

## Simple Q&A about Covid-19 and Diabetes/Obesity:

أسئلة وأجوبة بسيطة حول فيروس الكورونا والسكري / البدانة

### 1- How does COVID-19 affect those living with diabetes?

There is not enough data to show whether people with diabetes are more likely to get COVID-19 than the general population. The problem that people with diabetes face is primary a problem of worst outcomes, not greater chance of contracting the virus.

كيف يؤثر فيروس الكورونا على مرضى السكري؟

لا توجد معلومات كافية لتوضيح ما إذا كان مرضى السكري أكثر عرضة للإصابة بفيروس الكورونا من عامة السكان. إن المشكلة التي يواجهها مرضى السكري هي مشكلة ذات أعراض ومضاعفات أكثر خطورة، وليس احتمال أكبر للإصابة بالفيروس.

### 2- Are the risks different for people with type 1 and type 2 diabetes?

COVID-19 poses a similar risk to patients with type 1 and type 2 diabetes. Patients with uncontrolled type 1 or type 2 diabetes are at increased risk for complications if they get infected with COVID-19.

People with type 1 diabetes have an increased risk of developing diabetic ketoacidosis (DKA) if infected with viral or bacterial infections. Signs of DKA include flu-like symptoms (feeling tired, weak, aches, nausea or vomiting, abdominal pain), dehydration and also a fruity smell to the breath with more rapid breathing.

هل تختلف المخاطر بالنسبة لمرضى السكري من النوع الأول والنوع الثاني؟

يشكل فيروس الكورونا خطرًا مماثلًا لمرضى السكري من النوع الأول والنوع الثاني. المرضى الذين يعانون من مرض السكري من النوع الأول والنوع الثاني غير الخاضع للسيطرة هم أكثر عرضة لخطر حدوث مضاعفات إذا أصيبوا بفيروس كورونا.

الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري النوع الأول لديهم خطر متزايد للإصابة بالحمض الكيتوني السكري إذا أصيبوا بعدوى فيروسية أو بكتيرية. علامات الحمض الكيتوني السكري تشمل أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا مثل الشعور بالتعب والغثيان أو القيء وآلام البطن والجفاف ورائحة الفواكه في التنفس مع التنفس السريع

### 3- What anticipatory measures should people with diabetes take?

People with diabetes should prepare and have the following ready:

- Contact information of health care provider
- Adequate stock of medications and supplies for monitoring blood glucose at home
- Patients should monitor their sugar levels to check for control. If not controlled, they need to contact their healthcare provider
- Follow same preventive measures indicated to all individuals (social distancing, handwashing...)
- Patients should also watch for symptoms of infection

ما هي الإجراءات الوقائية التي يجب على مرضى السكري اتخاذها؟

يجب على مرضى السكري تحضير والاستعداد لما يلي:

- معلومات الاتصال بمقدم الرعاية الصحية
- مخزون كاف من الأدوية ومستلزمات مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم في المنزل
- يجب على المرضى مراقبة مستويات السكر لديهم للتحقق من السيطرة. إذا لم يتم التحكم فيها، فيجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بهم
- اتبع نفس التدابير الوقائية المشار إليها لجميع الأفراد (الابتعاد الاجتماعي وغسل اليدين ...)
- يجب على المرضى أيضًا مراقبة أعراض العدوى

#### 4- What should people with diabetes do if they develop/suspect to have COVID-19 symptoms?

- Call their healthcare provider
- Call Lebanese Ministry of Public Health hotline number: 1214 or 01594459.

ما الذي يجب أن يفعله مريض السكري إذا أصيبوا أو يشتبه في إصابتهم بأعراض فيروس كورونا؟

- الاتصال بمقدمي الرعاية الصحية الخاصة بهم
- الاتصال برقم الخط الساخن لوزارة الصحة العامة اللبنانية: (1214) أو ١٢١٤ أو ٠١٥٩٤٤٥٩ (01594459)

#### 5- What specific measures should be taken by people with diabetes if they get infected with COVID-19?

- Follow advice of their physician regarding diabetes medications and monitoring of blood glucose
- Stay hydrated
- Be aware of the signs of hyperglycaemia (such as passing more urine than normal; especially at night, being very thirsty, having headaches, tiredness and lethargy) and signs of hypoglycaemia
- In the presence of hyperglycaemia or hypoglycaemia, get back to their physician
- Monitor blood glucose frequently throughout the day and night

