



# 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

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](#).

### Astma

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'ju keqësojnë astmën, përpiquni që ta pastroni dhe ta dezinfektoni shtëpinë duke ndjekur [direktivat e CDC-së](#).

### Sëmundje të zezrës

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

### Kancer

Cancer and cancer treatments can weaken the immune system which makes it harder to fight COVID-19. It is especially important for you to avoid unnecessary contact with others, so talk to your provider about having oral medications shipped to you, to avoid a trip to your provider's office or the pharmacy.

### Tension të lartë të

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.

### Varësi nga nikotina

Personat që pinë duhan ose cigare elektronike kanë më shumë rrezik që të sëmurën 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 vajtet 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 pëlhere 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 pëlhere për fytyrën.
- Pastroni dhe dezinfektoni sipërfaqet që prekn shpesh, si telefonat celularë, dorezat e dyerve, rubinetet dhe banakët.

**Kontrollohuni për simptoma të COVID-19**



**Mos ngurrni 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.