



Duensas Kroniku y COVID-19 PA FIKA SAUDAVEL



Si bu ten un duensa kroniku, bu ten mas probabilidadi di sinti komplikasons mas gravi si bu panha COVID-19.

COVID-19 ten mostradu inda mas kes dezigualdadis, istóriku y atual, na nos sossiadadi. Rassismu strutural ta kontribui pa pessoas di kor ten un risku mas altu pa duensas kroniku y kel ta aumenta ses risku pa komplikasons gravi di COVID-19.

Alen di toma mididas pa proteje bu pessoa di panha COVID-19, um kuza di grandi inportansia ki bu pode faze si bu ten un duensa kroniku – prinsipalmenti si bu ten 65 anu, o mas idadi, o bu tiver un inkapassidadi – é di kuida dretu di bu saúdi. Bu pode tanbe uza kel informason li pa djuda kuida di bu familia, amigus y komunidadadi.

Si bu ten...

Diabeti

Monitora/midi assukar na sangui regularmenti y kontinua ta toma tudu ramedis sima bu dotor passa pa toma. Assukar na sangui ben kontroladu pode baxa risku di komplikasons di COVID-19. Si bu ten difikuldadi pa paga pa bus ramedis pa diabeti, ADA pode djuda. [ADA pode djuda.](#)

Asma

COVID-19 ta faze mal pa pulmon, pur issu é inportanti pa bu kontrola kuzas ki ta provokabu asma, uza bus ramedis pa kontolu y kes (rescue) pa krizi y kunpri bu planu di asson pa asma (si bu tiver un planu). Pamodi txeu produsus di linpeza pa kaza pode piora bu asma, tenta sigui orientason di [CDC](#) pa linpa y dezinfeta bu kaza

Duensa di Korason

Kontinua ta toma bus ramedis pa korason sima dotor passa pa toma. Diminui bu nível di stressi tanbe pode djuda bu korason fika saudavel. Tenta respira fundu, durmi pa 6-8 ora, tenta faze un alimentason saudavel y izersissiu kandu bu pode.

Kankru

Kankru y tratamentus pa kankru pode frakisse bu sistema di imunidadi y kel ta ser mas difissil pa konbate COVID-19. É di grandi inportansia pa bu ivita kontatu ku otus pessoas, si bu ka ten nessessidadi, pur issu papia ku bu dotor sobri manda bus konprimidus pa bu kaza, pa ivita di bu bai na konsultoriu o na farmassia.

Tenson Arterial Altu

Tenson arterial altu ta aumenta risku pa komplikasons di COVID-19. Monitora/midi bu tenson na kaza y kontinua ta toma tudu ramedis sima bu dotor passa pa bu toma.

Dependensia di Nikotina

Pessoas ki ta fuma o uza sigarru iletroniku ta korre risku di fika duenti ku COVID-19. Fumu y vapor ta kauza inflamason y stressi na bu sistema di imunidadi; tanbe sigarrus y dispozitivus di vapor ta bai di mon pa boka. Laba mon mas txeu ki bu pode y bai menus pa loja.

Si bu ten un duensa kroniku, toma kes mididas bom pa saúdi li:



Papia ku bu dotor sobri manera mas seguru di bu marka un konsulta mediku.

Pidi un fornishmentu extra di ramedis na kazu ki bu ka pode bai farmassia. Kontinua ta toma bus ramedis sima bu dotor passa pa toma. Pergunta si bu meste algun vassina, sima vassina pa gripi y pa pneumonia.



Konsentra na faze un alimentason saudavel y izersissiu regularmenti pa kontrola stressi y fika ku saúdi.

Kume kumidas bon pa saúdi kandu bu pode, sima frutas, ortalissa y legumi, y kumidas ku proteina ma poku gordura. Atxa maneras di faze izersissiu na kaza ku seguransa. Si bu sai na rua, kunpri orientason di distansiamentu sossial y uza maskra o tapa kara ku panu. Kontrola bu stressi. Faze paugas na obi notissiaru, tenta izersissius di respira fundu o faze un atividadi ki bu ta gosta.



Dixa di fuma y/o uza vapor, mesmu ki dja bu tentaba dixa antis.

Fumu y vapor pode faze mal pa pulmon y aumenta risku di komplikasons di COVID-19.

Treinu di apoiu y ramedis di grassa sta disponivel:

Txoma pa: 1-800-QUIT-NOW

Vizita: [KeepTryingMA.org](https://www.KeepTryingMA.org)

Proteje Bu Pessoa di COVID -19 :

- Kandu bu pode, fika na kaza. Sai só kandu bu meste sai, sima pa bai trabadju si bu trabadju é issenssial, bai supermerkadu/loja di kumida o farmassia, o si bu tiver un imerjensia di saúdi.
- Fika pelu menus 6 pe (serka di 2 metru) lonji di otus pessoas ora ki bu stiver fora di bu kaza.
- Laba mon txeu, pa pelu menus 20 segundu kada bes, ku sabon y agua.
- Kandu bu stiver nun lugar ki é difissil pa bu fika 6 pe lonji di otus pessoas, uza un maskra o tapa kara ku panu.
- Linpa y dezinfeta arias/kuzas ki ta tokadu txeu, sima telemovel, puxador di porta, torneras y bankadas di kozinha.

Check to see if you have symptoms of COVID-19



Djobe si bu ten sintomas di COVID-19 – Ka bu spera pa txoma pa 911 na kazu di imerjensia – prinsipalmenti si bu atxa ki bu pode sta ten un ataki di korason, bu sta sinti kualker sinal di derrami o tronbozi, si bu sofre un ataki sexual o algun tipu di violencia, o kualker otu tipu di pankada.

Mesmu duranti COVID-19, 911 é manera mas rapidu di ressebe tratamentu y possivelmenti salva un vida. Tudu funsionarius di EMS y ospital na Massachusetts sta toma mididas pa ivita kontajiu di COVID-19.

- ✓ Txoma pa 911 si bu sinti kualker sinal di tronbozi o derrami: Kara diskaidu, frakeza na brassu o difikuldadi na fala.
- ✓ Txoma pa 911 si bu atxa ki bu pode sta ten un ataki di korason: Dor na petu, un pezu/apertu na petu, txeu falta di ar, ta sua friu, as ves konpanhadu pa nauzia/enjoo o tontura/kabessa lebi.
- ✓ Txoma pa **911 o pa SafeLink (877-785-2020)** si bu sofre un ataki sexual o algun tipu di violencia.