

ЩО ТАКЕ КОРОНАВІРУС SARS-CoV-2?

Коронавірус SARS-CoV-2 належить до сім'ї коронавірусів і є новим штамом, який уперше підтверджено в людини в грудні 2019 р.

Хворобу, яка виникає внаслідок інфікування вірусом, називають COVID-19 (CORONA VIRUS DISEASE-2019).

ПОШИРЕНІ СИМПТОМИ ПРИ COVID-19

- Кашель
- Лихоманка
- Нежить
- Біль у горлі
- Задишка
- Головний біль
- Біль у кінцівках
- Загальна слабкість
- Нудота й блювання
- Втрата апетиту
- Пронос
- Порушення смаку й нюху

Що потрібно взяти до уваги?

Основний шлях передавання коронавірусу — повітряно-крапельна інфекція. Інкубаційний період триває в середньому від чотирьох до шести днів залежно від штаму вірусу. Часто захворювання протікає в легкій формі, в окремих випадках без жодних симптомів. Проте в деяких випадках можливий також важкий перебіг хвороби, при якому COVID-19 може призвести до ускладнень у роботі різних систем органів і в окремих випадках загрожує життю.

Згідно з відомостями Інституту імені Роберта Коха (RKI), ризик важкого перебігу COVID-19 невпинно зростає з віком від 50–60 років. Високий ризик важкого перебігу хвороби мають також люди з різними передхворобами. До передхвороб належать, наприклад, ожиріння, астма, захворювання серцево-судинної системи, а також **діабет**.

Ризик важкого перебігу захворювання на COVID-19 у людей із діабетом можна знизити за допомогою контролю цукру в крові й обміну речовин на рівні, близькому до нормального.

ВІДПОВІДАЛЬНІ ЗА ВИПУСК

Федеральний центр медичного просвітництва (BZgA), 50819 Кельн, за дорученням Федерального міністерства охорони здоров'я (BMG)
Усі права захищено.

Редакція: BZgA/ відділ Т 6, diabinfo.de
Оформлення: rickert, MARKENAGENTUR
Друк: viaprinto GmbH & Co. KG
Ілюстрації взято з getty images
Видання: 1.3,5.09.22
Станом на вересень 2022 р.
Адреса замовлення: Буклет безкоштовний і також надається німецькою мовою Федеральним центром медичного просвітництва (BZgA): на сайті www.bzga.de або за запитом на електронну адресу bestellung@bzga.de

Буклет не призначено для подальшого продажу отримувачами або третіми особами.

Номер замовлення: 66000008



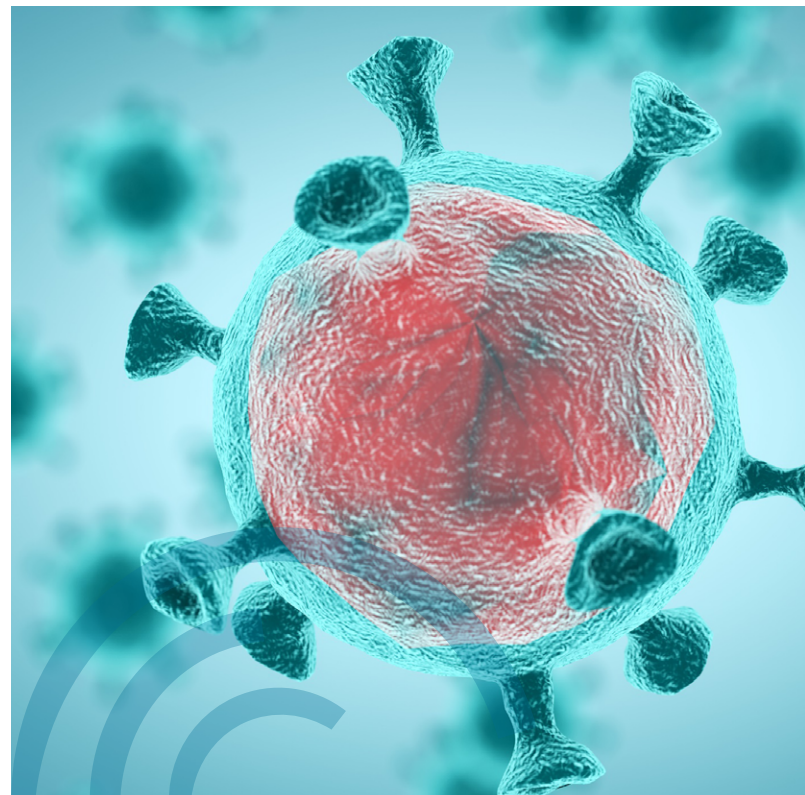
Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



ІНФОРМАЦІЯ

Ви хочете отримати більше відомостей на тему діабету? Тоді відвідайте цю сторінку:

www.diabinfo.de



На вебсторінці diabinfo.de можна отримати інформацію про діабет турецькою, польською та російською мовами.

