

DIABETES Y COVID-19

El brote de COVID-19 ha sido declarado una **emergencia de salud pública de interés internacional**. En vista de la propagación de la infección por COVID-19, la **Federación Internacional de Diabetes** informa de una serie de recomendaciones para las personas con diabetes.

Si tienes diabetes:



Bebe líquidos.

Cualquier infección elevará tus niveles de glucosa y aumentará tu necesidad de líquidos.



Presta especial atención a tu **control de glucosa**. Asegúrate de poder corregir la situación si tu glucosa en sangre cae repentinamente.



Tómate la temperatura con frecuencia.



Sigue detenidamente las instrucciones que te indiquen los profesionales sanitarios.

Prepárate en caso de que enfermes:



Asegúrate de tener los **datos de contacto relevantes** a mano.



Dispón de los **medicamentos necesarios** ante la posibilidad de permanecer en cuarentena **durante algunas semanas**.



Prevé el **abastecimiento de agua y comida** con calma.



Si vives solo, asegúrate de que **alguien en quien puedas confiar** sepa que tienes diabetes, ya que puedes necesitar asistencia si enfermas.

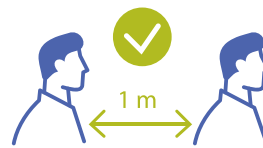
Recomendaciones para contener la propagación del virus:



Lávate bien las manos y con frecuencia.



Cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar o utiliza para ello la parte interior del codo.



Evita el contacto directo (mantén una distancia mínima de 1 metro).



Limpia y desinfecta cualquier objeto y superficie que se toque con frecuencia.



Evita el contacto con cualquier persona que presente síntomas de enfermedades respiratorias, como tos.



No te toques la nariz, la boca ni los ojos.



No compartas alimentos, vasos, toallas, herramientas, etc.



Evita estrechar la mano y los abrazos.

EN CASO DE PRESENTAR SÍNTOMAS GRIPALES, QUÉDATE EN CASA E INFORMA A TU MÉDICO SOBRE TU ESTADO DE SALUD O PONTE EN CONTACTO CON LOS NÚMEROS HABILITADOS EN TU COMUNIDAD.