

Diabetes and COVID-19

What you need to know



What is COVID-19?

Coronavirus (COVID-19) is a virus that causes respiratory illness. It can spread from person to person. Common symptoms include:



Fever



Coughing



Shortness of breath

Are you at risk because you have diabetes?

People with diabetes, particularly if not well controlled, may be at increased risk of developing severe illness from COVID-19. If you have other conditions, like heart disease, as well as diabetes you may have more risk of getting seriously sick from COVID-19.



How can you protect yourself?

To protect yourself and stop the spread of infection:



Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds



Wash hands before and after checking blood sugar



Avoid touching eyes, nose, and mouth



Clean and disinfect frequently touched surfaces regularly



Stay home as much as possible and avoid crowds



Keep a 6-foot distance from others



Wear a cloth face cover when around others

The CDC recommends people with diabetes closely follow their diabetes care plan for better blood sugar control

How can you prepare for if you get sick?

Gather supplies needed to manage your diabetes:

- Blood sugar testing supplies
- Ketone testing supplies
- Fast acting carbs to treat low blood sugar (glucose tabs, juice, hard candies)
- Severe low blood sugar emergency kit (glucagon)
- Continuous glucose monitor (CGM) sensors if you use a CGM
 - Have a back-up blood glucose meter and testing supplies



- Extra medicine—during a state of emergency you may be able refill a prescription before it's due (30- or 90-day supply)
 - If you can't get to a pharmacy, try mail-order or home delivery
 - If you are having trouble paying for insulin, visit NovoCare.com
 - If you use an insulin pump, talk to your health care provider about a back-up plan, which may include having long-acting insulin and keeping a record of your pump settings



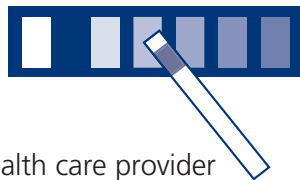


Diabetes and COVID-19

What you need to know

What to do if you get sick?

- **Call your health care provider**
- **Check blood sugar often** (every 2-3 hours)
 - Aim for levels between 70-180 mg/dL
 - If low blood sugar (less than 70 mg/dL) eat 15-20 grams of fast acting carbs and re-check blood sugar in 15 minutes, repeat if needed
- **Do not stop taking your insulin**
 - If you have a fever, insulin needs are usually higher
- **Drink lots of fluids to stay hydrated**
- **Test for ketones** every 4 to 6 hours or if blood sugar is higher than 240 mg/dL more than 2 times in a row
 - Symptoms of diabetic ketoacidosis (DKA)
 - High level of ketones
 - Frequent urination
 - Vomiting
 - High blood sugar levels
 - DKA is serious. Contact your health care provider immediately if you have symptoms of DKA
- **Treat underlying illness and symptoms** as instructed by your health care team. Keep in mind that some over-the-counter cold medicines can affect blood sugar levels
 - Syrups that contain sugar and decongestants can raise blood sugar
 - Pills that have the same ingredients as syrups may be a better choice
 - Acetaminophen (Tylenol®) can cause false readings in some CGMs
 - Check blood sugar with finger sticks to make sure it is accurate



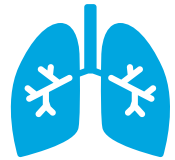
When should you seek immediate medical care?

When developing symptoms of a severe viral infection:

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- Bluish lips or face

When experiencing symptoms of high ketones/DKA:

- Vomiting
- Difficulty breathing
- Fruity odor on breath
- Confusion



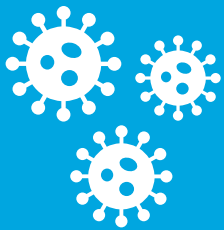
For more information:

- [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)
- [NovoCare.com](https://www.novocare.com)
- American Diabetes Association (ADA) <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19>

My health care provider

Name _____

Phone number _____



Diabetes y COVID-19

Lo que necesita saber



¿Qué es la COVID-19?

El coronavirus (COVID-19) es un virus que causa enfermedad respiratoria. Se puede transmitir de persona a persona. Los síntomas frecuentes incluyen:



Fiebre



Tos



Dificultad para respirar

¿Está en riesgo porque tiene diabetes?

Las personas con diabetes, particularmente si no está bien controlada, pueden tener un mayor riesgo de desarrollar enfermedad grave a causa de la COVID-19. Si tiene otras afecciones, como enfermedad cardíaca, además de diabetes podría tener más riesgo de enfermarse gravemente a causa de la COVID-19.



