

糖尿病和COVID-19

(冠状病毒)

如果您患有糖尿病且在65岁以上，或属于原住民或托雷斯海峡岛民且在50岁以上，最重要的是遵循护理计划并定期约见健康管理团队。以下方法可帮助您保持健康。

关注糖尿病患者健康



请遵照医嘱服药。



如果感觉不舒服，应准备好Sick Day Action Plan（发病日行动计划）和Sick Day Management Kit（发病日应对工具包）。请医生或糖尿病指导人士帮助您准备Action Plan 和Management Kit。



Sick Day Management Kit包含血糖日记、降血糖药和胰岛素。



定期观察血糖水平（检查是否过高或过低）。了解如何恢复正常的血糖水平。



如果需要去医院，应带上药物。



多喝水，每日摄入健康的食物，如精益蛋白质、绿叶蔬菜和水果等。



如果发现您的脚有什么变化，或者视力改变了，请尽快告诉医生。



确保接种了最新的疫苗。



避免食用含糖分、碳水化合物和脂肪过高的食物。



在家中也要锻炼身体，避免久坐。在家中尽量多上下楼梯，也可以通过园艺和打扫卫生等家务活来锻炼身体。



如果您是独居，可安排一位家人、朋友或邻居在您需要的时候提供帮助。

避免感染COVID-19

(冠状病毒)



常用肥皂和清水洗手，每次至少20秒钟，也可以使用免洗洗手液。



咳嗽或打喷嚏时用胳膊肘或纸巾盖住口鼻，之后应立即将纸巾扔掉。



遵守本州最新规定。



如果您的年纪在70岁及以上，请尽量不要出门。



随时与他人保持1.5米以上的距离，即约使用见朋友也应如此。



如果您生病了，不要外出。



如果您出现咳嗽、嗓子疼或沙哑、呼吸短促或发烧等症状，应进行新冠病毒检测。可以电话联系GP或前往新冠病毒检测点。



如果您出现了呼吸困难等严重的症状，拨打000呼叫救护车。

新telehealth 医疗服务：

为了降低COVID-19的传播，很多医生现在也可以对telehealth（视频或电话）刷卡收费。可联系医生咨询约诊方法。

及时了解澳大利亚政府应对 COVID-19采取的措施

更多信息可拨打1800 020 080致电National Coronavirus Health Information Line。

如需要免费的电话口译员服务，可拨打131 450，只需说您需要的语言即可。让口译员帮您接通Coronavirus Health Information line（冠状病毒健康信息热线）。

