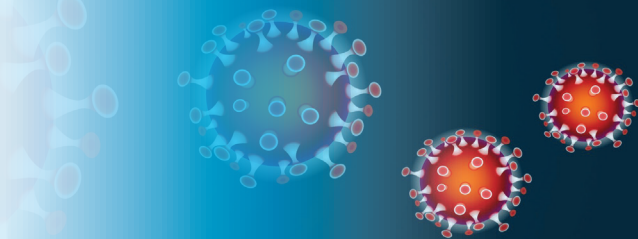


# ПРЕПОРАКИ ЗА ЗАШТИТА

## на лица со дијабетес при епидемија на COVID-19

Во согласност со Меѓународната федерација за дијабетес (ИДФ) и Американската Асоцијација за дијабетес (АДА), со цел превенција и управување со коронавирус од страна на лица со дијабетес мелитус и какви било проблеми што може да се појават, ги објавуваме упатствата достапни подолу.



На крајот на 2019 година, нов тип на коронавирус (специфичен вирус кој предизвикува болести на човекот и животните) беше идентификуван како причина за случаи на воспаление на белите дробови (пневмонија) во Вухан, град во провинцијата Хубеи во Кина. Оваа инфекција брзо се ширеше после тоа, што резултираше со епидемија низ цела Кина, со понатамошно брзо ширење на светско ниво и ги зафати сите континенти. Подлабоко разбирање на овој нов коронавирус е сè уште во тек.

### Како се заразуваат луѓето?



Вирусот може да се шири од заразени животни, но се пренесува и од човек на човек. Се шири како и секоја друга болест на дишните патишта, преку контаминирани капки што излегуваат од устата на заразени лица кога зборуваат, кашлаат или киваат.

Вирусот може да преживее во околината од неколку часа до неколку дена (во зависност од површините и условите на животната средина) и допирање на засегнатите површини, а потоа устата или носот се смета дека е начин на пренесување. **Вирусот се уништува во средина со раствори базирани на алкохол.**



### Колку е сериозна инфекцијата?

Добрата вест е дека COVID-19 е обично лесна болест и **околу 98% од заболените преживуваат.**

Поголемиот дел од случаите (> 80%) се со **лесна клиничка слика** (покажуваат само минимални симптоми слични на грип) и луѓето можат да се опорават во домашни услови.

Одреден број случаи (околу 14%) се тешки, а многу малку (околу 5%) може да бидат критични. Некои луѓе немаат никакви симптоми, или имаат само благи симптоми на обична настинка.

Кај други пак, COVID-19 може да доведе до сериозни проблеми, како пневмонија (воспаление на белите дробови) или дури и смрт. Оваа состојба е почеста кај луѓето кои имаат други здравствени проблеми, особено постарите лица, оние со болести на срцето и крвните садови, хронично заболување на белите дробови и зголемен крвен притисок.

Луѓето со дијабетес се меѓу оние категории со висок ризик кои можат да имаат сериозно заболување (исто како и при грип) доколку го добијат вирусот.

### Кои се можните симптоми на болеста?

Луѓето погодени со COVID-19 може да почувствуваат треска, кашлица, губење на здив (проблеми со дишењето), да се чувствуваат уморни и да имаат болки во мускулите.

Проблемите со дишењето се јавуваат кога инфекцијата ги зафаќа белите дробови и предизвикува воспаление (пневмонија).



Симптомите обично започнуваат неколку дена откако некое лице е заразено со вирус, при што во повеќето случаи се јавуваат приближно 3-7 дена по изложеноста.

Кај некои луѓе, може да потрае и до 14 дена додека се појават симптоми.

### Што да направите ако постои можност за инфекција?

Ако некое лице има треска со кашлица или проблеми со дишењето и можеби било изложено на COVID-19 (ако живее во или посетил земја засегната со вирусот во период од 14 дена пред да се разболи, или ако имал контакт со некоја личност која можеби го имала вирусот), треба да го повика својот лекар или медицинска сестра за совет. Најдобро е да не се брза да се оди во болница, за да се избегне пренесување на вирусот на други лица и да му се дозволи на медицинскиот персонал да направи распоред по приоритет, доколку е потребно, наместо чекање во ред.

Ако на лицето му се советува да оди на клиника или болница, ќе треба да стави маска за лице. Медицинскиот персонал може исто така да го замоли лицето да чека подалеку од другите луѓе, за да можат правилно и безбедно да се испита. Примерокот од течностите земено од носот или грлото (брис) ќе покаже дали вирусот е присутен или не.

Во моментот нема специфичен третман за COVID-19, но бидејќи повеќето случаи се лесни, само ограничен број на луѓе ќе треба да бидат третирани во болница. Сепак, од суштинско значење е заразените луѓе и оние со кои биле во контакт да се идентификуваат и изолираат неколку недели, за да се избегне понатамошното ширење на вирусот.



## Што да направите ако ви е наложено да останете дома?

Заразени поединци и семејства кои остануваат дома треба да практикуваат соодветни мерки за превенција и контрола на инфекции. Фокусот треба да биде насочен кон спречување на пренесување на инфекцијата на други лица и набљудување на знаци на евентуално влошување на клиничката состојба, што може да треба да се лекува во болнички услови.

