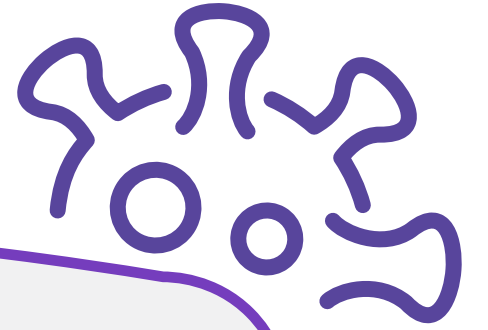


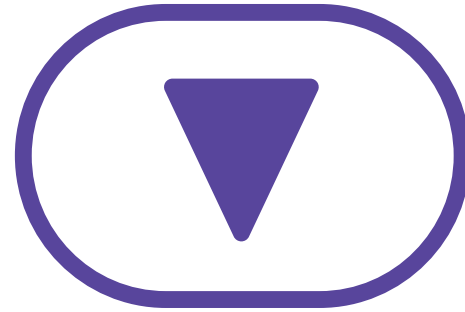
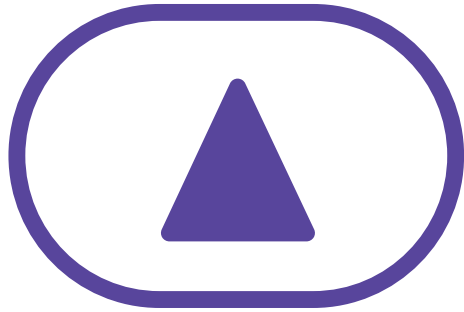


وزارة الصحة
Ministry of Health



Mwongozo Muhimu

kwa Wagonjwa wa Kisukari
wakati wa Janga la Virusi
vya Korona (COVID-19)



Mojawapo ya mipango ya Wizara ya Afya

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

Utangulizi

Mwongozo huu ni muhimu kwa wagonjwa wa kisukari wakati wa janga la Virusi vya Korona (Covid-19). Kupitia mwongozo huu, tunatoa maelekezo yanayojumuisha jinsi ya kuzuia maambukizi, tahadhari, na vidokezo muhimu vya kutambua na kudhibiti dalili zinazosababisha mgonjwa kupelekwa kwenye chumba cha matibabu ya dharura (ER).

Tusaidie kuisambaza kwa wagonjwa wa kisukari na wanaoshughulikia wagonjwa wa kisukari nyumbani.

Mojawapo ya mipango ya Wizara ya Afya





وزارة الصحة
Ministry of Health

Jinsi ya Kuzuia Kusambaa kwa COVID-19



Nawa mikono mara kwa mara ukitumia maji na sabuni, au safisha kwa kutumia sanitaiza



Funika mdomo na pua unapokohoa au kupiga chafya



Vaa maski ya kitambaa



Hakikisha huwakaribii watu



Kaa nyumbani



Usiguse sehemu ambazo hazijasafishwa



Epuka kugusa macho, pua au mdomo



Kula lishe bora

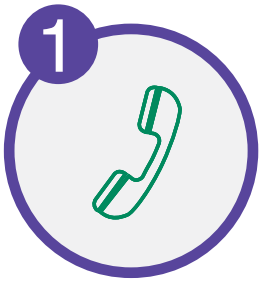


Usikaribiane na mtu mwenye dalili za ugonjwa wa kupumua

Mojawapo ya mipango ya Wizara ya Afya

عش
بصحة
Live Well

Tahadhari za COVID-19 kwa wagonjwa wa kisukari:



Mgonjwa wa kisukari **sharti awe na** nambari zote muhimu:

- **Nambari ya simu ya daktari wake** kwa mawasiliano yoyote muhimu
- **937** (Kituo cha Mawasiliano ya Dharura cha Wizara ya Afya)



Mgonjwa sharti awe na vitu vifuatavyo:
- **Zana zote muhimu za kupima kiwango cha sukari mwilini** ikiwemo, vifaa vya kupima, vipimaji, nk., na sharti zihifadhiwe inavyofaa.

- **Dawa za kutosha** na sharti zihifadhiwe inavyofaa.



Wagonjwa wanapaswa **kujipima mara kwa mara** kufuatilia kiwango cha sukari mwilini.



Kula lishe bora kulingana na maagizo ya watoa huduma za afya.

