

# Il Diabete e il COVID-19

## (coronavirus)

Se avete il diabete e avete compiuto 65 anni, oppure se siete di estrazione aborigena o originari delle Isole dello Stretto di Torres e avete compiuto 50 anni, la cosa più importante da fare è seguire il vostro piano terapeutico e recarvi agli appuntamenti con il vostro team di operatori sanitari. Ecco alcuni modi per rimanere in salute.

## Prendetevi cura del diabete



Prendete i farmaci secondo le indicazioni del medico.



Avete il vostro Sick Day Action Plan (piano d'azione per i giorni in cui vi sentite male) e il Sick Day Management Kit (kit per la gestione dei giorni in cui vi sentite male) pronti all'uso se doveste iniziare a sentirvi male. Interpellate il vostro medico o educatore del diabete perché vi aiutino a formulare il vostro Action Plan e il vostro Management Kit.



Il Sick Day Management Kit può includere articoli come il vostro diario del glucosio nel sangue, l'occorrente per il trattamento dell'ipoglicemia e insulina.



Continuate a controllare il vostro glucosio nel sangue a scadenza periodica per vedere se i livelli diventano troppo elevati o troppo bassi. Sappiate cosa fare per correggere i livelli di glucosio nel sangue.



Se doveste recarvi in ospedale, portate con voi i vostri farmaci.



Bevete acqua in abbondanza e consumate cibi sani tutti i giorni, tra cui proteine magre, verdura con foglie e frutta.



Evitate alimenti ad alto contenuto di zucchero, carboidrati e grasso.



Controllate che tutte le vostre vaccinazioni siano aggiornate.



Rimanete attivi, anche se siete in casa. Riducete i periodi prolungati di tempo in cui rimanete seduti. Salite e scendete il più possibile le scale di casa e usate i lavori attorno alla casa come il giardinaggio e le pulizie come esercizi per essere più fisicamente attivi.



Se vivete da soli, mettete in atto i necessari accorgimenti perché un familiare, un amico o un vicino di casa siano disponibili quando vi serve aiuto.

# Tenetevi al sicuro dal COVID-19

(coronavirus)



Lavatevi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi oppure usate un disinfettante per mani.



Tossite o starnutite nel gomito o in un fazzoletto di carta usa-e-getta. Gettate subito il fazzoletto di carta nel cestino dei rifiuti.



Seguite le ultime regole in vigore nel vostro stato di residenza.



Se avete compiuto 70 anni, dovrete rimanere a casa il più possibile.



Rimanete sempre ad almeno 1,5 metri di distanza da altre persone, anche quando fate loro visita.



Se non vi sentite bene, rimanete a casa.



Se presentate sintomi come tosse, mal di gola/gola irritata, fiato corto o febbre, dovrete fare il test per il COVID-19. Chiamate il medico di famiglia o recatevi presso un centro pubblico per i test per il COVID-19.



Se presentate sintomi acuti, ad esempio difficoltà a respirare, chiamate lo 000 per un'ambulanza.

## Nuovi servizi medici di telehealth:

Per ridurre la diffusione del COVID-19, molti medici offrono ora visite telehealth (tramite video o telefono) senza pagamento del ticket. Chiamate l'ufficio del vostro medico per sapere quali sono le opzioni per una visita.

## Tenetevi aggiornati sul responso al COVID-19 da parte del governo australiano

Per maggiori informazioni chiamate la National Coronavirus Health Information Line al numero **1800 020 080**.

Per un servizio interpreti telefonico gratuito, chiamate il numero **131 450** e indicate la lingua in cui volete comunicare. Chiedete all'interprete di collegarvi alla Coronavirus Health Information line.



**Maridulu Budyari Gumat**

Working together for good health and wellbeing

