

COVID-19 λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2 Οδηγίες για Διαβητικούς

Αν και γνωρίζετε αρκετά για το διαβήτη σας, αφιερώστε λίγα λεπτά για να ενημερωθείτε και να αντιδράσετε σωστά στην επιδημία του κορωνοϊού.



Ο νέος κορωνοϊός SARS-CoV-2 προκαλεί λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος με ανάπτυξη ήπιων έως σοβαρών συμπτωμάτων, όπως βήχας, πυρετός και δυσκολία στην αναπνοή. Τα συμπτώματα ενδέχεται να χρειαστούν έως και 14 ημέρες για να εμφανιστούν μετά την έκθεση στον ιό. Οι διαβητικοί ασθενείς, ιδίως αυτοί που έχουν κακό γλυκαιμικό έλεγχο, ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για εμφάνιση σοβαρής νόσου και επιπλοκών.

Πώς να αποτρέψετε τη μόλυνση - Οδηγίες ατομικής υγιεινής (ΟΔΗΓΙΕΣ στο site του ΕΟΔΥ, <https://eody.gov.gr/neos-koronaivos-covid-19/>)

- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα με προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων. Εναλλακτικά, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (περιεκτικότητα τουλάχιστον 60% σε αλκοόλη) ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη.
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή φτέρνισμα.
- Αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- Συχνός καθαρισμός χρησιμοποιούμενων επιφανειών και συσκευών που αγγίζετε ή χειρίζεστε (πχ κινητό, τηλεκοντρόλ)
- Αποφυγή χώρων συγχρωτισμού και εκδηλώσεων. Αποφυγή όλων των μη απαραίτητων ταξιδιών, ιδιαίτερα σε περιοχές ή χώρες με επιβεβαιωμένη μετάδοση του ιού στην κοινότητα
- Συμμόρφωση στη χρόνια φαρμακευτική αγωγή
- Αποφυγή επισκέψεων σε νοσηλευόμενους ασθενείς. Αποφυγή επισκέψεων σε χώρους υπηρεσιών υγείας χωρίς σοβαρό λόγο



Προετοιμαστείτε

- Καταγράψτε τα ονόματα και τις δόσεις των φαρμάκων σας στο βιβλιάριο υγείας μαζί με το ΑΜΚΑ. Να έχετε πάντα μαζί σας την ειδική κάρτα διαβητικού ασθενή
- Διατηρείτε στο σπίτι επαρκή ποσότητα φαρμάκων (αντιδιαβητικά δισκία, ινσουλίνες κτλ) για μία-δύο εβδομάδες
- Αποθηκεύστε επιπλέον προμήθειες αντισηπτικών, οιοπνεύματος, απολυμαντικών χεριών και επιφανειών και σαπούνι χεριών
- Προμηθευτείτε δισκία/gel γλυκόζης και πηγές απλών σακχάρων (δηλ. χυμό φρούτων, μελι, γάλα) καθώς μπορεί να εμφανιστούν πιο συχνά επεισόδια υπογλυκαιμίας λόγω αλλαγών στα πρότυπα κατανάλωσης. Σε περίπτωση υπογλυκαιμίας καταναλώνετε 15 γραμμάρια απλών υδατανθράκων (πχ 1/2 ποτήρι χυμό φρούτων, 1 ποτήρι γάλα, 1 κουταλιά σούπας ζάχαρη) και ελέγχετε ξανά το σάκχαρο μετά από 15 λεπτά. Εάν παραμένει χαμηλό (κάτω από 70mg/dl) επαναλάβετε την διαδικασία λήψης απλών υδατανθράκων
- Διατηρείτε στο ψυγείο ένεση γλυκαγόνης για περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας (εάν παίρνετε ινσουλίνη ή φάρμακα που μπορεί να προκαλέσουν χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα)
- Προμηθευτείτε ταινίες κετόνης (εάν έχετε σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1). Προσοχή! Η διαβητική κετοξέωση είναι πολύ επικίνδυνη κατάσταση που θέτει άμεσα σε κίνδυνο τη ζωή του διαβητικού ασθενή και χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα και κετονών στα ούρα μαζί με τα ακόλουθα συμπτώματα: δίψα ή πολύ ξηρό στόμα, συχνή ούρηση, έντονη καταβολή, ναυτία/έμετο ή κοιλιακό άλγος, αναπνοή με οσμή σάπιου μήλου (απόπνοια οξόνης), διαταραχή επιπέδου συνειδήσεως



Τι να κάνετε αν νομίζετε ότι έχετε τη λοίμωξη (εμφάνιση βήχα, πυρετού, καταρροής, πονόλαιμου)

Οι ασθενείς με ήπια συμπτωματολογία και χωρίς σοβαρό υποκείμενο νόσημα (πχ καρδιακό/ αναπνευστικό νόσημα, νεφρική ανεπάρκεια, ανοσοκαταστολή) μπορούν να νοσηλευθούν στο σπίτι. Η απόφαση πρέπει να είναι αποτέλεσμα προσεκτικής κλινικής αξιολόγησης και αφού προηγουμένως έχουν εξασφαλιστεί οι κατάλληλες συνθήκες νοσηλείας στο σπίτι καθώς και τακτική (καθημερινή) και κατά προτίμηση άμεση επικοινωνία επαγγελματία υγείας με τους ασθενείς.

