

Managing Worry about COVID-19 and Diabetes - Tagalog | Wikang Tagalog

# Pamamahala ng pagkabalisa tungkol sa COVID-19 at diyabetis

Alam natin na ang mga bagay-bagay ay medyo nakatatakot at di-tiyak sa panahong ito. Ang iyong karanasang mamuhay nang may diyabetis, at ang mga pag-aalala at di-katiyakang dala nito, ay nangangahulugan na ikaw ay malamang mas handang humarap sa sitwasyong ito kaysa ibang tao. Kung ikaw ay nag-aalala, maaaring makatulong na magpokus ka sa mga bagay na maaari mong makontrol sa iyong buhay.

## Mga bagay na **MAAARI** mong makontrol

Ang pagpokus sa mga ito ay makatutulong sa iyong katawan at kaisipan.

- **Manatiling up-to-date**  
Ang Kagawaran ng Kalusugan (Department of Health) ay nagbibigay ng mga update at payo tungkol sa COVID-19 pandemic.
- **Alamin ang mga sintomas ng COVID-19**  
at ano ang dapat mong gawin kung magsisimula kang dumanas ng mga ito. Tingnan ang pinakahuling payo sa Coronavirus ng Pambansang Iskema ng mga Serbisyo para sa Diyabetis (NDSS), o tumawag sa Coronavirus Line sa **1800 020 080**. Upang humingi ng tulong na medikal mula sa isang doktor o ospital, tumawag ka muna upang pag-usapan ang iyong mga sintomas at mag-book ng appointment.
- **Ano ang gagawin kung ikaw ay magkakasakit**  
Kung di-tiyak, tingnan ang payo ng Pambansang Iskema ng mga Serbisyo para sa Diyabetis (NDSS) tungkol sa kapag ikaw ay may sakit.
- **Maghugas ng iyong mga kamay nang madalas.**  
Gumamit ng sabon at tubig nang 20 segundo.
- **Ugaliin ang Pagkakaroon ng Distansya sa ibang Tao**  
Bawasan ang iyong tsansa na mahawahan ng virus sa pamamagitan ng pagkakaroon ng distansya sa ibang tao.
- **Pamahalaan ang iyong diyabetis sa pinamakakaya mo.**  
Panatilihin nasa tamang pagitan ang antas iyong blood glucose. Gawing handang gamitin ang iyong mga gamot na pang-hypo, kung kinakailangan.

## Mga bagay na **HINDI** mo makokontrol

Ang pagpokus sa mga ito ay hindi makatutulong sa iyo.

- **Kung nahawahan ka ng COVID-19**  
Hindi mo kasalanan kung nahawahan ka ng COVID-19. Maging mabait at maawain ka sa sarili.
- **Kung ang iyong mga kaibigan ay nahawahan ng COVID-19.**  
Ito ay maaaring makatakot at maaaring makadama ka ng pagkabahala. Gawin mo lamang ang iyong pinamakakaya upang panatilihin ang iyong sarili at ang mga taong nasa paligid mo.
- **Pagiging mas mahina**  
Ang pagkakaroon ng diyabetis ay maaaring mas magpahina sa iyo na sumama ang pakiramdam kung sakaling nahawahan ka ng virus.
- **Nangangailangang magbukod ng sarili (self-isolate) o manatili sa bahay**  
Hindi ka makapapasok sa trabaho, paaralan o dumalo sa mga appointment: okay ito at ito ang pinakamabuting aksyon na magagawa nating lahat upang bagalan/pigilin ang virus.
- **Mga dinarama, opinion o aksyon ng ibang tao**  
Gawin mo ang makakaya mo at sikaping huwag hayaang maapektuhan ka ng mga ideya ng ibang tao.

Hanapin ang resource na ito sa [ndss.com.au](https://ndss.com.au)

First published March 2020

## Mga bagay na MAAARI mong makontrol

Ang pagpokus sa mga ito ay makatutulong sa iyong katawan at kaisipan.

