

# 疫情期间的糖尿病护理指南

## 每一天:

-  遵循任何居家令和其他当地准则,保护自己免受 COVID-19 的感染。
-  定期吃健康的饭菜和零食,并坚持喝水。
-  做一些锻炼活动。
-  按医嘱服药;如果您对医嘱有疑问并且无法及时与您的糖尿病护理团队成员交谈,请与您的药剂师联系。
-  按医嘱继续监测您的血糖。
-  检查双脚是否有割伤、溃疡、发红、肿胀或温度变化。在此处查找更多足部护理技巧: [bit.ly/DiabetesCanada-foot-care](https://bit.ly/DiabetesCanada-foot-care)
-  尽量保持乐观和充满希望——疫情不会永远持续下去。

有关管理轻微疾病的指南,请访问: [bit.ly/DiabetesCanada-managing-illnesses](https://bit.ly/DiabetesCanada-managing-illnesses)

## 如果出现以下情况,请立即联系您的医疗团队:



- 您的血糖水平对您来说异常高,但您很难让自己的血糖水平降下去。
- 即使在低血糖治疗后,您的血糖每天都在同一时间变低或连续两次读数保持低于 4 mmol/L。有关低血糖的更多信息,请访问: [bit.ly/DiabetesCanada-low-blood-sugar](https://bit.ly/DiabetesCanada-low-blood-sugar)
- 您会突然感到视力模糊,看到黑点或强烈的闪光。
- 您的腿或脚上有伤口、水泡或其他类型的伤口,但没有好转或出现感染迹象(例如,该部位或周围疼痛或压痛、发红、摸起来发热)。
- 您感觉不舒服,不知道如何处理药物或一般糖尿病管理。
- 您不知所措,感到非常难过和/或难以应对。

## 如果出现以下情况,请前往您当地的急救部门或拨打 911:



- 您的血糖水平高于 20 mmol/L,并伴有以下任何一种或多种症状:恶心、呕吐、呼吸急促、嗜睡、意识模糊、酮血症。
- 您发烧(体温超过 38.5°C)超过 48 小时。
- 您正在呕吐或腹泻或有脱水迹象(例如,口干、眼睛凹陷、皮肤干燥)。
- 您的意识状态发生了非典型的变化(例如,情绪激动、精神错乱、幻觉)。
- 您的腿或脚上有割伤、水泡或其他类型的伤口,但没有好转或出现感染体征(例如,该部位或周围疼痛或压痛、发红、肿胀、摸起来发热、有分泌物或脓液),并且您发烧了。
- 您感到绝望,并有死亡或自杀的念头。

我的医疗保健团队的电话号码:



diabetes.ca  
1-800-BANTING (226-8464)

**DIABETES**  
**CANADA**