ДІАБЕТ І КОРОНАВІРУС

Інформація про SARS-CoV-2 для хворих на діабет

НАСКІЛЬКИ ВИСОКИЙ ДЛЯ МЕНЕ РИЗИК ВАЖКОГО ПЕРЕБІГУ COVID-19 ЧЕРЕЗ ДІАБЕТ?

Згідно з даними Німецького діабетичного товариства (Deutsche Diabetes Gesellschaft, DDG) для людей, хворих на діабет, з **близьким до нормального рівнем цукру в крові й без супутніх захворювань або ускладнень хвороби ризик** важкого перебігу захворювання COVID-19 є мінімальним. Це також стосується вагітних жінок, хворих на звичайний або гестаційний діабет, і дітей, у яких перебіг діабету ретельно контролюється.

ВИСОКИЙ РИЗИК ВАЖКОГО ПЕРЕБІГУ ХВОРОБИ ПРИТАМАННИЙ ДЛЯ ТАКИХ КАТЕГОРІЙ:

- люди з діабетом і сильними коливаннями рівня цукру в крові;
- особи із зумовленими діабетом супутніми захворюваннями або ускладненнями хвороби, наприклад захворюваннями серцево-судинної системи або пошкодженнями органів;
- особи після операції з трансплантації органів, для яких призначено імунодепресивну терапію;
- люди похилого віку з діабетом і різними перед хворобами;
- особи, що страждають на ожиріння.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Я ПОЧУВАЮСЯ ХВОРИМ / ХВОРОЮ?

Німецьке діабетичне товариство (DDG) рекомендує серйозно ставитися до симптомів захворювання та надалі дотримуватися важливих строків контролю й лікування. **Якщо рівень цукру в крові стрімко зростає або спостерігається зміна стану здоров'я (особливо в людей із супутніми захворюваннями або ускладненнями хвороби), необхідно негайно звернутися по медичну допомогу.**

Якщо виникає лихоманка, рівень цукру в крові потрібно перевіряти кожні дві чи три години, а в дітей — кожні дві години. Лихоманка спричиняє сильні коливання рівня цукру в крові осіб, хворих на діабет. Якщо потрібна госпіталізація, для організації лікування слід проконсультуватися з досвідченим дієтологом.

ЯК МОЖНА ВБЕРЕГТИСЯ ВІД COVID-19?

Формула АНА + L + А, яка поширюється також на вакцинованих людей, забезпечує захист від інфекції.



Дотримання дистанції. Тримайтеся на відстані принаймні 1,5 м від інших осіб.



Дотримання гігієни. Регулярно й ретельно мийте руки з водою і милом протягом 20–30 секунд і дотримуйтеся правил етикету щодо кашлю та чхання.



Носіння маски. Дотримуйтеся чинних правил щодо носіння захисної маски для рота й носа в місцях загального користування. У конкретних ситуаціях носіть медичну маску.



Провітрювання. Регулярно провітрюйте приміщення, щоб коронавірусна інфекція не поширювалася в ньому через зважені в повітрі частинки.



Додаток Corona-Warn-App. Використовуйте додаток Corona-Warn-App як віртуальний помічник.

Особливо людям із діабетом варто пам'ятати, що наявність сильних коливань рівня цукру в крові підвищує ризик важкого перебігу хвороби.

Зазвичай рекомендований показник довгострокового рівня цукру в крові (значення HbA1c) становить

від **6,5 до 7,5 %** (від 47,5 до 58,5 ммоль/моль).

Можна оптимізувати рівень цукру в крові за допомогою вказаних далі дій.



Належна рухова активність.

Відео й додатки для фізичних тренувань допомагають більше рухатися в повсякденному житті, зокрема вдома.



Збалансоване харчування.

Ретельно дотримуйтеся збалансованого харчування. Рецепти можна знайти на сайті diabinfo.de.

ЧИ Я МОЖУ ВАКЦИНУВАТИСЯ ПРОТИ COVID-19?

Людям, хворим на діабет, особливо рекомендується вакцинуватися. Для захисту від COVID-19 у Європейському Союзі (ЄС) дозволено використовувати кілька вакцин, рекомендованих Постійною комісією з вакцинації (Ständige Impfkommission, STIKO) для різних вікових груп.

Загалом STIKO рекомендує вакцинацію проти коронавірусу всім особам, яким виповнилося п'ять років. Дітям від п'яти років, підліткам і дорослим, у яких є певні передхвороби (наприклад, погано контрольований діабет), рекомендована базова імунізація (дві дози вакцини) і одна або дві бустерні дози вакцини. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо цього. Більше інформації можна знайти в бюлетені про захисну вакцинацію проти коронавірусу для груп ризику за посиланням: www.infektionsschutz.de.



Належний контроль захворювання на діабет зміцнює імунну систему

Отримуйте інформацію з офіційних надійних джерел:

- сімейний лікар;
- Федеральний центр медичного просвітництва (BZgA): www.infektionsschutz.de/coronavirus;
- Федеральне міністерство охорони здоров'я (BMG): www.zusammengegen corona.de;
- національний портал з інформування про діабет: www.diabinfo.de/leben/coronavirus-sars-cov-2.