Заразените лица треба да бидат сместени во добро проветрена просторија, додека членовите на домаќинството треба да останат во друга просторија или доколку тоа не е можно, да одржуваат растојание од најмалку еден метар од заразено лице (на пр. спиење во посебен кревет) и да вршат хигиена на рацете (миење на рацете со сапун и вода) по кој било вид контакт со заболениот лице или неговата непосредна околина. По миење на рацете, за сушење е подобро да се користат хартиени крпи за еднократна употреба. Ако тие не се достапни, треба да се користат чисти текстилни крпи и истите треба да се заменат кога ќе се навлажат.

За заразено лице треба да се обезбеди медицинска маска за да ги задржи секретите од дишните патишта и таа да се носи колку што е можно повеќе. Поединци кои не можат да толерираат медицинска маска треба строго да внимаат на хигиената на дишните патишта - т.е. устата и носот треба да бидат покриени со хартиено шамивче за еднократна употреба при кашлање или кивање. Старателите исто така треба да носат медицинска маска цврсто припоена за лицето, која ги покрива устата и носот, кога се наоѓаат во иста просторија со заразено лице.



## Што треба да прават луѓето со дијабетес ако имаат вирус?

Луѓето со дијабетес немаат поголем ризик да заболат со овој вирус во споредба со останатото население. Проблемот кај луѓето со дијабетес е можноста за полоши исходи од заразата, а не поголема можност за зараза со вирусот. Генерално, луѓето со дијабетес може да имаат тешки симптоми и компликации во тек на инфекцијата со COVID 19. Меѓутоа, ако дијабетесот е добро контролиран, ризикот за сериозни компликации е сличен како оној на општата популација. Ако луѓето со дијабетес не го контролираат добро дијабетесот и имаат чести варијации на крвниот шеќер, постои поголем ризик за потешка форма на инфекција со COVID 19 во споредба со општата популација бидејќи е ослабната способноста на организмот да се бори со инфекцијата.

Ризикот е сличен за луѓето со тип 1 и тип 2 дијабетес. Најважно е дека луѓето со обата типа дијабетес ќе имаат подобар тек на болеста во зависност од тоа како го регулираат својот дијабетес.

Се препорачува луѓето со дијабетес да планираат предвреме што да прават пред да се разболат. Ова вклучува поседување на информации за контакт на нивниот лекар/медицинска сестра при рака и обезбедување на соодветни количини на лекови и материјали за следење на крвниот шеќер дома, за да немаат потреба да го напуштаат домот доколку се разболат. Кај луѓето со дијабетес кои се заразени со вирусот може да дојде до влошување на гликемиска контрола за време на болеста. Тие треба да ги практикуваат „правилата при болест“ препорачани за каква било стресна состојба со цел да ја подобрат нарушената состојба со дијабетесот. Исто така, треба веднаш да се јават кај нивниот лекар/медицинска сестра за совет за тоа како да го следат шеќерот во крвта, какви прилагодувања можеби ќе треба да направат во нивната терапија или исхрана и да добијат соодветна залиха на лекови (особено инсулин).

Ако комуникацијата со вашиот лекар не е можна, дополнителни информации може да добиете преку [eklinika@yahoo.com](mailto:eklinika@yahoo.com).



### Правила при болест за лица со дијабетес

- ✦ Внесувајте доволни течности.
- ✦ Следете го крвниот шеќер.
- ✦ Следете ја температурата.
- ✦ Ако сте на инсулин, следете ги и кетонските тела.
- ✦ Следете ги препораките на вашиот тим на здравствени работници.

**Многу е важно внимателно да се следат упатствата дадени од Министерството за здравство за да се намали ширењето на корона вирусот.**

**Управувањето со оваа нова и потенцијално опасна епидемија, индивидуално и колективно, е одговорност на сите нас.**

### Како може да се избегне вирусот?

Во секојдневниот живот треба да се преземат едноставни, разумни мерки за да се избегне инфекција од вирусот:

- ✦ Често мијте ги рацете со сапун и вода или користете раствор базиран на алкохол, особено пред јадење и откако сте биле на јавни места.
- ✦ Не делете со други лица храна, прибор, алати, чаши и крпи.
- ✦ Избегнувајте близок контакт со оние што се болни. Ако некој е видливо болен, кашла или кива, држете се настрана.
- ✦ Ако добиете некои симптоми од дишните патишта, останете дома и известете ги другите и вашиот лекар/медицинска сестра за оваа состојба.
- ✦ Кога кивате или кашлате, покријте го носот и устата со шамивче или правете го тоа во внатрешниот дел на лакотот. Фрлете го шамивчето во корпа за отпадоци.
- ✦ Избегнувајте незаштитен контакт со диви и домашни животни.

Светската здравствена организација препорачува **луѓето без симптоми од дишните патишта дека не треба да носат медицинска маска** кога се мешаат со други луѓе, дури и ако COVID-19 е распространет во областа. Носењето маска не ја намалува важноста на другите општи мерки за спречување на инфекција и може да резултира со непотребни проблеми со трошоци и снабдување.

