

Diabetes? Ons wil jou beskerm teen ernstige COVID-19

Koronavirus is in die lug en ons asem klein druppeltjies in wat die virus bevat. Mense met diabetes is vatbaar vir ernstige COVID-19.

Kry dadelik hulp as jy simptome kry

As jy simptome het, moet jy 'n COVID-19-toets laat doen.

- Bel jou gesondheidsorgverskaffer of die COVID-19-blitslyn vandag nog om 'n COVID-19-toets te reël. Sê vir hulle jy het diabetes.



Kry dadelik hulp as jy enige van die volgende ontwikkel:

- Moeilike asemhaling
- Verwarring
- Kan nie heeltemal wakker word nie
- Aanhoudende pyn of drukking op die bors
- Skielike swakheid in die arm, been of kant van jou gesig
- Skielike verlies aan spraak of sig

Gaan onmiddellik na jou naaste gesondheidsfasiliteit. Vermo openbare vervoer. Indien nodig, bel 0861 911 111 vir 'n ambulans.



Vermo COVID-19

Beskerm jouself teen ander

- Moenie uitgaan tensy dit noodsaaklik is nie.
- Probeer om nie besoekers te ontvang nie.
- As iemand by die huis COVID-19 het, bly heeltemal weg van hulle af of gaan bly op 'n ander plek.



Dra 'n masker as:

- Jy in die openbaar moet uitgaan.
- Jy wel besoekers kry.
- Iemand by die huis siek is.



Bly skoon teen koronavirus

Was of ontsmet jou hande gereeld.



Wes-Kaapse COVID-19-blitslyn: 080 928 4102 (tolvry)



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG

**GAAN
VOORT**

Wees ekstra versigtig met jou diabetes by die huis

Pas jou voete op om swere te verhoed

- Onderzoek jou voete en skoene elke dag.
- Hou voete skoon en droog tussen die tone.
- Moenie kaalvoet loop nie.
- Dra skoene wat pas.
- Moenie self jou liddorings en eelte afsny nie.



Kyk na jou gewig

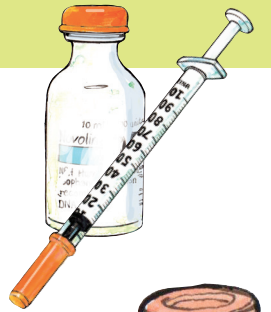
- Probeer om gewig te verloor as jy kan.

Kyk wat jou glukose is as jy kan

- As jou glukose hoër as 10 is, praat met jou gesondheidsorgverskaffer hieroor.

Neem jou medikasie getrou

- Neem jou medikasie soos voorgeskryf. As jy daarmee opgehou het, begin dit weer neem.
- Neem jou medikasie saam met etes.
- As jy insulien gebruik, gebruik en berg dit op die regte manier.
- As jy te veel medikasie oor het of nie seker is hoe om dit te neem nie, vra jou gesondheidsorgwerker.
- Reël dat medikasie afgelewer word met jou gesondheidsfasiliteit of die **Pocket Clinic-foontoepassing**:



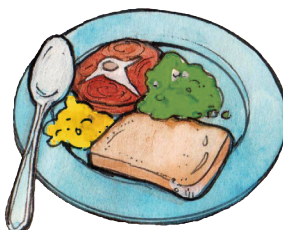
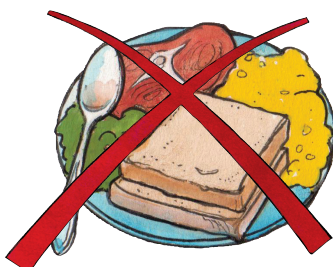
WhatsApp 087 240 6122



Pas jouself ekstra goed op

Eet gesond

- Eet minder styselkosse soos witbrood, stampmielies, noedels, aartappels, botterskorsie, mielies en witrys.
- Verminder suiker, soet drinkgoed, soet peuselhappies en alkohol.
- Eet gereelde etes.
- Verminder porsiegrootte.



Raak aktief

- Mik vir ten minste 30 minute se oefening 5 dae per week.



Hou op rook



Kry hulp wanneer jy dit nodig het

Kontak jou gesondheidsorgfasiliteit as:

- Jy lae bloedsuiker het wat nie verbeter nie of meer as een keer voorkom.
- Jy 'n seerplek op jou voet het.
- Jy hulp nodig het om jou medikasie te neem of te gaan haal.
- Jy 'n afspraak het vir 'n opvolgondersoek.

Vir meer inligting oor en ondersteuning vir diabetes:

WhatsApp 081 578 6636



As jy duiselig voel, sweet, bewe of verward is, het jy dalk **lae bloedsuiker**.
Eet of drink dadelik iets soet.
Eet dan styselkos soos 'n toebroodjie.



Wes-Kaapse
Regering

BLY VEILIG

**GAAN
VOORT**