

April 2020

It-tifqigha tal-COVID-19 – Rakkomandazzjonijiet lil persuni li għandhom id-diabete dwar kif għandhom jieħdu ħsieb tagħhom infushom

Sfond

Il-kundizzjoni respiratorja severament akuta Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) jew il-virus COVID-19 huwa maħsub li jinfirex **I-aktar** minn persuna għal oħra.

- Bejn persuni li jkun f'kuntatt mill-qrib ta' xulxin (bejn 1-2 metri).
- Permezz ta' qtar respiratorju li joħroġ meta persuna infettata tisgħol jew tagħtas.

Dan il-qtar jista' jaqa' fil-ħluq jew imnifsejn ta' persuni li jkun fil-qrib jew possibilmint jingibed bin-nifs fil-pulmuni.

Huwa maħsub li persuna tista' l-aktar tferrex il-mard meta tkun l-aktar marida. Jista' jkun possibbli li persuna tiegħu l-COVID-19 billi tmiss ucuħ ta' affarijiet jew oġġetti li jkollhom il-virus fuqhom u mbagħad imissu ħalqhom, imneħirhom jew għajnejhom. L-evidenza kurrenti turi li n-novel coronavirus jista' jibqa' vijabbli minn sigħat sa granet fuq ucuħ ta' affarijiet magħmulin minn varjetà ta' materjali. Min-naħa l-oħra mhux daqstant ċara t-trażmissjoni tan-novel coronavirus lill-bniedem minn ucuħ ta' affarijiet kontaminati mill-virus.

Anzjani u persuni li jkollhom diġà kundizzjonijiet mediċi severi bħalma hija d-diabete huma f'riskju ogħla li jaqbadhom mard serju jekk jigu infettati bil-COVID-19.

Rakkomandazzjonijiet ġenerali

- **Žomm ruġek aġġornat/a** billi tiċċekkja fuq il-paġni tal-Ministeru għas-Saħħa: www.covid19health.gov.mt dedikati lill-coronavirus jew tidhol fil-website tad-Dipartiment tal-Infommazzjoni www.covid19malta.info.
- **Aħsel idejk** spiss bis-sapun u l-ilma għal mill-inqas 20 sekonda speċjalment wara li tkun mort f'xi post pubbliku, wara li timsaħ imnieħrek, tisgħol, jew tagħtas, qabel tipprepara u/jew tiekol, qabel u wara li tmur fil-kamra tal-banju u wara li tidhol lura d-dar minn barra.

- Jekk is-sapun u l-ilma ma jkunux disponibbli, **uża sanitizer tal-idejn li jkollu 70% alkoħol**. Waddab fuq wiċċ idejk u għorokhom ma' xulxin sakemm jixxuttaw.
- **Għatti ħalqek u imnieħrek b'tissue meta tisgħol jew tagħtas jew uża in-naħa ta' ġewwa ta' minkbek**. Armi t-tissues użati f'landa taż-żibel li jkollha l-għatu. Immedjatament aħsel idejk bis-sapun u l-ilma għal mill-inqas 20 sekonda.
- **Evita li tmiss għajnejk, imnieħrek u ħalqek b'idejk mhux maħsulini**.
- **Naddaf regolarment oġġetti u wcuħ ta' affarijiet li tmiss ta' spiss b'deterġent li tuża fid-dar u l-ilma**. Dawn jinkludu imwejjed, pumi tal-bibien, switches tad-dawl, ucuħ tal-bank, pumi, desks, telefons, keyboards, toilets, viti u sinkijiet. Ħalli d-deterġent fuqhom għal ħin skont kif indikat mill-manifattur tad-deterġent.
- **Evita kuntatt ma' xiħadd li hu marid**.
- **Ħu l-prekawzjonijiet ta' kuljum biex iżzomm distanza bejnek u bejn ħaddieħor**. Żomm id-distanza fiżika ta' żewġ metri minn ħaddieħor. Żomm lura milli żzur postijiet pubbliċi. Evita l-prattiċi diretti ta' kuntatt fiżiku u soċjali bħalma hu tgħanniq u teħid tal-idejn.
- **Jekk int marid, ibqa' d-dar, anke jekk is-sintomi tiegħek huma ħfief**. TMURX għax-xogħol qabel jgħaddu 24 siegħa minn meta jkunu marrulek is-sintomi.

