**Рекомендации по профилактике COVID-19**

**для людей больных сахарным диабетом**

В условиях новой коронавирусной инфекции проблема сахарного диабета приобрела особую актуальность. В России практика последних лет показала, что у больных сахарным диабетом инфицирование коронавирусом встречается в 10 раз чаще, отмечается более тяжелое течение болезни, более частое развитие дыхательной недостаточности и потребности в искусственной вентиляции легких, более высокая смертность.

Поэтому в период подъема заболеваемости коронавирусной инфекции больные диабетом должны обязательно соблюдать следующие **правила профилактики:**

* Выходить из дома только в случаях крайней необходимости. Поддерживать связь с близкими людьми с помощью удаленных технологий (телефон, интернет и социальные сети).
* Избегать необоснованного визита к врачу. Обращаться за консультацией в медицинскую организацию онлайн/по телефону/по электронной почте.
* При ухудшении самочувствия и возникновении проблем со здоровьем, а также появлении признаков простудных заболеваний обязательно вызывать врача на дом.
* Для покупки, доставки продуктов и лекарств использовать онлайн-сервисы, а также помощь близких людей или волонтеров.
* Тщательно (не менее 20 секунд) мыть руки, особенно после посещения общественных мест, использовать дезинфицирующие средства для обработки рук, содержащие не менее 60% этанола.
* Стараться не трогать лицо руками. Минимизировать контакт с ручками дверей, кнопками лифтов и другими предметами, за которые берётся множество людей.
* Регулярно проветривать и проводить влажную уборку помещений. Дезинфицировать телефоны и все поверхности, к которым часто прикасаетесь.
* Тщательно контролировать уровень глюкозы. При ухудшении самочувствия, стрессовых ситуациях контролировать глюкозу каждые 4 часа.
* Соблюдать рекомендации врача по лечению хронических заболеваний, в т.ч. сахарного диабета. Вести дневник самоконтроля и соблюдать рекомендации, полученные от лечащего врача.
* Иметь достаточный запас лекарственных препаратов и средств самоконтроля.

***Что необходимо заранее предусмотреть человеку с сахарным диабетом:***

* записать телефоны медицинских сотрудников, аптеки;
* подготовить перечень фармацевтических препаратов и их дозы;
* создать запас простых углеводов (джем, натуральный мед, леденцы, желе) для быстрого поднятия количества сахара в крови (при резком падении показателя);
* иметь запас инсулина и лекарств (можно дистанционно оформить рецепт, препараты из аптеки доставят волонтеры);
* приобрести моющие и дезинфицирующие средства, средства для гигиены рук;
* иметь тест - полоски для самоконтроля уровня глюкозы в достаточном количестве.

***Старайтесь оставаться спокойными.***

 ***Невозможно быть равнодушными к ситуации с коронавирусом, но необходимо трезво оценивать обстановку и не поддаваться панике.***

***Берегите себя и будьте здоровы!***