

# 糖尿病和COVID-19

## (冠狀病毒)

如果您患有糖尿病且在65歲以上，或屬於原住民或托雷斯海峽島民且在50歲以上，最重要的是遵循護理計劃並定期約見健康管理團隊。以下方法可幫助您保持健康。

## 關注糖尿病患者健康



請遵照醫囑服藥。



如果感覺不舒服，應準備好 Sick Day Action Plan（發病日行動計劃）和 Sick Day Management Kit（發病日應對工具包）。請醫生或糖尿病指導人士幫助您準備 Action Plan 和 Management Kit。



Sick Day Management Kit 包含血糖日記、降血糖藥和胰島素。



定期觀察血糖水平（檢查是否過高或過低）。了解如何恢復正常的血糖水平。



如果需要去醫院，應帶上藥物。



多喝水，每日攝入健康的食物，如精益蛋白質、綠葉蔬菜和水果等。



如果發現您的腳有什麼變化，或者視力改變了，請儘快告訴醫生。



避免食用含糖分、碳水化合物和脂肪過高的食物。



確保接種了最新的疫苗。



在家中也要鍛煉身體，避免久坐。在家中盡量多上下樓梯，也可以通過園藝和打掃衛生等家務活來鍛煉身體。



如果您是獨居，可安排一位家人、朋友或鄰居在您需要的時候提供幫助。



Maridulu **Budyari Gumat**

Working together for good health and wellbeing

# 避免感染COVID-19

(冠狀病毒)



常用肥皂和清水洗手，每次至少20秒鐘，也可以使用免洗洗手液。



咳嗽或打噴嚏時用胳膊肘或紙巾蓋住口鼻，之後應立即將紙巾扔掉。



遵守本州最新規定。



如果您的年紀在70歲及以上，請盡量不要出門。



隨時與他人保持1.5米以上的距離，即使約見朋友也應如此。



如果您生病了，不要外出。



如果您出現咳嗽、嗓子疼或沙啞、呼吸短促或發燒等癥狀，應進行新冠病毒檢測。可以電話聯繫GP或前往新冠病毒檢測點。



如果您出現了呼吸困難等嚴重的癥狀，撥打000呼叫救護車。

## 新telehealth 醫療服務：

為了降低COVID-19的傳播，很多醫生現在也可以對telehealth（視頻或電話）刷卡收費。可聯系醫生諮詢約診方法。

## 及時了解澳大利亞政府應對 COVID-19採取的措施

更多信息可撥打1800 020 080致電National Coronavirus Health Information Line。

如需要免費的電話口譯員服務，可撥打131 450，只需說您需要的語言即可。讓口譯員幫您接通Coronavirus Health Information line（冠狀病毒健康信息熱線）。

