

Managing Worry about COVID-19 and Diabetes - Vietnamese | Tiếng Việt

Đối phó với nỗi lo lắng về COVID-19 và bệnh tiểu đường

Chúng tôi biết, vào lúc này, mọi việc có thể hơi đáng sợ và bấp bênh. Kinh nghiệm sống với bệnh tiểu đường của quý vị, và những căng thẳng cùng tình trạng bấp bênh do trải nghiệm này đem lại, có nghĩa là so với hầu hết mọi người, quý vị có lẽ có khả năng đối phó với tình huống này hiệu quả hơn. Nếu lo lắng, quý vị nên tập trung vào những gì quý vị có thể kiểm soát trong cuộc sống của mình.

Những điều quý vị **CÓ THỂ** kiểm soát

Tập trung vào những điều này có thể có lợi cho cơ thể và tâm trí quý vị.

- **Luôn theo dõi sát thông tin**
Bộ Y tế (Department of Health) phổ biến thông tin cập nhật và hướng dẫn về đại dịch COVID-19.
- **Tìm hiểu các triệu chứng do COVID-19 gây ra**
và quý vị nên làm gì nếu bắt đầu bị các triệu chứng này. Xem lời khuyên cập nhật nhất về Coronavirus của Chương trình Dịch vụ Bệnh Tiểu đường Toàn quốc (NDSS) hoặc gọi điện thoại cho Đường dây Coronavirus qua số **1800 020 080**. Nếu muốn đi bác sĩ hoặc bệnh viện, quý vị hãy gọi điện thoại trước để thảo luận về các triệu chứng của quý vị và đặt cuộc hẹn.
- **Nên làm gì nếu quý vị bị bệnh**
Nếu không biết chắc, quý vị hãy xem lời khuyên của Chương trình Dịch vụ Bệnh Tiểu đường Toàn quốc (NDSS) cho trường hợp quý vị bị bệnh.
- **Thường xuyên rửa tay**
Bằng xà-bông và nước trong 20 giây.
- **Duy trì khoảng cách đối với người khác**
Giảm thiểu cơ hội quý vị bị lây vi-rút bằng cách duy trì khoảng cách đối với người khác.
- **Đối phó với bệnh tiểu đường càng hiệu quả càng tốt**
Duy trì mức độ đường trong máu quý vị trong phạm vi hợp lý.
Luôn có sẵn cách điều trị trường hợp hạ đường huyết (hypo), nếu cần.

Những điều quý vị **KHÔNG THỂ** kiểm soát

Tập trung vào những điều này sẽ không có lợi cho quý vị.

- **Nếu quý vị bị lây COVID-19**
Nếu bị lây COVID-19, đó không phải là do lỗi của quý vị. Hãy tử tế và nhân từ với chính mình.
- **Nếu bạn bè quý vị bị lây COVID-19**
Điều này có thể đáng sợ và có thể khiến quý vị cảm thấy lo lắng. Chỉ cần cố gắng hết sức để giữ an toàn cho bản thân và những người xung quanh.
- **Để bị tổn thương hơn**
Bị tiểu đường có thể khiến quý vị dễ bị tổn thương hơn nếu quý vị bị lây vi-rút này.
- **Cần tự cách ly hoặc ở nhà**
Quý vị sẽ không đi làm, đi học hoặc phải bỏ lỡ các cuộc hẹn: nhưng không sao và đó là cách tốt nhất mà chúng ta có thể thực hiện để làm giảm đà/ngăn chặn vi-rút này.
- **Cảm xúc, ý kiến hay hành động của người khác**
Hãy làm những gì quý vị có thể làm và cố gắng đừng để ý kiến của người khác ảnh hưởng đến mình.

Tìm tài liệu này tại ndss.com.au

First published March 2020

Những điều quý vị CÓ THỂ kiểm soát

Tập trung vào những điều này có thể có lợi cho cơ thể và tâm trí quý vị.

