





# Diabetes a COVID-19: informace pro pacienty - 4× 5 pravidel

Pacienti s diabetem patří do rizikové skupiny lidí, kteří mohou mít při nákaze COVID-19 závažnější příznaky i průběh onemocnění.

Onemocnění COVID-19 se nejčastěji projevuje lehce, s příznaky běžného nachlazení. Při těžším průběhu se může objevit horečka, kašel, bolesti svalů a kloubů a dechové obtíže různého stupně.

## Jak snížit riziko nákazy:

				
Pravidelně si myjte ruce mýdlem či dezinfekcí	Nedotýkejte se rukama obličeje (očí, úst, nosu)	Na veřejnosti noste roušku či respirátor bez výdechového ventilu	Udržujte odstup od lidí na veřejnosti (alespoň 2 metry)	Minimalizujte pobyt mezi lidmi, nechodte do míst s vyšší koncentrací lidí

## Jak se připravit na případné onemocnění:

1. Ověřte, že máte aktuální kontakt (telefon, e-mail) na lékaře, který Vám může poradit
2. **Mějte dostatek léků, inzulínu a materiálu** (proužků, jehel, setů) **na 1-2 měsíce**
3. **Jezte pestrou stravu**, nezvyšujte ani nesnižujte příjem jídla
4. V případě nemoci bude glykémie pravděpodobně stoupat  
Pozn.: pokud užíváte inzulín, bude stoupat i spotřeba inzulínu
5. **Při onemocnění je cílová glykémie 6-10 mmol/l, maximálně do 15 mmol/l**

## Co dělat s diabetem při onemocnění:

1. **Pijte** dostatečné množství neslazených tekutin
2. **Měřte pravidelně glykémii**, při horečce po 2-4 hodinách  
Pozn.: pouze pokud máte glukometr
3. Pravidelně **měřte tělesnou teplotu** alespoň ráno a večer
4. Při léčbě inzulínem a hyperglykémii nad 17 mmol/l **změřte ketolátky**  
Pozn.: pouze pro diabetes 1. typu
5. **Kontaktujte lékaře při zhoršování stavu nejprve telefonicky**

## Kdy kontaktovat lékaře:

1. Pokud nemůžete jíst a pít pro nevolnost
2. Pokud máte příznaky ketoacidózy (opakované zvracení, bolest břicha, poruchy vědomí) nebo pozitivní ketolátky  
Pozn.: pouze pro diabetes 1. typu
3. Pokud nezvladatelná vysoká glykémie trvá více než 24 hodin
4. Pokud se zhoršují dechové či jiné obtíže
5. **Pokud nemáte závažné příznaky nebo dekompenzovaný diabetes, zůstaňte doma**