National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Линија за помош на Националната програма на услуги за дијабетес (NDSS) 1800 637 700
ndss.com.au

Managing Worry about COVID-19 and Diabetes - Macedonian | Македонски

Справување со загриженост поради COVID-19 и дијабетесот

Знаеме дека во моментов работите можеби се малку загрижувачки и несигурни. Вашето искуство на живеење со дијабетес, и стресовите и несигурноста што тоа ги носи, значи дека сте вие веројатно поспремни да се справите со оваа ситуација одошто повеќето луѓе. Ако сте загрижени, тоа може да ви помогне да се фокусирате на работи кои можете да ги контролирате во вашиот живот.

Работи кои МОЖЕТЕ да ги контролирате

Фокусирањето на ова може да им помогне на вашето тело и ум.

- **Бидете добро информирани**
  Министерството за здравје (Department of Health) дава најнови информации и совети за пандемијата на COVID-19.
- **Научете ги симптомите на COVID-19**
  и што треба да правите, ако почнете да ги имате. Проверете ги најновите информации за Coronavirus-от на Националната програма на услуги за дијабетес (NDSS) или јавете се на дежурната линија за Coronavirus на **1800 020 080**. За да побарате медицинска помош од доктор или болница, јавете се предвреме за да разговарате за вашите симптоми и да закажете преглед.
- **Што да правите ако се разболите**
  Ако не сте сигурни, проверете ги советите на Националната програма на услуги за дијабетес (NDSS) што да правите кога сте болни.
- **Редовно мијте ги рацете**
  Користете сапун и вода најмалку 20 секунди.
- **Одржувајте социјално растојание**
  Намалете ги шансите да се заразите со вирусот така што ќе одржувате социјално растојание.
- **Контролирајте го вашиот дијабетес најдобро што можете**
  Одржувајте го вашиот шеќер во крвта во пропишаните граници.
  Држете ги при рака средствата против низок шеќер, во случај да затребаат.

Работи кои НЕ МОЖЕТЕ да ги контролирате

Фокусирањето на ова нема да ви помогне.

- **Ако се заразите со COVID-19**
  Вие не сте виновни ако се заразите со COVID-19. Бидете љубезни и полни со разбирање за себеси.
- **Ако ваши пријатели се заразат со COVID-19**
  Тоа може да ве исплаши и загрижи. Направете сè што можете за да останете безбедни вие и луѓето околу вас.
- **Да се биде поранлив**
  Имањето дијабетес може да направи да е полесно да се разболите ако се заразите со вирусот.
- **Потреба да се самоизолирате или останете дома**
  Ќе ви недостигаат работата, училиштето или средбите. Тоа е во ред и е најдоброто што можеме да го сториме за да го забавиме/запреме ширењето на вирусот.
- **Чувствата, мислењата или постапките на други луѓе**
  Правете го тоа што можете и обидете се да не дозволите на вас да влијаат мислењата на други луѓе

Преземете ги овие информации од ndss.com.au

First published March 2020

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Линија за помош на Националната програма на услуги за дијабетес (NDSS) 1800 637 700
ndss.com.au

Работи кои МОЖЕТЕ да ги контролирате

Фокусирањето на ова може да им помогне на вашето тело и ум.

- **Одржување на здрава исхрана**
  Продолжете да држите урамнотежена диета и секој ден земајте доволно витамини и хранливи состојки.
- **Вашата физичка активност**
  Држењето растојание од други луѓе не значи дека треба да престанете да бидете активни.
- **Вашето ментално здравје**
  Запомнете да се грижите за вашата емоционална добросостојба:
  » разговарајте на интернет со пријатели и роднини
  » вклучете се на интернет во група врсници со дијабетес заради поддршка или пробајте апликација за медитација!
- **Потребна поддршка**
  Чувствувајте се сигурни во себе кога велите „не“ и побарајте помош кога ви треба.
- **Разговарајте со вашиот работодавец/менаџер**
  Можеби ви треба боледување или отсуство.
- **Треба да знаете со кого да контактирате**
  Обезбедете дека имате точни податоци за контакт со вашиот доктор, акредитираниот инструктор за дијабетес (CDE) и други професионални здравствени лица.
- **Нарачувајте ги производите за дијабетес како до сега**
  Нарачувајте ги вашите производи од Националната програма на услуги за дијабетес (NDSS) и лекови како до сега. Ако сте загрижени, јавете се на дежурната линија на Националната програма на услуги за дијабетес (NDSS Helpline) на **1800 637 700**.

Работи кои НЕ МОЖЕТЕ да ги контролирате

Фокусирањето на ова нема да ви помогне.

- **Што има во супермаркет**
  Вие не можете да ја контролирате достапноста на производи. Обидете се да бидете стрпливи и да не купувате во паника.
- **Достапност на здравствен персонал**
  Можеби ќе биде потешко да стапите во контакти со вашиот здравствен тим или да отидете на преглед. На располагање се други можности, на пример разговор со здравствени професионалци по телефон или видео-врска.
- **Страшни приказни и средства за јавно информирање**
  Вестите преземајте ги од веродостојни извори. Во ред е да се одморите од вести или социјални мрежи ако чувствувате дека ви е преку глава од нив.
- **Работите се откажуваат**
  Тоа може да разочарува и да биде тешка одлука, особено ако вие откажувате. НО, правете го тоа што е безбедно и што е потребно за да се заштитите себеси и другите.

Ако ви треба помош

Јавете се на дежурната линија на Националната програма на услуги за дијабетес (NDSS Helpline) на **1800 637 700** за да разговарате со здравствен професионалец.

Националната програма на услуги за дијабетес (NDSS) и вие

Широка низа услуги и помош се достапни преку Националната програма на услуги за дијабетес (NDSS) за да ви помогнат да го контролирате вашиот дијабетес. Тоа вклучува информации за справување со дијабетес преку дежурната линија на Националната програма на услуги за дијабетес (NDSS Helpline) и интернет страница. Достапните производи, услуги и образовни програми може да ви помогнат да го држите под контрола вашиот дијабетес.

Подготвено од @DrRoseStewart, @AugardeSophie, Службата Wrexham за млади лица со дијабетес (Wrexham Young Adult Diabetes Service (BCUHB, NHS Wales) и адаптирано од @ACBRD во име на @NDSS_Aus.

Овие информации се наменети да служат само како водич. Тие не треба да бидат замена за индивидуални медицински совети. Ако сте загрижени за вашето здравје или имате повеќе прашања, треба да се јавите на вашиот здравствен професионалец.