- **Tiếp tục ăn uống có lợi cho sức khỏe**
Tiếp tục ăn uống theo chế độ ăn uống cân bằng và bảo đảm quý vị có đủ vitamin và chất dinh dưỡng hàng ngày.
- **Vận động cơ thể**
Duy trì khoảng cách đối với người khác không có nghĩa là quý vị cần ngừng vận động.
- **Sức khỏe tinh thần**
Hãy nhớ chăm sóc sức khỏe tinh cảm của quý vị:
» nói chuyện trực tuyến với bạn bè và gia đình
» tham gia nhóm đồng bạn bệnh tiểu đường tương trợ trực tuyến hoặc thử sử dụng ứng dụng thiền!
- **Hỗ trợ quý vị cần**
Cảm thấy tự tin khi nói “không” (từ chối) và nhờ giúp đỡ nếu quý vị cảm thấy cần.
- **Nói chuyện với người chủ/nhân viên quản lý của quý vị**
Quý vị có thể cần nghỉ ốm đau/bệnh hoặc nghỉ làm.
- **Biết liên lạc với ai**
Bảo đảm quý vị có chi tiết liên lạc cập nhật của bác sĩ, Nhân viên Giáo dục Tiểu đường Chuyên nghiệp (CDE) và các chuyên viên y tế khác.
- **Đặt mua các mặt hàng bệnh tiểu đường như thường lệ**
Đặt mua các sản phẩm và thuốc Chương trình Dịch vụ Bệnh Tiểu đường Toàn quốc (NDSS) của quý vị như thường lệ. Nếu quý vị lo lắng, hãy gọi điện thoại cho Đường dây Trợ giúp của Chương trình Dịch vụ Bệnh Tiểu đường Toàn quốc (NDSS) qua số **1800 637 700**.

Những điều quý vị KHÔNG THỂ kiểm soát

Tập trung vào những điều này sẽ không có lợi cho quý vị.

- **Siêu thị có những gì**
Quý vị không thể kiểm soát những mặt hàng siêu thị có bán. Cố gắng kiên nhẫn và cố gắng đừng mua sắm một cách hoảng loạn.
- **Nhân viên y tế có sẵn**
Có thể sẽ khó liên lạc với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc đến dự các cuộc hẹn hơn. Hiện có các cách khác, chẳng hạn như các cuộc hẹn qua điện thoại hoặc video.
- **Các câu chuyện đáng sợ và giới truyền thông**
Hãy nghe/đọc tin tức từ các nguồn tin đáng tin cậy. Quý vị có thể tạm ngưng nghe/đọc tin tức hoặc phương tiện truyền thông xã hội nếu cảm thấy quá sức chịu đựng.
- **Mọi thứ bị hủy bỏ**
Điều này có thể khiến quý vị cảm thấy thất vọng và là một quyết định khó khăn, đặc biệt nếu quý vị là người quyết định hủy bỏ. NHƯNG hãy thực hiện những gì an toàn và những gì cần thiết để bảo vệ bản thân quý vị và những người khác.

Cần hỗ trợ?

Gọi cho Đường dây Trợ giúp của Chương trình Dịch vụ Bệnh Tiểu đường Toàn quốc (NDSS) qua số **1800 637 700** để nói chuyện với chuyên viên y tế.

Chương trình Dịch vụ Bệnh Tiểu đường Toàn quốc (NDSS) và quý vị

Một loạt các dịch vụ và hỗ trợ có sẵn thông qua NDSS để giúp quý vị đối phó với bệnh tiểu đường, bao gồm thông tin về đối phó với bệnh tiểu đường thông qua Đường dây Trợ giúp và trang mạng của Chương trình Dịch vụ Bệnh Tiểu đường Toàn quốc NDSS. Các sản phẩm, dịch vụ và chương trình giáo dục có sẵn có thể giúp quý vị luôn đối phó hiệu quả với bệnh tiểu đường.

Do @ DrRoseStewart, @AugardeSophie, Wrexham Dịch vụ Tiểu đường Dành cho người Thanh niên (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) soạn thảo và được điều chỉnh bởi @ACBRD thay mặt @NDSS_Aus.

Thông tin này chỉ nhằm mục đích hướng dẫn và không thay thế lời khuyên y tế cá nhân. Nếu bạn tâm về sức khỏe của mình, hoặc có thêm thắc mắc, quý vị nên liên lạc với chuyên viên y tế.