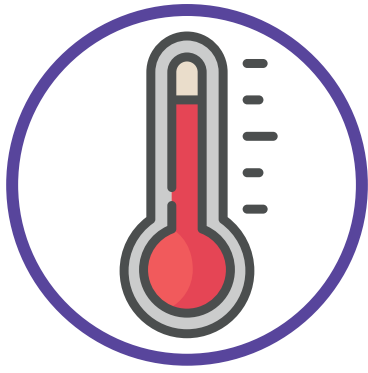


Kufanya mazoezi ya wastani nyumbani ili kudhibiti kiwango cha sukari mwilini

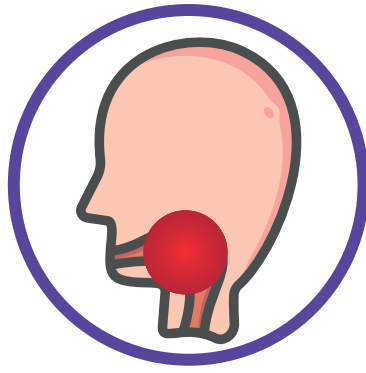


وزارة الصحة
Ministry of Health

Ukipata mojawapo kati ya dalili zifuatazo:



Joto jingi



Kukohoa



Kushindwa
kupumua



Kaa nyumbani



Piga simu kwa 937

Mojawapo ya mipango ya Wizara ya Afya

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

Vidokezo

kwa wagonjwa wa kisukari walioambukizwa COVID-19:



Kunywa vinywaji kwa wingi ili uzuie kupoteza maji mwilini, haswa ikiwa kiwango chako cha sukari kiko juu na unakwenda chooni mara nyingi.



Fuatilia kiwango chako cha sukari na ujipime kila baada ya masaa manne ili udhibiti na uhakikishe kuwa kiwango cha sukari mwilini kimesalia inapofaa.



Endelea kutumia insulini, na ikiwa kiwango cha sukari kimesalia chini kwa muda mrefu, huenda mgonjwa akashauriwa na daktari kupunguza dozi ya insulini kwa asilimia 10.

Mojawapo ya mipango ya Wizara ya Afya



Je, mgonjwa wa kisukari anapaswa kupelekwa kwenye ER (chumba cha matibabu ya dharura) wakati upi?

Akipata mojawapo kati ya dalili zifuatazo:

1

Koma au mshutuko wa moyo

kutokana na kushuka kwa kiwango cha sukari mwilini

2

Dalili za asidi nyingi mwilini (maumivu

ya tumbo, kichefuchefu, kutapika, kupoteza fahamu, pumzi kuwa na harufu ya asetoni)

3

Dalili kama vile kufa ganzi au udhaifu kwenye sehemu mmoja wa mwili kama vile uso na mkono, kushindwa kuzungumza, kushindwa kuona – kushindwa kutembea na kusimama.

4

Vidonda na madoadoa kwenye miguu

5

Kutoona vizuri au kutoona kabisa ghafla

Mojawapo ya mipango ya Wizara ya Afya



وزارة الصحة
Ministry of Health

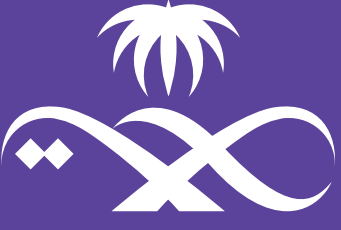
MASWALI YANAYOULIZWA SANA

Je, kuna uwezekano wa wagonjwa wa kisukari kupata dalili kali zaidi ikilinganishwa na watu wengine wanapoambukizwa COVID-19? Kwa nini?

Utafiti unaonyesha kuwa wagonjwa wa kisukari wanapoambukizwa COVID-19, hupata matatizo zaidi kuliko watu wasio wagonjwa. Wagonjwa wasiodhibiti viwango vyao vya sukari mwilini huathirika zaidi kuliko wale wanaodhibiti; hii ni kwa sababu kubadilikabadilika kwa kiwango cha sukari mwilini hudhoofisha kinga ya mwili na kuifanya isiweze kukabiliana na aina zote za maambukizi ya virusi.

Mojawapo ya mipango ya Wizara ya Afya

عيش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

Mojawapo ya mipango ya Wizara ya Afya

عيش
بصحة
Live Well

Je, makala haya yamekufaa?
Pata maelezo zaidi hapa:

