Sëmundjet Kronike dhe COVID-19   
RUANI SHËNDETIN

Po të keni një sëmundje kronike, keni më shumë rrezik të përjetoni ndërlikime serioze në qoftë se prekeni nga COVID-19.

COVID-19 i ka vënë edhe më shumë në dukje pabarazitë historike dhe aktuale në shoqërinë tonë. Racizmi strukturor luan rol duke i bërë njerëzit me ngjyrë që të jenë më të rrezikuar nga sëmundjet kronike, dhe kjo e rrit rrezikun e tyre për të pasur ndërlikime serioze nga COVID-19.

Përveç masave që duhet të merrni për t’u mbrojtur nga COVID-19, një nga gjërat më të rëndësishme që mund të bëni po të vuani nga një sëmundje kronike – sidomos po të jeni 65 vjeç ose më shumë ose të keni një paaftësi – është që të kujdeseni për shëndetin tuaj. Mund edhe ta përdorni këtë informacion për të ndihmuar familjarët tuaj, miqtë dhe komunitetin.

Po të keni…

Diabet

Astma

Sëmundje të zemrës

Kancer

Tension të lartë të gjakut

Varësi nga nikotina

Ndiqeni sheqerin në gjak rregullisht dhe vazhdoni t’i merrni të gjitha barnat, siç ju ka udhëzuar mjeku. Po ta mbani sheqerin në gjak nën kontroll, do të ulni rrezikun e ndërlikimeve nga COVID-19. Nëse e keni të vështirë të paguani për barnat e diabetit, ADA mund të ndihmojë.

COVID-19 dëmton mushkëritë, prandaj ka rëndësi që të menaxhoni shkaktarët e astmës, të përdorni barnat e kontrollit dhe të shpëtimit dhe të ndiqni planin e veprimeve për astmën (nëse keni një të tillë). Meqë shumë produkte pastrimi shtëpiak mund t’jua keqësojnë astmën, përpiquni që ta pastroni dhe ta dezinfektoni shtëpinë duke ndjekur direktivat e CDC-së

Vazhdoni t’i merrni barnat e zemrës ashtu siç ju ka udhëzuar mjeku. Edhe ulja e nivelit të stresit mund të ndihmojë për ta mbajtur zemrën tuaj të shëndetshme. Provoni ushtrimet e frymëmarrjes së thellë, flini 6-8 orë, përpiquni të mbani një dietë të shëndetshme dhe bëni ushtrime kur të mundeni.

Kanceri dhe trajtimet kundër kancerit mund ta dobësojnë sistemin imun, çfarë jua bën më të vështirë që ta luftoni COVID-19. Ka veçanërisht rëndësi për ju që të shmangni kontaktet e panevojshme me të tjerët, prandaj kërkojini mjekut tuaj t’ju ndihmojë, që barnat që merrni nga goja t’ju dërgohen me postë, që të mos detyroheni të shkoni te zyra e mjekut ose në farmaci.

Tensioni i lartë i gjakut e rrit rrezikun e ndërlikimeve nga COVID-19. Ndiqeni tensionin e gjakut në shtëpi dhe vazhdoni të merrni të gjitha barnat, ashtu siç ju ka udhëzuar mjeku.

Personat që pinë duhan ose cigare elektronike kanë më shumë rrezik që të sëmuren me COVID-19. Duhani dhe cigaret elektronike shkaktojnë inflamacion dhe e stresojnë sistemin tuaj imun; po ashtu, cigaret e zakonshme dhe ato elektronike kalojnë shpesh nga dora në gojë. Lani duart sa më shpesh që të mundeni dhe pakësoni vajtjet në dyqan.

Po të keni ndonjë sëmundje kronike, merrni këto masa mbrojtëse të shëndetit:

Bisedoni me mjekun për mënyrën më të sigurt për t’u takuar me të.

Kërkoni një furnizim ekstra me barna, nëse nuk shkoni dot në farmaci. Vazhdoni t’i merrni barnat ashtu siç ju ka udhëzuar mjeku. Pyesni nëse keni nevojë për ndonjë vaksinë, si ajo e gripit ose e pneumonisë.

Përqendrohuni tek të ushqyerit e shëndetshëm dhe ushtrimi i rregullt fizik, për të kontrolluar stresin dhe ruajtur shëndetin.

Hani ushqime të shëndetshme, sa herë që mundeni, si fruta, perime dhe proteina jo të yndyrshme. Gjeni mënyra për t’u ushtruar në shtëpi. Po të dilni jashtë, ndiqni udhëzimet për distancim social dhe mbani një maskë ose mbulesë pëlhure për fytyrën. Kontrolloni stresin. Shkëputuni nga lajmet, provoni ushtrime të frymëmarrjes së thellë ose bëni diçka që ju pëlqen.

Lëreni duhanin dhe/ose cigaret elektronike, edhe sikur të keni provuar pa sukses më parë.

Duhani dhe cigaret elektronike mund të dëmtojnë mushkëritë dhe të rritin rrezikun e ndërlikimeve nga COVID-19.

Mund të merrni mbështetje dhe barna falas këtu:

Telefononi: 1-800-QUIT-NOW

Vizitoni: KeepTryingMA.org

Mbrohuni nga COVID-19:

• Rrini në shtëpi, sa herë që mundeni. Dilni vetëm kur e keni të domosdoshme, si për të shkuar në punë nëse keni në punë esenciale, për të shkuar në dyqanin e ushqimeve ose në farmaci ose në rast urgjencash mjekësore.

• Rrini të paktën 1.8 m larg të tjerëve, kur gjendeni jashtë shtëpisë.

• Lani duart shpesh, për të paktën 20 sekonda, gjithnjë me ujë dhe sapun.

• Kur gjendeni në një vend ku nuk e mbani dot distancën prej 1.8 m nga të tjerët, mbani një maskë ose mbulesë pëlhure për fytyrën.

• Pastroni dhe dezinfektoni sipërfaqet që prekni shpesh, si telefonat celularë, dorezat e dyerve, rubinetet dhe banakët.

Kontrollohuni për simptoma të COVID-19

Mos ngurroni të telefononi te 911 në rast urgjence – sidomos nëse mendoni se po kaloni një krizë zemre, nëse keni ndonjë shenjë të goditjes cerebrale, nëse keni qenë viktimë e një sulmi seksual ose e çdo lloj dhune tjetër ose keni ndonjë lloj tjetër lëndimi.

Edhe gjatë COVID-19, 911 është ende mënyra më e shpejtë për të siguruar ndihmë dhe, kushedi, edhe për të shpëtuar një jetë. EMS dhe spitalet në Massachusetts po marrin masa për të parandaluar përhapjen e COVID-19.

Telefononi te 911 nëse përjetoni ndonjë shenjë të goditjes cerebrale: Lëshim i fytyrës, dobësi në krah ose vështirësi për të folur.

Telefononi te 911 nëse mendoni se po kaloni një krizë zemre: Dhimbje gjoksi, rëndim në gjoks, mbajtje të theksuar të frymës, djersë të ftohta, ndonjëherë të shoqëruara me të përziera ose marrje mendsh.

Telefononi te 911 ose SafeLink (877-785-2020) në qoftë se keni qenë viktimë e një sulmi seksual ose ndonjë lloji tjetër dhune.