Rakkomandazzjonijiet speċifiċi

- **Ipproteġi lilek innifsek**: Evita li toħroġ mid-dar meta fil-komunità għaddejja l-coronavirus.
- **Uża n-networks soċjali tiegħek**: Ikkuntattja lill-membri tal-familja, ħbieb, ġirien, l-ispizerija tal-lokal, lill-ħanut tal-merċa, eċċ. biex b'hekk tkun tista' tippjana kif se jitwaslulek ikel u mediċini li jkollok bżonn waqt li tkun f'izolament id-dar jew marid/a.
- **Żomm ruħek aġġornat/a u eduka lilek innifsek minn sorsi li tista' tafdahom**. Ftakar li mhux kulma tisma' mill-midja soċjali huwa fattwali. Segwi l-midja soċjali HPDPMalta għal evidenza bażata fuq informazzjoni aġġornata.

- **Ara li jkollok affarijiet tal-merċa u affarijiet tad-dar biex iservuk għal bejn ġimagħtejn u erba' ġimgħat.**
- **Kul tajjeb.** Li tiekol tajjeb huwa l-qofol li bih timmaniġġja z-zokkor fid-demmm. Kul tajjeb f'ammonti tajbin u fil-ħinijiet tajbin ħalli b'hekk iz-zokkor fid-demmm jibqa' fil-livell tajjeb kemm jista' jkun possibbli. Assigura li tibbilanċja l-proteini, xaħmijiet u *carb* li tiekol biex timmaniġġja d-diabete tiegħek u kul tajjeb. Ikkonsulta r-rizorsi provduti mid-*dietician* tiegħek jew mill-infermiera tad-diabete. Agħmel kull sforz biex waqt il-perjodu ta' iżolament fid-dar ma żzidx fil-piż.
- **Toqgħodx nieqes/sa mill-ilma.** Huwa importanti li tixrob bejn 1.5L u 2L ta' ilma waħdu kuljum, sakemm it-tabib tiegħek ma jagħtikx parir mod ieħor.
- **Żomm ruħek attiv/a.** Huwa importanti ħafna li persuni li għandhom id-diabete jzommu ruħhom fizikament attivi. L-attività fizika tgħin biex tikkontrolla z-zokkor fid-demmm u tnaqqas ir-riskju ta' mard tal-qalb u ħsara fin-nervituri. Tgħin ukoll biex iżzomm piż f'saħħtu u biex ittejjiblek il-burdata. L-għan huwa li tagħmel attività fizika ta' 30 minuta kuljum. Segwi klassijiet ta' eżerċizzji *online* jew fuq it-televiżjoni. Inkella ppjana r-rutina tiegħek. Inkludi attivitajiet li jwasslu biex qalbek tħabbat aktar u n-nifs ikun aktar fil-fond, kif ukoll eżerċizzji ta' streċċjar.
- **Naqqas l-anzjetà:** Fi żmien ta' incertezza, huwa faċli li ssir anzjuż/a u tħalli li s-saħħa mentali tiegħek issofri. Biex tiproteġi s-saħħa mentali tiegħek:
 - Illimita l-aħbarijiet u oqgħod attent/a x'taqra; ara li jkollok ħin speċifiku għal x'ħin taqra jew tisma' l-aħbarijiet. Biex tnaqqas milli tisma' informazzjoni żbaljata, uża biss siti ta' min jafdahom.
 - Naqqas il-ħinijiet li tgħamel fuq il-midja soċjali u għamel fuq sieket daww il-gruppi jew siti li jistgħu jwasslu biex iqabbdok anzjetà jew attackki panikużi.
 - Segwi skedi regolari għal x'ħin tqum, tilbes, tiekol, tagħmel l-eżerċizzji, taħdem, tiddeverti u għal x'ħin tmur torqod.

