

Πώς να αντιμετωπίσετε τις ανησυχίες σχετικά με τη νόσο COVID-19 και το διαβήτη

Γνωρίζουμε ότι η κατάσταση μπορεί να είναι λίγο τρομακτική και αβέβαιη αυτόν τον καιρό. Η εμπειρία σας με το διαβήτη καθώς και οι πιέσεις και οι αβεβαιότητες που προκαλεί, σημαίνει ότι πιθανόν να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσετε αυτή την κατάσταση απ' ό,τι οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι. Αν ανησυχείτε, ίσως να σας βοηθούσε να δώσετε προσοχή σε πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε στη ζωή σας.

Πράγματα που **ΜΠΟΡΕΙΤΕ** να ελέγξετε

Δίνοντας προσοχή στα παρακάτω πράγματα μπορεί να βοηθήσει τη σωματική και την ψυχική σας υγεία.

- **Να ενημερώνεστε**
Το Υπουργείο Υγείας (Department of Health) παρέχει ενημερώσεις και συμβουλές σχετικά με την πανδημία της νόσου COVID-19.
- **Μάθετε για τα συμπτώματα της νόσου COVID-19.**
και τι θα πρέπει να κάνετε εάν αρχίσετε να έχετε αυτά τα συμπτώματα. Μάθετε για τις τελευταίες συμβουλές για τον κορονοϊό που δίνει το Εθνικό Πρόγραμμα Υπηρεσιών Διαβητικών (NDSS) ή καλέστε τη Γραμμή Κορονοϊού στο **1800 020 080**. Για να ζητήσετε βοήθεια από γιατρό ή νοσοκομείο, καλέστε εκ των προτέρων για να συζητήσετε τα συμπτώματά σας και να κλείσετε ραντεβού.
- **Τι μπορείτε να κάνετε αν αρρωστήσετε**
Αν δεν είστε βέβαιοι, ελέγξτε τις συμβουλές του Εθνικού Προγράμματος Υπηρεσιών Διαβητικών (NDSS) σε περίπτωση που αρρωστήσετε.
- **Να πλένετε συχνά τα χέρια σας**
Να χρησιμοποιείτε σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα.
- **Να τηρείτε απόσταση ασφαλείας**
Μειώστε την πιθανότητα να προσβληθείτε από ιούς κρατώντας απόσταση ασφαλείας από τους άλλους.
- **Διαχειριστείτε το διαβήτη σας όσο μπορείτε καλύτερα**
Διατηρήστε το σάκχαρό σας εντός των φυσιολογικών ορίων. Να έχετε μαζί σας πράγματα για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας, σε περίπτωση που χρειαστεί.

Πράγματα που δεν **ΜΠΟΡΕΙΤΕ** να ελέγξετε

Δίνοντας προσοχή στα παρακάτω πράγματα δεν θα σας βοηθήσει.

- **Αν προσβληθείτε από τη νόσο COVID-19**
Δεν φταίτε εσείς αν προσβληθείτε από τη νόσο COVID-19. Μην τα βάζετε με τον εαυτό σας.
- **Αν φίλοι σας προσβληθούν από τη νόσο COVID-19**
Αυτό μπορεί να είναι τρομακτικό και ενδέχεται να αισθανθείτε άγχος και ανησυχία. Απλά κάντε ότι καλύτερο μπορείτε για να κρατήσετε τον εαυτό σας και τους γύρω σας ασφαλείς.
- **Είστε πιο ευάλωτοι**
Το γεγονός ότι έχετε διαβήτη μπορεί να σας κάνει πιο ευάλωτους να αρρωστήσετε σε περίπτωση που προσβληθείτε από τον ιό.
- **Ανάγκη για αυτοαπομόνωση ή παραμονή στο σπίτι**
Αν δεν μπορείτε να πάτε στη δουλειά, στο σχολείο ή στα ραντεβού: αυτό είναι εντάξει και είναι το καλύτερο μέτρο που μπορούμε όλοι μας να πάρουμε για να επιβραδύνουμε ή να σταματήσουμε τον ιό.
- **Αισθήματα, γνώμες ή ενέργειες άλλων ανθρώπων**
Κάντε ό,τι μπορείτε και προσπαθήστε να μην σας επηρεάζουν οι γνώμες των άλλων ανθρώπων.

Βρείτε αυτές τις πληροφορίες στο ndss.com.au

Πράγματα που ΜΠΟΡΕΙΤΕ να ελέγξετε

Δίνοντας προσοχή στα παρακάτω πράγματα μπορεί να βοηθήσει τη σωματική και την ψυχική σας υγεία.

