

Autocuidado na pandemia

Hipertensos e Diabéticos

Mantenham sua rotina de cuidados para controle de sua condição de saúde



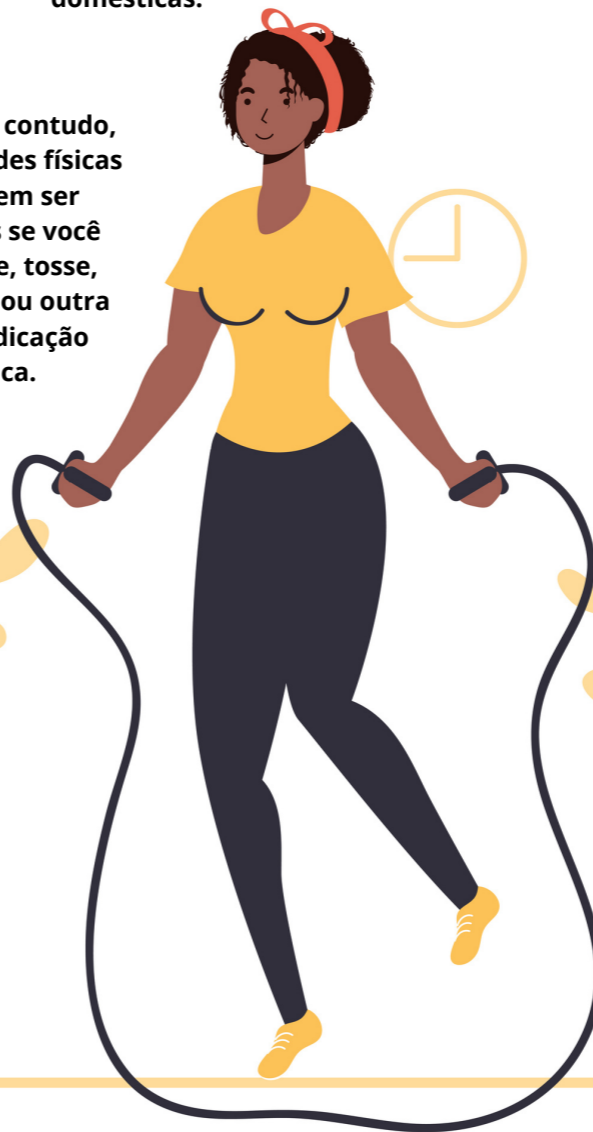
Cuide da sua alimentação

Priorize alimentos *in natura* ou minimamente processados. Aumente o consumo de frutas, legumes e verduras e a ingestão de água. Reduza o consumo de álcool e evite o tabagismo.

Seja fisicamente ativo

Tenha uma rotina diária de atividades. Você pode caminhar, andar de bicicleta, nadar, brincar com as crianças ou realizar tarefas domésticas.

Lembre-se, contudo, que atividades físicas não devem ser realizadas se você tiver febre, tosse, falta de ar ou outra contraindicação médica.



Mantenha seu tratamento

Mantenha a rotina de uso de medicamentos, aferição da pressão arterial e medição dos níveis glicêmicos, conforme as orientações do profissional de saúde.

Aprenda a lidar com as situações de estresse, elas alteram os níveis de glicemia e da pressão arterial.



Cultive boas relações

Mantenha contato com amigos, familiares e vizinhos. Caso o contato pessoal não seja possível, utilize telefone, chat, e-mail ou chamadas de vídeo.



Cuidado ao sair de casa

Pessoas diabéticas e hipertensas podem desenvolver complicações graves ao contrair covid-19, por isso mantenha os cuidados de prevenção ao sair de casa.

Atente-se à sua saúde

Caso sinta qualquer desconforto, entre em contato com o serviço de saúde mais próximo para uma avaliação.