- Stabbilixxi objettivi għal kull ġurnata kif ukoll għal ġimgħa sħiħa.
- Illimita t-teħid ta' kafeina.
- Ibqa' f'kuntatt ma' nies għeżiež għalik.
- Oqgħod bilqegħda fil-gallarija, fil-bitħa, fuq il-bejt jew ħdejn xi tieqa biex tgawdi d-dawl tax-xemx u x-xemx.
- Aghmel eżercizzju regolari.

Għajjnuna psikoloġika hija disponibbli 24/7 għal dawk li jeħtieġuha fuq Helpline **1770**.

- **Eżaminar tal-livell taz-zokkor minnek stess:** Iċċekkja l-livelli taz-zokkor tiegħek skont l-iskeda rakkomandata mit-tabib tiegħek jew l-infermier. Il-livell taz-zokkor normalment huwa minn 4 sa 6 mmol/L qabel l-ikel u taħt 7.8 mmol/L sagħtejn wara l-ikel. Żomm rekord tal-livelli biex jgħinek meta tikkonsulta lit-tabib tiegħek jew l-infermier.
- **Eżaminar tal-pressjoni tad-demem minnek stess:** Jekk tbatu minn pressjoni għolja tad-demem u għandek *blood pressure monitor*, ibqa' segwiha regolarment. Segwiha darba fil-ġimgħa waqt li tkun bilqegħda. Żomm rekord tal-livelli biex jgħinek meta tikkonsulta lit-tabib tiegħek jew l-infermier.
- **Użu tat-tabakk:** Li taqta' t-tabakk hija waħda mill-aħjar affarijiet li tista' tagħmel għal saħtek. COVID-19 hija primarjament marda tal-pulmun, u allura li taqta' jew tnaqqas it-tipjip jista' jgħinek tnaqqas ir-riskju mill-coronavirus. Li taqta' t-tipjip jista' jkun iebes imma jekk tiegħu l-għajjnuna adatta jagħmilha aktar faċli. Ċempel lil Tobacco Quitline fuq **8807 3333** biex tingħata għajjnuna professjonali permezz tat-telefon.
- **Medikazzjonijiet:** Assigura li jkollok biżżejjed medikazzjoni għal perjodu ta' bejn ġimagħtejn u erba' ġimgħat. Jekk qiegħed/qegħda f'izolament id-dar u għandek bżonn li l-medikazzjonijiet jitwasslulek id-dar ikkuntattja lill-ispizerija tiegħek jew il-POYC. Żomm provvista ta' medikazzjonijiet li tixtri mingħajr il-ħtieġa ta' riċetta bħal

paracetamol, termometru kif ukoll *alcohol hand rub* kif ukoll provvista żgħira ta' maskri tal-wiċċ għall-eventwalità li ma tkunx tħossok tajjeb/tajba.

- **Appuntamenti tad-diabete fl-isptar jew klinika:** Jekk għandek appuntament skedat mat-team mediku tiegħek, se jikkuntattjawk huma qabel l-appuntament u javżawk jekk għandekx tattendi jew jekk l-appuntament ikunx se jiġi pospost.
- **Helplines:** L-infermieri tad-diabete huma disponibbli biex jagħtukom pariri fuq **2545 5116/7/8/9** (Diabetes Education Unit, Mater Dei Hospital)
- **X'għandek tagħmel jekk tħossok ma tiflaħx:** Jekk f'xi hin tħossok ma tiflaħx ħafna, ċempel 112 għal kura b'emergenza. Jekk tkun qed tesperjenza xi sintomi li jistgħu jkunu relatati mal-coronavirus ċempel lil Public Health Helpline fuq 111.

Referenzi:

1. Centers of Disease Control and Prevention (CDC), US. Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19): How to Prepare. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html>.
2. World Health Organisation "Mental Health and Psychosocial Considerations during the Covid-19 outbreak" <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
3. European Centre for Disease Control <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/information-covid-19-specific-groups-elderly-patients-chronic-diseases-people>