

Managing worry about COVID-19 and diabetes - Chinese (Simplified) | 简体中文

# 处理对 COVID-19 和糖尿病 的担忧

我们知道目前的情况可能会有些令人感到恐惧，充满不确定的因素。您患有糖尿病的经历，以及它带来的压力和不确定性，意味着您可能比大多数人更能应对这种情况。如果您发现自己在担心，那么关注那些您能控制的事情可能会有所帮助。

## 您可以控制的事情

关注这些可以保持您的身心健康。

- **密切关注相关资讯**  
卫生部 (Department of Health) 提供了关于全球性流行疾病 COVID-19 的最新消息和建议。
- **了解 COVID-19 的症状**  
以及如果您已出现症状应该如何处理。请查看最新的国家糖尿病服务计划 (NDSS) 新型冠状病毒疫情建议，或拨打新型冠状病毒专线 **1800 020 080**。要向医生或医院寻求医疗帮助，请提前致电讨论您的症状并预约。
- **如果您生病了怎么办**  
如果病情不确定，请查看国家糖尿病服务计划 (NDSS) 对于这种情况的建议。
- **注意勤洗手**  
用肥皂和清水冲洗 20 秒钟。
- **遵行社交距离**  
通过保持社交距离减少感染病毒的机会。
- **尽你所能控制好您的糖尿病**  
将血糖保持在适当范围内。如有需要，请确保可以防治低血糖。

## 您无法控制的事情

专注于这些不会对您有帮助。

- **如果您感染了 COVID-19**  
如果您感染了 COVID-19，那不是您的错。善待自己，不要自责。
- **如果您的朋友们感染了 COVID-19**  
这可能会令人感到恐惧，并会使您感到焦虑。请尽力保护好您自己和您周围的人。
- **变得更加脆弱**  
如果您感染了这种病毒，患糖尿病可能会使您更容易觉得身体不适。
- **需要自我隔离或待在家中**  
您会无法工作、去学校上课或无法赴约：没关系，这是我们所有人都可以采取的减缓或阻止病毒扩散的最佳措施。
- **其他人的感受、意见或行为**  
做您能做的事，不要让别人的想法影响您。

请在 [ndss.com.au](https://ndss.com.au) 上查看此资源

Version 1 March 2020.  
NDSSFS056CS

## 您可以控制的事情

关注这些可以保持您的身心健康。

- **保持健康饮食**  
保持均衡的饮食，确保每天摄取足够的维生素和营养。
- **锻炼身体**  
与他人保持距离并不意味着您需要停止活动。
- **保持健康的精神状态**  
记得要照顾好自己的情绪：
  - » 与亲朋好友在线交谈
  - » 加入在线糖尿病同伴支持小组或试用冥想应用程序！
- **您所需的支持**  
自信地说“不”，并在有需要时寻求帮助。
- **与您的雇主或管理人员沟通**  
您可能需要请病假或休假。
- **知道该联系谁**  
确保您有医生、注册糖尿病教育工作者和其他医疗专业人士的最新联系方式。
- **照常订购糖尿病用品**  
照常订购您的国家糖尿病服务计划 (NDSS) 产品和药品。如果您有需要，请拨打国家糖尿病服务计划 (NDSS) 专线 **1800 637 700**。

## 您无法控制的事情

专注于这些不会对您有帮助。

- **超市物资供应情况**  
您无法控制物资的供应情况。要有耐心，尽量不要恐慌性抢购。
- **医护人员配备水平**  
联系您的医疗团队或前去看诊可能会更加困难。您可考虑使用其他方式，如电话或视频看诊。
- **恐怖新闻和媒体**  
从可靠的来源获取新闻。如果感觉消息太多，可以暂时不看新闻或社交媒体。
- **取消事务**  
这可能令人失望，并且很难做出决定，尤其是如果是您提出要取消。但是必须要做安全和保护自己与他人所需的事情。

### 是否需要帮助？

请拨打国家糖尿病服务计划 (NDSS) 求助热线 **1800 637 700**，向医疗专业人员咨询。

### 国家糖尿病服务计划与您

通过国家糖尿病服务计划 (NDSS) 可以获得广泛的服务和支持，帮助您管理糖尿病。这包括通过国家糖尿病服务计划 (NDSS) 求助热线和网站提供的糖尿病管理信息。现有的产品、服务和教育项目可以帮助您控制糖尿病。

由雷克瑟姆青少年糖尿病服务中心 (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) 的 @DrRoseStewart, @AugardeSophie 开发，并由 @ACBRD 代表 @NDSS\_Aus 改编。

此信息仅供参考。它不应该取代个人医疗建议。如果您有任何关于您的健康状况的问题，或者进一步的问题，您应该联系医疗专业人士。