National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı (NDSS) Yardım Hattı 1800 637 700
ndss.com.au

Managing Worry about COVID-19 and Diabetes - Turkish | Türkçe

COVID-19 ve diyabet konusundaki endişelerin yönetimi

Şu anda bazı şeylerin biraz korkutucu ve belirsiz olabileceğini biliyoruz. Diyabet ile yaşam deneyiminiz ve bunun getirdiği stres ve belirsizlikler, bu durumla başa çıkmak konusunda insanların çoğundan daha hazırlıklı olmanızın muhtemel olduğu anlamına gelir. Eğer kendinizi endişeli hissediyorsanız, hayatınızda kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanmak yardımcı olabilir.

Kontrol EDEBİLECEĞİNİZ şeyler

Aşağıda belirtilenlere odaklanmak bedeninize ve aklınıza yardımcı olabilir.

- **Son gelişmeleri takip edin**
  Sağlık Bakanlığı (Department of Health) COVID-19 küresel salgını konusunda güncellenen bilgiler ve öneriler sağlar.
- **COVID-19'un belirtilerini öğrenin**
  ve bu belirtiler sizde görülürse ne yapmanız gerektiğini öğrenin. Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı'nın (NDSS) en son Koronavirüs önerilerini soruşturun veya Koronavirüs Yardım Hattını **1800 020 080**'den arayın. Bir doktor veya bir hastaneden tıbbî yardım istemek için belirtilerinizi konuşmak ve bir randevu almak üzere önceden telefon edin.
- **Hasta olursanız ne yapmalı?**
  Hasta olduğunuzda ne yapılacağı konusunda emin değilseniz, Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı'nın (NDSS) önerilerini soruşturun.
- **Ellerinizi sık sık yıkayın**
  Sabun ve su kullanarak 20 saniye süreyle yıkayın.
- **Sosyal Mesafe uygulayın**
  Sosyal mesafe uygulayarak virüs kapma riskinizi azaltın.
- **Diyabetinizi elinizden geldiği kadar iyi yönetin**
  Kan şekerinizi olması gereken aralıkta tutun. Gerekiyorsa, hipo tedavilerini hazır bulundurun.

Kontrol EDEMEYECEĞİNİZ şeyler

Aşağıda belirtilenlere odaklanmanın size bir yararı olmayacaktır.

- **COVID-19 size bulaşırsa**
  Size COVID-19 bulaşırsa bu sizin hatanız değildir. Kendinize karşı iyi ve müşfik olun.
- **COVID-19 arkadaşlarınıza bulaşırsa**
  Bu korkutucu olabilir ve sizi kaygılandırabilir. Kendinizin ve çevrenizdekilerin güvenli olması için elinizden gelenin en iyisini yapın.
- **Daha hassas olmak**
  Diyabetinizin olması, virüsün size bulaşması durumunda sizi hastalığa karşı daha hassas yapabilir.
- **Kendinizi tecrit etme veya evde kalma ihtiyacı**
  İşe, okula veya randevularınıza gitmeyeceksiniz: bu iyidir ve virüsü yavaşlatmak/durdurmak için en iyi davranıştır.
- **Diğer insanların duyguları, fikirleri veya davranışları**
  Siz yapabileceğiniz neyse onu yapın ve diğer insanların fikirlerinin sizi etkilemesine izin vermemeye çalışın.

Bu kaynağı ndss.com.au adresinde bulun

First published March 2020

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı (NDSS) Yardım Hattı 1800 637 700
ndss.com.au

Kontrol EDEBİLECEĞİNİZ şeyler

Aşağıda belirtilenlere odaklanmak bedeninize ve aklınıza yardımcı olabilir.

- **Sağlıklı yemeyi sürdürün**
  Dengeli bir beslenmeyi sürdürün ve yeterli miktarda günlük vitaminleri ve besinleri aldığınızdan emin olun.
- **Fiziksel aktiviteleriniz**
  Diğer insanlarla olan mesafenizi korumanız aktif olmayı bırakmanız anlamına gelmez.
- **Akıl sağlığınız**
  Duygusal esenliğinizi gözetmeyi unutmayın:
  » arkadaşlarınız ve ailenizle çevrimiçi konuşun
  » bir çevrimiçi diyabet akran destek grubuna katılın veya bir meditasyon uygulamasını deneyin.
- **İhtiyacınız olan destek**
  "Hayır" demeyi öğrenin ve ihtiyacınız olduğunu hissediyorsanız yardım isteyin.
- **İşvereniniz/yöneticiniz ile konuşun**
  Hastalık iznine veya işe ara vermeye ihtiyacınız olabilir.
- **Kimle iletişim kuracağınızı bilin**
  Doktorunuz, Sertifikalı Diyabet Eğitmeniniz (CDE) ve diğer sağlık profesyonellerinin güncel iletişim bilgilerinin elinizde olduğundan emin olun.
- **Diyabet malzemeleri siparişini her zamanki gibi verin**
  Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı (NDSS) ürünleriniz ve ilaçlarınızın siparişlerini her zamanki gibi verin. Endişeniz varsa Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı (NDSS) Yardım Hattını **1800 637 700**'den arayın.

Kontrol EDEMEYECEĞİNİZ şeyler

Aşağıda belirtilenlere odaklanmanın size bir yararı olmayacaktır.

- **Süpermarkette neler var?**
  Alışveriş maddelerinin bulunup bulunmadığını kontrol edemezsiniz. Sabırlı olmayı deneyin ve panik halinde alışveriş yapmamaya çalışın.
- **Sağlık bakım görevlilerinin bulunması**
  Sağlık bakım ekibinizle temas kurmanız veya randevulara gitmeniz daha zor olabilir. Telefon veya video üzerinden görüşme randevuları gibi başka seçenekler vardır.
- **Ürkütücü hikayeler ve medya**
  Haberlerinizi güvenilir kaynaklardan alın. Fazla gelmeye başladığını hissettiğinizde, haberleri dinlemeye veya sosyal medyaya ara vermek uygundur.
- **İptaller**
  Özellikle iptal eden siz iseniz iptal etmek hayal kırıcı ve zor bir karar olabilir. ANCAK, kendinizi ve diğer insanları korumak için güvenli olanı yapın.

Desteğe ihtiyacınız var mı?

Bir sağlık profesyoneli ile konuşmak için Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı (NDSS) Yardım Hattını **1800 637 700**'den arayın.

Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı (NDSS) ve siz

Ulusal Diyabet Hizmetleri Programında(NDSS) diyabetinizin yönetiminde size yardım edecek çok çeşitli hizmetler ve destek vardır. Bunların içine Ulusal Diyabet Hizmetleri Programı (NDSS) Yardım Hattı ve internet sitesi aracılığıyla diyabet yönetimi konusunda bilgiler de dahildir. Mevcut olan ürünler, hizmetler ve eğitim programları diyabetinizle başa çıkmanızda size yardımcı olabilir.

@DrRoseStewart, @AugardeSophie, Wrexham Genç Yetişkin Diyabet Servisi (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) tarafından geliştirilmiş ve @NDSS_Aus adına @ACBRD tarafından uyarlanmıştır.

Bu bilgiler sadece bir kılavuz olarak tasarlanmıştır. Bireysel tıbbî önerilerin yerini almamalıdır. Sağlığınız hakkında endişeleriniz veya başka sorularınız varsa, sağlık profesyonelinizle iletişim kurmalısınız.