تلفون کمک در طرح خدمات ملی مرض شکر
(NDSS) 1800 637 700
ndss.com.au

ndss
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Managing Worry about COVID-19 and Diabetes - Dari | دری

مدیریت نگرانی در باره COVID-19 و مرض شکر

می دانیم که وضع فعلی می تواند قدری ترسناک و نامعلوم باشد. تجربهٔ زندگی با مرض شکر، و کشش و یقین نبودن که با آن همراه است، بدین معنی است که احتمال دارد شما بهتر از اکثر افراد دیگر آماده ساختن با این وضع باشید. اگر می تشویش دارید، تمرکز بر چیزهایی که در زندگی در کنترول شما می باشند ممکن است مساعدت نماید.

چیزهایی که می توانید کنترول کنید

تمرکز بر این چیزها می تواند به جسم و روحیهٔ شما مساعدت نماید.

- **آخرین معلومات را بدانید**
  وزارت صحت عمومی آخرین معلومات و پندها را در باره شیوع عمومی COVID-19 می دهد.
- **علائم COVID-19 را یاد بگیرید**
  و اگر در آغاز مصاب به این علائم بودید چه کار باید کرد. آخرین پند برای وایرس کرونای طرح ملی خدمات مرض شکر (NDSS) را بررسی کنید یا به تلفون وایرس کرونا (Coronavirus Line) شماره **1800 020 080** تلفون کنید. برای تقاضای کمک طبی از یک داکتر یا شفاخانه، پیش از وقت به آنها زنگ بزنید تا راجع به علائم خود با آنان گفتگو کنید و وقت ملاقاتی را معین کنید.
- **اگر مریض شدید چه باید کرد**
  اگر یقین ندارید، از صلاحدید طرح ملی خدمات مرض شکر (NDSS) در هنگام مریض شدن استفاده نمایید.
- **دستان خود را مکرر بشویید**
  از آب و صابون برای مدت 20 ثانیه استفاده نمایید.
- **فاصلهٔ اجتماعی را رعایت کنید**
  با رعایت فاصلهٔ اجتماعی احتمال مصاب خود را به وایرس کم کنید.
- **مرض شکر خود را به بهترین وجهی که می توانید مدیریت کنید**
  قند خون را در محدوده خود نگهدارید. اگر ضرورت بود، درمان های کم شدن قند خون خود را در دسترس نگهداری کنید.

چیزهایی که نمی توانید کنترول کنید

تمرکز بر این قبیل چیزها به شما مساعدت نمی کند.

- **اگر به COVID-19 مصاب شدید**
  اگر COVID-19 گرفتید، تقصیر شما نیست. با خود یار و مهربان باشید.
- **اگر دوستان شما به COVID-19 مصاب شدند**
  این امر می تواند هولناک باشد و احساس تشویش نمایید. کاری کنید که برای حفظ شما و اطرافیان تان بهترین کار باشد.
- **اگر آسیب پذیری بیشتری دارید**
  مصاب شدن به مرض شکر شما را نسبت به وایرس و مریض شدن آسیب پذیر تر می نماید
- **ضرورت به انزوای خود یا ماندن در خانه**
  ممکن است کارتان، مکتب و قرار های ملاقات را (موقتی) از دست دهید: این ها مهم نیست و بهترین کاری که همهٔ ما می توانیم انجام دهیم این است وایرس را کند/ متوقف کنیم.
- **اقدامات، نظرات و احساس های سایر مردم**
  بهترین کاری که می توانید انجام دهید و کوشش کنید و نگذارید نظر دیگران شما را بر شما تأثیر نماید.

این معلومات را در ndss.com.au پیدا کنید

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

First published March 2020

تلفون کمک در طرح خدمات ملی مرض شکر
(NDSS) 1800 637 700
ndss.com.au

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

چیزهایی که می توانید کنترول کنید

تمرکز بر این چیزها می تواند به جسم و روحیهٔ شما مساعدت نماید.

