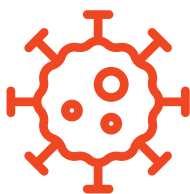




**COVID-19** yra infekcinė liga, kurią sukelia korona virusas, SARS-CoV-2, kuris, plinta oro lašeliniu būdu. Nei karštas, nei šaltas klimatas neturi įtakos viruso plitimui.<sup>2</sup>



**Sergantiems diabetu**, pasitaiko dažnesnės COVID-19 ligos komplikacijos palyginus su nesergančiais. Infekcinės ligos veikia glikemijos svyravimus: karščiavimas didina glikemiją ir diabetinės ketoacidozės riziką.<sup>4</sup>

***Kuo Jūsų diabetas geriau kontroliuotas, tuo komplikacijų rizika mažesnė.***<sup>4,5</sup>

## HIGIENOS LAIKYMASIS<sup>1,3</sup>



Dažnai plaukite ar dezinfekuokite rankas



Kauke uždenkite burną, nosį ir smakrą

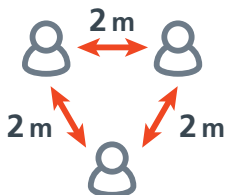


Dezinfekuokite liečiamus paviršius



Nelieskite rankomis veido, nosies ar akių

## SOCIALINĖ DISTANCIJA<sup>1,3</sup>



Laikykitės 2 m atstumo



Venkite tiesioginio kontakto



Likite namuose, jei tik galite



Į parduotuvę eikite tik būtiniausių produktų ir ne piko valandomis

# DIABETO KONTROLĖ<sup>3,4</sup>



Dažniau nei įprastai matuokite gliukozės kiekį kraujyje



Palaiykite cukraus kiekį kraujyje Jums rekomenduotose ribose



Visada turėkite savo vaistų atsargų bent kelioms savaitėms



Reguliariai maitinkitės ir būkite fiziškai aktyvūs

## COVID-19 simptomai<sup>2</sup>

Karščiavimas

Pasunkėjęs kvėpavimas arba dusulys

Nuolatinis skausmas ar spaudimas krūtinėje

Sunku orientuotis, mieguistumas

Melsvos lūpos arba veidas

## Jei sergate diabetu ir COVID-19<sup>1,2</sup>

- Gerkite nesaldintus skysčius, kad išvengtumėte dehidracijos.
- Dažnai ir po nedaug valgykite.
- Jei naudojate insuliną - dažniau matuokite glikemiją - kas 2-3 valandas.
- Jei namuose glikemijos nematuojate – pažinkite aukštos glikemijos simptomus: dažnas šlapinimasis, troškulys, silpnumas, galvos skausmas.
- Jei glikemija žema – naudokite papildomai cukraus tabletes, medų ar kt.
- Jei du matavimus iš eilės glikemija daugiau nei 13 mmol/l – patikrinkite ketonus - diabetinės ketoacidozės profilaktikai.
- Jei nustatėte ketonus – pasikonsultuokite su gydytoju.
- Žinokite, kad vaistai, kurių sudėtyje yra paracetamolio, mažina nuolatinio glikemijos matavimo prietaisų (DexcomG5, Medtronic Enlite, Guardian) tikslumą.

**Gera glikemijos kontrolė stiprina natūralias organizmo apsaugines funkcijas ir padeda išvengti infekcinių ligų.<sup>5</sup>**

1. ADA: <https://www.diabetes.org/blog/coronavirus-covid-19-know-what-to-do>

2. WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

3. IDF: <https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/covid-19-and-diabetes/1-covid-19-and-diabetes.html>

4. Diabetes UK: [https://www.diabetes.org.uk/about\\_us/news/coronavirus](https://www.diabetes.org.uk/about_us/news/coronavirus)

5. JA Critchley, IM Carey, T Harris, S DeWilde, FJ Hosking, DG Cook Glycemic control and risk of infections among people with type 1 or type 2 diabetes in a large primary care cohort study, *Diabetes Care*, 41 (2018), pp. 2127-2135



novonordisk®