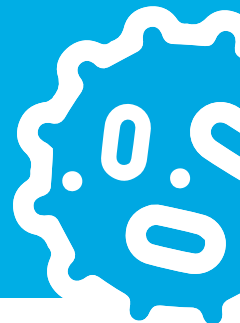


Ficha informativa de **coronavirus** con medidas de prevención para personas con diabetes tipo 1 o tipo 2



Es importante guardar la calma, se presentan las siguientes medidas de prevención con el objetivo de evitar el contagio masivo.

Detecta los síntomas:

Los más comunes son:	También puedes presentar:
<ul style="list-style-type: none">• Fiebre• Cansancio y• Tos seca	<ul style="list-style-type: none">• Dolores de cabeza, huesos y músculos• Congestión nasal• Escurrimiento nasal (moco)• Dolor de garganta• Dificultad para respirar• Pérdida del olfato o el gusto• Erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies• Diarrea

Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se contagian pero no desarrollan ningún síntoma y no se sienten mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Formas de transmisión:

- La principal vía de contagio es a través de gotas que expulsan las personas infectadas y hacen contacto con nuestros ojos, nariz o boca.
- Tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.

Pasos a seguir en caso de sospecha de ser portador de Coronavirus

- Si una persona presenta alguno de los síntomas mencionados anteriormente puede llamar al número de emergencias: 3338233220 que está disponible las 24 horas del día y donde se le realizará una evaluación rápida y de acuerdo a esto se canalizará el caso a Epidemiología para continuar la investigación.
- Una vez que cumple con los criterios clínicos epidemiológicos se procede a la prueba para declarar si es o no, un caso confirmado.

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE CORONAVIRUS PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 1 O 2

1. Para tu tratamiento, procura tener suficientes suministros para dos meses: tiras, lancetas, medidores, jeringas, agujas, baterías, glucágon, tabletas de glucosa, insulina, etc.
2. Realiza el monitoreo de tus niveles de glucosa y toma decisiones que permitan mantenerlos en rango saludable
3. No suspendas tu medicamento a menos de que sea una instrucción de tu médico tratante
4. Si tú y tu familia están en aislamiento, no cambies tus hábitos alimenticios y aprovecha para mejorarlos
5. A menos de que tu médico tratante te lo haya indicado, no es necesario consumir suplementos alimenticios
6. No suspendas el ejercicio, preferentemente realízalo en casa.
7. Ten a la mano un protocolo de emergencia y compártelo con una persona de tu confianza para que sepa cómo reaccionar en caso de necesitar su intervención

Al llegar a casa:

1. Al llegar a casa intenta no tocar nada hasta que te laves las manos con agua y jabón o hagas uso de gel antibacterial.
2. También lávate todas las zonas expuestas como la cara y el cuello.
3. Quítate los zapatos y en la medida de lo posible déjalos en la entrada.
4. Si sacaste a pasear a tus mascotas, antes de que entren a casa lava sus patas con agua y jabón.
5. Retira tu ropa, colócala en una bolsa para después lavarla.
6. Destina un lugar específico para dejar artículos como bolsa, cartera y llaves. Puede ser una caja a la entrada de tu casa.
7. Desinfecta el celular y los lentes.
8. Limpia con solución desinfectante (10 ml de cloro al 6% en un litro de agua potable) las superficies de lo que hayas traído de afuera antes de almacenarlo.

No olvides la limpieza y desinfección de espacios:

- Limpia y desinfecta los espacios de uso frecuente con especial énfasis en las zonas con mayor tránsito y manipulación (barandales, manijas de puertas, entre otras).
- Prepara una solución clorada de una parte de cloro por 99 partes de agua, es decir, 10 mililitros de cloro por cada litro de agua.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.

Acciones de prevención para todas las personas en todo momento:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, o utiliza gel antibacterial o alcohol.
- Al toser o estornudar, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o con el brazo.
- No toques tu cara, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpia y desinfecta superficies y objetos con cloro diluido en agua.
- Mantén limpio y ventilado tu entorno y de ser posible con una adecuada entrada de sol.
- Si presentas síntomas leves, quédate en casa para una recuperación pronta y evitar contagios.
- Evita en lo posible contacto con personas que tengan enfermedades respiratorias.

Nota de control: Estas indicaciones son de acuerdo a la fase en la que nos encontramos al día 8 de julio de 2020.