Όταν ο διαβητικός ασθενής αρρωστήσει, ο έλεγχος του σακχάρου γίνεται δυσκολότερος, ιδίως όταν συνυπάρχουν και άλλες παθήσεις, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια κτλ. Όταν συμβαίνει αυτό, είναι σημαντικό να:

- Παραμείνετε στο σπίτι για 14 ημέρες
- Κάντε θερμομέτρηση δύο φορές την ημέρα
- Παραμείνετε καλά ενυδατωμένοι αυξάνοντας την λήψη υγρών
- Συνεχίζετε να τρώτε (αν είναι δυνατόν) συχνά ελαφριά γεύματα
- Παρακολουθείτε στενά το σάκχαρο με πολλαπλές μετρήσεις ημερησίως και αυξήστε αναλόγως τη δοσολογία ινσουλίνης. Αν το σάκχαρό σας είναι δύο συνεχόμενες φορές πάνω από 240 mg/dl ελέγξτε για κετόνες ή απευθυνθείτε σε υπηρεσίες υγείας μετά από προηγούμενη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.



Για τα άτομα με ΣΔ τύπου 2 που λαμβάνουν αντιδιαβητικά δισκία και είναι καλά ρυθμισμένοι, τα αποθέματα της ινσουλίνης στο πάγκρεας είναι σχετικά επαρκή και συνήθως δεν δημιουργούνται σοβαρά προβλήματα κατά τη διάρκεια οξείας νόσου. Εάν στα θεραπευτικά σχήματά σας υπάρχουν αναστολείς SGLT2 (διαβάστε στη συσκευασία των φαρμάκων εάν εμπεριέχονται οι δραστικές ουσίες: δαπαγλιφλοζίνη, εμπαγλιφλοζίνη, καναγλιφλοζίνη) επικοινωνήστε με τον θεράποντα ιατρό σας

Αποφύγετε την επαφή με τρίτους. Φοράτε χειρουργική μάσκα αν αναγκαστείτε να έρθετε σε επαφή με τρίτους ή επισκεφτείτε υπηρεσίες υγείας.

Για όλο το διάστημα του κατ'οίκον περιορισμού (14 ημέρες) θα πρέπει να εφαρμόζονται: (ΟΔΗΓΙΕΣ στο site του ΕΟΔΥ, <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>)

- Διαμονή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από το άτομο αυτό. Καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων. Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 2μ. από το άτομο.
- Περιορισμός όσων φροντίζουν το άτομο, ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου (δηλ. δεν είναι μεγάλης ηλικίας και δεν έχει χρόνια νόσημα).
- Δεν επιτρέπονται επισκέψεις. Περιορισμός των μετακινήσεων του ατόμου στο σπίτι, όσο είναι δυνατό.
- Καλό πλύσιμο των χεριών πριν και μετά από κάθε επαφή με το άτομο ή το περιβάλλον του (δωμάτιο, αντικείμενα), πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού ανάλογα εάν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα ή όχι).
- Πάντα κάλυψη στόματος και της μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος.
- Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη της μύτης και του στόματος, σχολαστικό πλύσιμο στην περίπτωση που αυτά δεν είναι μιας χρήσης.
- Αποφυγή άμεσης επαφής με σωματικά υγρά, ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα ή άλλες αναπνευστικές εκκρίσεις και κόπρανα με γυμνά χέρια και εφαρμογή γαντιών μιας χρήσης. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
- Αποφυγή επαφής με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ατόμου όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, σεντόνια τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο επαναχρησιμοποιούνται.
- Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ατόμου καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10. Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με τον ίδιο τρόπο.

Εάν τα πιθανά συμπτώματα για COVID-19 επιδεινωθούν, όπως υψηλός πυρετός (άνω των 38°C), έντονο βήχα, πόνος/πίεση στο στήθος, δύσπνοια, κυανωτικά χείλη, χλωμάδα προσώπου, δυσκολία στην επικοινωνία ή αδυναμία ρύθμισης του σακχάρου ή εμφάνιση κετονών στα ούρα τότε: Καλείτε άμεσα τον ΕΟΔΥ (τηλ: 1135, 2105212054), για να λάβετε οδηγίες ή το 166 και ενημερώνετε για τα συμπτώματά σας και τις συνυπάρχουσες παθήσεις.

ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΣΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ
ΑΠΟ ΤΟ SITE ΤΟΥ ΕΟΔΥ: eody.gov.gr

ΠΥΡΕΤΟΣ

ΒΗΧΑΣ

ΔΥΣΠΝΟΙΑ