- **Manatiling kumain ng pampalusog**  
Patuloy na kumain ng timbang na pagkain at tiyaking may nakukuha kang sapat na mga bitamina at mga sustansiya.
- **Ang iyong mga pisikal na gawain**  
Ang pananatiling may distansya sa ibang tao ay hindi nangangahulugan na kailangang tumigil ka sa pagiging aktibo.
- **Ang iyong kalusugang pangkaisipan**  
Tandaang pangalagaan ang iyong kagalingang pandamdamin:
  - » makipag-usap online sa mga kaibigan at pamilya
  - » makilahok sa isang online na diabetes peer support group o subukan ang isang pang-meditasyong app!
- **Ang suportang iyong kailangan**  
Maging matiwala sa pagsasabi ng “hindi” at humingi ng tulong kung ito ay kailangan mo.
- **Makipag-usap sa iyong tagapag-empleyo/ manedyer**  
Maaaring kailangan mo ng sick leave (bakasyon sa may sakit) o panahon upang lumiban sa trabaho.
- **Alamin kung sino ang kokontakin**  
Tiyaking mayroon kang up-to-date na mga detalye sa pagkontak para sa iyong doktor, Sertipikadong Tagapagturo tungkol sa Diyabetis (CDE), at iba pang mga pangkalusugang propesyonal.
- **Umorder ng mga suplay para sa diyabetis gaya ng dati**  
Umorder gaya ng dati ng inyong mga produkto at gamot na Pambansang Iskema ng mga Serbisyo para sa Diyabetis (NDSS). Kung ikaw ay nag-aalala, tawagan ang NDSS Helpline sa **1800 637 700**.

## Mga bagay na HINDI mo makokontrol

Ang pagpokus sa mga ito ay hindi makatutulong sa iyo.

- **Ano ang nasa supermarket**  
Hindi mo makokontrol ang pagkakaroon ng mga suplay. Sikapin mong magtiyaga at sikaping hindi mamili para mag-imbak.
- **Ang pagkakaroon ng mga kawani sa pangangalagang pangkalusugan**  
Maaaring maging mas mahirap kumontak sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan o dumalo sa mga appointment. May ibang opsyon na magagamit, gaya ng pakikipag-appointment gamit ang telepono o video.
- **Nakatatakot na mga kuwento at ang media**  
Kunin ang iyong mga balita mula sa mga mapagtitiwalaang pagkukunan. Okey lang na huwag munang makinig sa mga balita o social media kung ito ay tila labis-labis na.
- **Mga bagay na nakakansela**  
Ito ay makakabigo at isang desisyong mahirap gawin, lalo na kung ikaw ang nagkakansela. NGUNI'T gawin mo ang ligtas at kung ano ang kinakailangan upang protektahan ang iyong sarili at iba pa.

### Kailangan mo ba ng suporta?

Tawagan ang Pambansang Iskema ng mga Serbisyo para sa Diyabetis (NDSS) sa **1800 637 700** upang makipag-usap sa isang pangkalusugang propesyonal.

### Ang Pambansang Iskema ng mga Serbisyo para sa Diyabetis (NDSS) at ikaw

May maraming hanay ng mga serbisyo at suporta na makukuha sa Pambansang Iskema ng mga Serbisyo para sa Diyabetis (NDSS) upang tulungan kang mamahala ng iyong diyabetis. Kabilang dito ang impormasyon tungkol sa pamamahala ng diyabetis sa pamamagitan ng Helpline at website ng Pambansang Iskema ng mga Serbisyo para sa Diyabetis (NDSS). Ang makukuhang mga produkto, mga serbisyo at mga programang pang-edukasyon ay makatutulong sa iyo na makayanan ang iyong diyabetis.

Binuo ng @DrRoseStewart, @AugardeSophie, Wrexham Young Adult Diabetes Service (BCUHB, NHS Wales) at iniangkop ng @ACBRD sa galan ng @NDSS Aus.

Ang impormasyong ito ay naglalayon bilang isang gabay lamang. Hindi nito dapat palitan ang pang-indibidwal na payong-medikal. Kung ikaw ay may anumang alalahanin tungkol sa iyong kalusugan, o karagdang mga tanong, dapat mong kontakin ang iyong pangkalusugang propesyonal.