- **خورد و خوراک صحتمندی داشته باشید**
  رژیم غذایی متوازن خود را ادامه دهید و یقین حاصل کنید که هر روز ویتامین ها و مواد مغذی کافی به بدن خود برسانید.
- **فعالیت های بدنی**
  وقتی فاصله با دیگران را رعایت می کنید به این معنی نیست که فعالیت نداشته باشید.
- **صحت روانی شما**
  یادتان باشد مواظب صحت احساسی/ عاطفی خود باشید:
  » با دوستان و خانواده آنلاین گپ بزنید
  » در گروپ آنلاین همقطاران دیابتی عضو شده یا اَپ مدیتیشن را به کار ببرید!
- **حمایت مورد ضرورت شما**
  با احساس اعتماد بگویید "نه" و اگر احساس ضرورت به کمک داشتید، تقاضا نمایید.
- **با صاحبکار/ آمر خود صحبت کنید.**
  ممکن است به رخصتی مریضی یا مدتی کار نکردن ضرورت داشته باشید.
- **بدانید با چه کسی باید به تماس شوید**
  اطمینان یابید که آخرین جزئیات تماس با داکتر، مربی معتبر مرض شکر و سایر افراد مسلکی صحی را داشته باشید.
- **به طور معمول سامان های مرض شکر را دستور دهید**
  تولیدات و ادویه موضوع طرح خدمات ملی مرض شکر (NDSS) را به طور معمول دستور دهید. اگر نگران هستید به تلفون کمک طرح ملی خدمات دیابت (NDSS) شماره **1800 637 700** تلفون کنید.

چیزهایی که نمی توانید کنترول کنید

تمرکز بر این قبیل چیزها به شما مساعدت نمی کند.

- **در سوپر مارکیت چیست**
  شما نمی توانید در عرضهٔ اجناس کنترولی داشته باشید. کوشش کنید صبور باشید و از خرید وحشت زده دوری کنید.
- **در دسترس بودن مراقبین صحی**
  ممکن است تماس با تیم مراقبت های صحی شما یا حاضر شدن در وقت های ملاقات مشکل باشد. انتخاب های دیگر، مانند مراجعات تلفونی یا ویدئویی در دسترس می باشند.
- **داستان های هولناک و رسانه ها**
  اخبار را از منابع مطمئن دریافت کنید. در صورتی که احساس کردید زیاده از حد شده، این عادی است که از خبر ها و رسانه های اجتماعی دست بکشید.
- **چیزهایی لغو می شوند**
  ممکن است که تصمیم گرفتن به لغو یک چیز یأس آور و مشکل باشد، بخصوص اگر شما کسی باشید که باید تصمیم به آن لغو بگیرید. ولی کاری انجام دهید که امن باشد و آن چیزی که برای محافظت خودتان و دیگران ضرورت باشد.

آیا به حمایت ضرورت دارید؟

به تلفون کمک طرح ملی خدمات دیابت (NDSS) شماره تلفون **1800 637 700** زنگ بزنید تا با یکی از افراد مسلکی صحی گفتگو نمایید.

طرح ملی خدمات دیابت (NDSS) و شما

خدمات و حمایت .سیعی از طریق طرح ملی خدمات دیابت (NDSS) برای مساعدت به شما در مدیریت مرض شکر تان وجود دارد. این به شمول معلومات در باره مدیریت مرض شکر از طریق تلفون کمک طرح ملی خدمات دیابت (NDSS) و ویبسایت آن می باشد. تولیدات، خدمات و پروگرام های تعلیمی موجود می باشند که می توانند کمک نمایند تا شما بر مرض شکر خود تسلط پیدا کنید.

تدوین توسط AugardeSophie@. DrRoseStewart@، خدمات دیابت کلانسالان جوان رِکسهَم (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) و اقتباس توسط ACBRD@، از جانب NDSS_Aus@.

این معلومات فقط به منظور رهنمایی است و نباید جایگزین پند طبی برای یک فرد شود. اگر در مورد سلامتی خود به تشویش هستید، یا پرسش بیشتری دارید، باید با فرد مسلکی صحی خود به تماس شوید.