¿Cómo puede protegerse?

Para protegerse y detener la propagación de la infección:



Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos



Lávese las manos antes y después de controlar el azúcar en la sangre



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca



Limpie y desinfecte regularmente las superficies que toca con frecuencia



Quédense en casa tanto como sea posible y evite las multitudes



Mantenga al menos 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas



Use un tapabocas de tela cuando esté con otras personas

Los CDC recomiendan que las personas con diabetes sigan adecuadamente su plan de cuidado de la diabetes para un mejor control del azúcar en la sangre

¿Cómo puede prepararse si se enferma?

Reúna los suministros necesarios para controlar su diabetes:

- Suministros para prueba de azúcar en la sangre
- Suministros para prueba de cetonas
- Carbohidratos de acción rápida para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre (tabletas de glucosa, jugo, caramelos duros)
- Kit de emergencia de hipoglucemia severa (glucagón)
- Sensores de monitoreo continuo de la glucosa (CGM) si utiliza un CGM
 - Tenga un glucómetro y suministros de prueba de repuesto



- Medicina extra: durante un estado de emergencia es posible que pueda resurtir una receta antes de su vencimiento (suministro por 30 o 90 días)
 - Si no puede ir a una farmacia, pruebe el pedido por correo postal o la entrega a domicilio
 - Si tiene problemas para pagar la insulina, visite NovoCare.com
 - Si usa una bomba de insulina, hable con su proveedor de atención médica acerca de un plan alternativo, que podría incluir tener insulina de acción prolongada y llevar un registro de los ajustes de su bomba



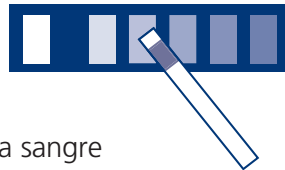


Diabetes y COVID-19

Lo que necesita saber

¿Qué debe hacer si se enferma?

- **Llame a su proveedor de atención médica**
- **Controle el azúcar en la sangre a menudo** (cada 2-3 horas)
 - aspire a tener niveles entre 70-180 mg/dL
 - Si el azúcar en la sangre es bajo (menos de 70 mg/dL), coma 15-20 gramos de carbohidratos de acción rápida y vuelva a revisar su nivel de azúcar en sangre después de 15 minutos, repita si es necesario
- **No deje de tomar su insulina**
 - Si tiene fiebre, las necesidades de insulina por lo general son más altas
- **Beba mucho líquido para mantenerse hidratado**
- **Realice pruebas de cetonas** cada 4 a 6 horas o si el azúcar en la sangre es mayor que 240 mg/dL más de 2 veces seguidas
 - Síntomas de cetoacidosis diabética (DKA)
 - Nivel alto de cetonas
 - Micción frecuente
 - Vómitos
 - Niveles altos de azúcar en la sangre
 - La DKA es grave. Comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato si tiene síntomas de DKA
- **Trate la enfermedad y los síntomas subyacentes** según se lo indicó su equipo de atención médica. Tenga en cuenta que algunas medicinas sin recetas para el resfriado pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre
 - Los jarabes que contienen azúcar y descongestivos pueden aumentar el azúcar en la sangre
 - Las píldoras que tienen los mismos ingredientes que los jarabes pueden ser una mejor opción
 - El acetaminofén (Tylenol®) puede ocasionar lecturas falsas en algunos CGM
 - Controle el azúcar en la sangre con punciones en el dedo para asegurarse de que sea preciso



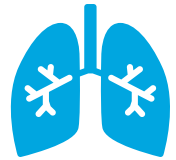
¿Cuándo debe buscar atención médica inmediata?

Quando desarrolle síntomas de infección viral grave:

- Problemas para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Cara o labios azulados

Quando experimente síntomas de cetonas/DKA altas:

- Vómitos
- Dificultad para respirar
- Aliento con olor afrutado
- Confusión



Para obtener más información:

- [espanol.Cornerstones4Care.com](https://espanol.cornerstones4care.com)
- NovoCare® 844-Novo4Me (844-668-6463, lunes a viernes de 8:30 a. m. - 6:00 p. m.)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) <https://www.cdc.gov/spanish/>

Mi proveedor de atención médica

Nombre _____

Número de teléfono _____