

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE COVID-19 E DIABETES

Perguntas	Respostas
<p>O que fazer para evitar contrair COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Use máscara e evite tocar no rosto • Cumpra a higiene das mãos e lave as mãos frequentemente com água e sabão. Pode utilizar desinfectante das mãos à base de álcool quando não for possível lavar as mãos com água e sabão. • Evite o contacto físico com outras pessoas (como apertos de mão, abraços e beijos). • Evite estritamente o contacto com alguém que apresente sintomas de coronavírus (COVID-19) – febre alta e/ou tosse recente e contínua. • Não compareça a nenhum ajuntamento (incluindo encontros familiares e de amigos em espaços privados, como casas de familiares, casamentos e serviços religiosos). • Qualquer pessoa que esteja constipada deve usar máscara para evitar que os outros sejam infectados. • Peça aos familiares e amigos que estejam doentes ou que possam estar doentes para evitarem visitas. • Use máscara para protecção se for inevitável sair de casa para zonas com muitas pessoas. Máscaras caseiras são aceitáveis.
<p>Quem tem diabetes está mais vulnerável a contrair COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • As pessoas com diabetes não têm maior probabilidade de contrair o vírus do que o resto do público em geral. • No entanto, se contraírem COVID-19, as pessoas com diabetes têm maior probabilidade de desenvolver complicações graves e de ficarem gravemente doentes com COVID-19 do que as pessoas que não têm diabetes. • Se uma pessoa com diabetes contrair COVID-19, estará mais vulnerável a uma forma mais grave de COVID-19 e terá maior probabilidade de morrer do que as pessoas que não têm diabetes.
<p>Como podemos preparar-nos durante a pandemia de COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siga todas as recomendações rigorosamente de forma a maximizar a protecção contra a infecção. • É fundamental planear a aquisição de bens essenciais, como comida, água e medicamentos. • Certifique-se de que possui uma reserva de medicamentos para controlar o diabetes e para qualquer outra comorbidade suficiente para pelo menos 90 dias. • Pratique actividade física todos os dias. • Tenha uma reserva de produtos de limpeza em casa (sabão, produtos desinfectantes, desinfectante das mãos). • Identifique as unidades de saúde próximas e em funcionamento, e obtenha o número de contacto do prestador de cuidados de saúde em caso de emergência.

<p>O que fazer em caso de doença durante o surto de COVID-19?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ligue para um prestador de cuidados de saúde para avaliação da doença. • O profissional de saúde aconselhá-lo-á sobre o que fazer no caso de avaliar que a situação não requer uma visita à unidade de saúde. • Beba muita água. Manter-se hidratado é fundamental. Beba pequenos goles a cerca de cada 15 minutos ao longo do dia para evitar desidratação. • Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou utilize um desinfetante de mãos à base de álcool, se este estiver disponível. • Não tenha medo de procurar assistência se se sentir doente. A maioria dos hospitais e das clínicas implementaram mecanismos para proteger as pessoas de infecção pelo coronavírus. É importante procurar ajuda se estiver doente.
<p>As pessoas devem continuar a ir ao médico para consultas habituais?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • É importante manter as suas consultas habituais com os prestadores de cuidados de saúde. • Muitas clínicas implementaram formas de falar com o prestador de cuidados de saúde pelo telefone sem ter de se deslocar fisicamente à clínica. Isto evita uma potencial exposição ao coronavírus. • As pessoas com diabetes devem inspeccionar os pés regularmente e procurar alterações cutâneas como úlceras ou sinais de infecção. Se não forem capazes de o fazer, podem pedir a um coabitante que o faça.
<p>O que um diabético deve saber sobre o cumprimento de medicação durante a pandemia de COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Não inicie nem interrompa nenhuma medicação sem falar primeiro com o prestador de cuidados de saúde. • A medida mais importante é tomar a medicação de forma regular, conforme lhe foi receitado. Esta medida ajudará a manter o nível de açúcar no sangue controlado. • Até à data, não existe nenhuma evidência de que qualquer medicamento deva ser interrompido se surgirem sintomas de COVID-19.
<p>O que fazer se sentir stress ou ansiedade?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vivemos actualmente um período difícil, que pode provocar muito stress. Muitos indivíduos com doenças crónicas já têm bastantes preocupações e poderão sofrer de depressão e/ou ansiedade subjacentes. A pandemia de COVID-19 pode tornar as coisas mais difíceis. Saiba que não está sozinho. • Certifique-se que encontra formas de se abstrair periodicamente das notícias sobre o coronavírus, o que lhe permitirá espaço para pensar sobre o seu bem-estar. • Mantenha o contacto com familiares e amigos. Ligue regularmente a familiares e amigos de forma a manter a ligação social. • Encontre formas de descontrair, como ler, ouvir música ou caminhar. • Se não se sentir capaz de lidar com a situação, e se sentir assoberbado, o que pode conduzir a ansiedade ou depressão, procure ajuda: Ligue aos seus familiares e amigos, ou procure ajuda profissional.



WORLD HEALTH ORGANIZATION REGIONAL OFFICE FOR AFRICA SUPPORTS THE COVID-19 RESPONSE