Tener diabetes tipo 2 aumenta el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. Según lo que se conoce hasta el momento, tener diabetes tipo 1 o diabetes gestacional puede aumentar el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

- Siga tomando sus pastillas para la diabetes y su insulina como lo hace normalmente.
- Mida sus niveles de azúcar en la sangre y mantenga un registro de los resultados, diariamente.
- Asegúrese de contar al menos con un suministro de medicamentos para 30 días para su diabetes, además de insulina.

Actualmente no existe un tratamiento para prevenir ni una vacuna contra el COVID-19. La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición al virus que causa el COVID-19.

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- De ser posible, mantenga una distancia de 2 metros si hay una persona enferma en su hogar. Mantenga una distancia de 2 metros entre usted y las personas que no viven en su casa.
- La mascarilla es para protegerse usted y a otras personas, en caso de estar infectado. El uso de la mascarilla no reemplaza el distanciamiento social.
- Cúbrase siempre la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar o cúbrase con la parte interna del codo y no escupa.
- Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, incluyendo mesas, manijas de puertas, interruptores de luz, mesones, barandas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavamanos y lavaplatos.
- Esté atento a la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas del COVID-19.
- No tome su temperatura dentro de los 30 minutos después de hacer ejercicio o de tomar medicamentos que podrían reducir su temperatura, como el acetaminofén.

Existe la probabilidad de que ambos tipos de virus, tanto los de la influenza como el virus que causa el COVID-19, se propaguen durante este otoño e invierno. Esto significa que vacunarse contra la influenza en la temporada 2020-2021 es más importante que nunca. Si bien vacunarse contra la influenza no protege del COVID-19, tiene muchos beneficios importantes, por ejemplo:

1. Se ha demostrado que la vacuna contra la influenza reduce el riesgo de contraer influenza, hospitalización y muerte a causa de esta enfermedad.
2. Además, vacunarse contra la influenza permite mantener los recursos de atención médica para que puedan atender a los pacientes con COVID-19.

El Departamento de Salud del Condado de Polk le recomiendan la vacunación anual contra la influenza como el primer paso y el más importante para protegerse contra los virus de la influenza. Todas las personas de 6 meses de edad y mayores deben recibir la vacuna anual contra la influenza antes de fines de octubre. Las personas con alto riesgo de presentar complicaciones por la influenza incluyen los niños pequeños, las mujeres embarazadas, las personas con ciertas enfermedades crónicas como el asma, la diabetes o la enfermedad cardiaca y pulmonar, y adultos mayores de 65 años. Muchas personas que tienen mayor riesgo de contraer la influenza también tienen mayor riesgo de contraer el COVID-19.

Para obtener más información acerca de dónde puede vacunarse contra la influenza, visite https://www.polkcountyiowa.gov/health-department/clinical-services/seasonal-flu/ o pregunte por alguien que hable español llamando al 515-286-3798.