- **Διατηρήστε μια υγιεινή διατροφή**
Συνεχίστε να ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή και σιγουρευτείτε ότι παίρνετε αρκετές βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά κάθε μέρα.
- **Η σωματική σας δραστηριότητα**
Η διατήρηση μιας ασφαλούς απόστασης από τους άλλους δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσετε να ασκείστε.
- **Η ψυχική σας υγεία**
Μη ξεχνάτε να προσέχετε την ψυχική σας υγεία:
» μιλήστε με φίλους και την οικογένειά σας από το διαδίκτυο
» γραφτείτε σε μια διαδικτυακή ομάδα αλληλοϋποστήριξης διαβητικών ή δοκιμάστε την εφαρμογή μας διαλογισμού!
- **Η υποστήριξη που χρειάζεστε**
Μην αισθάνεστε τύψεις αν πείτε “όχι” σε κάποιον και ζητήστε βοήθεια όταν νομίζετε ότι τη χρειάζεστε.
- **Μιλήστε με τον εργοδότη ή επιστάτη σας**
Ίσως χρειαστεί να πάρετε αναρρωτική ή άλλη άδεια.
- **Να γνωρίζετε πού να αποταθείτε**
Βεβαιωθείτε ότι έχετε τα τελευταία στοιχεία επικοινωνίας με το γιατρό, τον Αναγνωρισμένο Επιμορφωτή Ζαχαροδιαβήτη (CDE) και άλλους επαγγελματίες υγείας που βλέπετε.
- **Παραγγείλετε τις προμήθειες για το διαβήτη ως συνήθως**
Να παραγγέλνετε τα προϊόντα και τα φάρμακά σας από το Εθνικό Πρόγραμμα Υπηρεσιών Διαβητικών (NDSS) ως συνήθως. Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα, καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας NDSS στο **1800 637 700**.

Πράγματα που δεν ΜΠΟΡΕΙΤΕ να ελέγξετε

Δίνοντας προσοχή στα παρακάτω πράγματα δεν θα σας βοηθήσει.

- **Έχει αυτά που θέλετε το σουπερμάρκετ;**
Δεν μπορείτε να ελέγξετε τη διαθεσιμότητα προϊόντων. Προσπαθήστε να έχετε υπομονή και μην κάνετε αγορές πανικού.
- **Διαθεσιμότητα υγειονομικού προσωπικού**
Μπορεί να είναι πιο δύσκολο να επικοινωνήσετε με την ομάδα σας υγειονομικής περίθαλψης ή να πηγαίνετε στα ραντεβού. Διατίθενται άλλες επιλογές, όπως ραντεβού από το τηλέφωνο ή με βιντεοκλήσεις.
- **Τρομακτικές ιστορίες και μέσα ενημέρωσης**
Να ενημερώνεστε από αξιόπιστες πηγές. Είναι εντάξει να σταματήσετε για λίγο τις ειδήσεις ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εάν σας ενοχλεί πάρα πολύ.
- **Πράγματα ακυρώνονται**
Αυτό μπορεί να είναι απογοητευτικό και είναι μια δύσκολη απόφαση να πάρει κάποιος, ειδικά αν είστε εσείς που ακυρώνετε κάτι. ΑΛΛΑ κάντε αυτό που είναι ασφαλές και αναγκαίο για εσάς για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους.

Χρειάζεστε υποστήριξη;

Καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας του Εθνικού Προγράμματος Υπηρεσιών Διαβητικών (NDSS) στο **1800 637 700** για να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας.

Το Εθνικό Πρόγραμμα Υπηρεσιών Διαβητικών (NDSS) και εσείς

Διατίθεται ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών και υποστήριξης μέσω του Εθνικού Προγράμματος Υπηρεσιών Διαβητικών (NDSS) για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το διαβήτη σας. Σε αυτά περιλαμβάνονται πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση του διαβήτη μέσω της Γραμμής Βοήθειας NDSS και της ιστοσελίδας. Τα προϊόντα, οι υπηρεσίες και τα εκπαιδευτικά προγράμματα που διατίθενται μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγχετε το διαβήτη σας.

Συντάχθηκε από: @DrRoseStewart, @AugardeSophie, Υπηρεσία Διαβήτη για Νεαρά Άτομα (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) και προσαρμόστηκε από: @ACBRD για λογαριασμό του @NDSS_Aus.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο ως οδηγός. Δεν θα πρέπει να αντικαταστήσουν τις ατομικές ιατρικές συμβουλές. Εάν έχετε οποιαδήποτε ανησυχία για την υγεία σας ή άλλες απορίες, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία της υγείας σας.