



COVID-19 ak Dyabèt

Depatman Sante Florid • FloridaHealthCOVID19.gov

Lè moun ki gen dyabèt pa jere nivo sik nan san yo byen, yo ka gen plis pwoblèm pou konbat maladi tankou COVID-19. Pou rezon sa, moun ki gen dyabèt ki mal kontwole gen plis chans pou yo vin malad anpil oswa mouri si yo trape COVID-19.

Si ou gen yon tous oswa souf kout, rete lakay ou epi kontakte founisè swen sante ou. Pa ale nan travay ni lekòl.



Lòt sentòm yo ka gen ladan lafyèv, frison, tranbleman, doulè nan misk, maltèt, malgòj, ak vin pa ka pran gou oswa pran sant.

Pran repo epi rete idrate. Si ou pa malad ase pou ou oblije entènè lopital, ou ka refè lakay ou.

Siveye sentòm ou yo. Si sentòm ou yo vin pi mal, rele founisè swen sante ou touswit.

Chèche swen medikal touswit si ou vin gen nenpòt nan sentòm annapre la yo:

- Pwoblèm pou respire
- Doulè oswa presyon pèsistan nan pwatrin
- Nouvo konfizyon oswa ou pa kapab reveye
- Po bouch oswa figi ki vin ble

Pran swen sante ou.

- Mande doktè ou chak kilè ou dwe kontwole sik nan san ou ak nan ki nivo nan san ou ta dwe ye. Kenbe dosye rezilta ou yo.
- Rekonèt siy sik nan san ki wo oswa ki ba, epi asire ou konnen kisa pou ou fè pou sa. Siveye pye, po, ak zye ou pou detekte pwoblèm yo bonè.
- Pran medikaman ou yo alè ak jan yo endike ou.
- Estrès ka fè li pi difisil pou jere dyabèt, ansanm ak pou kontwole nivo sik nan san ou ak pou fè fas ak swen toulejou yo pou dyabèt. Aktivite regilye, ase somèy, ak egzèsis relaksasyon kapab ede. Pale avèk doktè ou osijè bagay sa yo ak lòt fason ou kapab jere estrès.
- Sispann fimen. Fimen ka ogmante risk pou ou fè kriz kadyak oswa estwok. Ale nan TobaccoFreeFlorida.com pou jwenn sèvis Quit Your Way yo (pou kite fimen).



Estoke apeprè 2 a 3 semèn manje ki p ap gate, medikaman preskripsyon ak founiti medikal ak pou swen sante.

Kreye yon lis kontak fanmi, zanmi, vwazen, founisè swen sante, pwogram èd kominotè ak chofè, epi fè yo konnen ou gendwa bezwen yo pou jwenn èd si ou vin malad.

Rete ajou avèk konsèy eta ak konsèy lokal yo nan FloridaHealthCOVID19.gov ansanm ak konsèy CDC yo nan CDC.gov/Diabetes/Basics/Type2.html.



Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan 20 segonn omwen. Si savon ak dlo pa disponib, itilize yon dezenfektan pou men ki gen omwen 60% alkòl.

Evite manyen figi ou ak men ou ki pa lave.

Kouvri tous ou ak etènne ou avèk andedan koudbra ou oswa yon klinèks.

Netwaye chak jou objè oswa sifas moun manyen anpil yo: manch pòt, kontwa kizin, touch klavye, elatriye.

Si ou malad, pwoteje fanmi ou. Rete nan yon chanm separe ak lòt moun epi evite pataje atik pèsònèl. Aprann plis nan paj Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi Get Your Home Ready (prepare kay ou) (<https://tinyurl.com/v267uf3>).

Pratike Distans Sosyal:

- Kontinye rete lakay ou tout tan sa posib.
- Rete lwen moun ki malad oswa ki te malad nan de semèn ki sot pase yo.
- Al fè acha nan lè kote foul moun yo pi piti.
- Evite foul ak rasanbleman ki gen 10 moun oswa plis.
- Kenbe omwen 6 pye distans ant oumenm ak lòt moun.
- Evite touche sifas piblik “anpil moun manyen” yo.
- Mete pwoteksyon figi an twal nan andwa piblik yo.



6 pye