ما هي الإجراءات التي يجب على مريض السكري اتخاذها إذا أصيبوا بفيروس كورونا؟

- اتباع نصيحة طبيبيهم فيما يتعلق بأدوية مرض السكري ومراقبة نسبة الجلوكوز في الدم
- أكثر من شرب السوائل
- معرفة علامات ارتفاع سكر الدم (مثل التبول أكثر من المعتاد؛ وخاصة في الليل، والعطش الشديد، والصداع، والتعب والخمول) وعلامات نقص السكر في الدم
- في حالة وجود ارتفاع سكر الدم أو نقص سكر الدم، مراجعة طبيبيهم
- مراقبة جلوكوز الدم بشكل متكرر طوال النهار والليل

#### 6- How does COVID-19 affect those living with obesity?

- Currently, there is no evidence regarding the increased risk of COVID-19 infection in people with obesity. Based upon available information to date, those at high-risk for severe illness from COVID-19 include people with severe obesity with BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup>
- Persons with obesity around the world are already at high risk for severe complications of COVID-19, by virtue of the increased risk of the chronic diseases that obesity drives.

## كيف يؤثر فيروس الكورونا على من يعانون من البدانة؟

في الوقت الحالي، لا يوجد دليل على زيادة خطر الإصابة بفيروس الكورونا لدى الأشخاص الذين يعانون من البدانة. استناداً إلى المعلومات المتاحة حتى الآن، فإن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض شديدة من فيروس الكورونا يشملون الأشخاص الذين يعانون من البدانة الشديدة مع مؤشر كتلة الجسم  $\leq 40$  كجم / م<sup>2</sup>. الأشخاص المصابون بالبدانة في جميع أنحاء العالم معرضون بالفعل لخطر الإصابة بمضاعفات شديدة من فيروس الكورونا، بسبب زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة التي تسببها البدانة.

## 7- What measures should be taken by people with obesity if they get infected with COVID-19?

- People with obesity are advised to follow the recommendations provided by WHO and local authority if suspected of COVID-19 symptoms
- Take advice of their doctor and adhere to medications: people should not discontinue any medical treatment they are receiving (including Anti-Obesity Medications AOMs) without first discussing with their health care provider
- Keep balanced diet with a regular schedule, good nutrition and an appropriate physical activity.

## ما هي الإجراءات التي يجب أن يتخذها الأشخاص المصابون بالبدانة إذا أصيبوا بفيروس الكورونا؟

- يُنصح الأشخاص المصابون بالبدانة باتباع التوصيات المقدمة من منظمة الصحة العالمية والسلطة المحلية إذا اشتبهوا في أعراض فيروس الكورونا
- أخذ نصيحة طبييهم والالتزام بالأدوية: يجب على الأشخاص عدم التوقف عن أي علاج طبي يتلقونه (بما في ذلك أدوية البدانة) دون المناقشة أولاً مع الجهة التي تقدم لهم الرعاية الصحية
- المحافظة على نظام غذائي متوازن مع جدول منتظم وتغذية جيدة ونشاط بدني مناسب

## 8- What about coping with stress and eating?

- Calming activities like yoga or meditation
- Physical activities like walking or dancing if they can do it indoors
- Social support: connecting to others and expressing feelings
- Having a meal plan to control their eating:
  - Eating at set times in one location without engaging in any other activity when eating. Food could be packaged into small bags
  - Considering keeping really tempting food out of the house

## ماذا عن التعامل مع التوتر والأكل؟

- الأنشطة المهدئة مثل اليوجا أو التأمل
- الأنشطة البدنية مثل المشي أو الرقص إذا كان بإمكانهم القيام بذلك في المنزل
- الدعم الاجتماعي: التواصل مع الآخرين والتعبير عن المشاعر
- وجود خطة غذائية للتحكم في تناول الطعام:
  - تناول الطعام في أوقات محددة في مكان واحد دون الانخراط في أي نشاط آخر عند تناول الطعام. يمكن تغليف الطعام في أكياس صغيرة
  - النظر في إبقاء الطعام المغري جداً خارج المنزل

**Note: The above Q&A has been developed using the below publicly available resources. Please visit them for further reference:**

ملاحظة: تم إنشاء الأسئلة والأجوبة أعلاه باستخدام الموارد أدناه والمتاحة للجمهور. يرجى زيارتهم كمرجع لمزيد من المعلومات

1. ADA: <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19>
2. JDRF: <https://www.jdrf.org/coronavirus>
3. CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
4. The Obesity Society: <https://www.obesity.org/>
5. WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
6. Diabetes Canada: <https://www.diabetes.ca/resources/tools---resources/faq-about-covid-19-and-diabetes>
7. IDF: <https://www.idf.org/our-network/regions-members/europe/europe-news/196-information-on-corona-virus-disease-2019-covid-19-outbreak-and-guidance-for-people-with-diabetes.html>
8. WOF: <https://www.worldobesity.org/news/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-for-people-living-with-obesity>