

আপোনাৰ ব্যক্তিগত গাইড বুক

COVID-19-ৰ প্ৰকোপৰ সময়ছোৱাত ডায়েবেটিচৰ সৈতে স্বাস্থ্যবান হৈ জীয়াই থাকক

আমেৰিকান ডায়েবেটিচ এছ'চিয়েশ্বনৰ “ডায়েবেটিচ ৰোগীৰ বাবে COVID-19 গাইডেন্স”ৰ ওপৰত আধাৰিত।
CHC, WHO গাইডলাইনচ, মাৰ্চ 2020 অনুসৰি।

মাৰ্চ 2020

চান'ফি ইনচুলিনৰ এটা পদক্ষেপ

এই গাইডবুকত কেৱল সাধাৰণ পৰামৰ্শ কিছুমানহে সন্নিবিষ্ট হৈ আছে, যিবোৰ ব্যক্তিবিশেষে ভিন্ন হ'ব পাৰে। কোনো পৰামৰ্শ মানি চলাৰ
আগতে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে আলোচনা কৰক।

আতংকিত ন'হব

COVID-19-ৰ এই প্ৰকোপৰ
সময়ছোৱাত ডায়েবেটিচৰ সৈতে
স্বাস্থ্যবান হৈ থকাৰ ক্ষেত্ৰত
আপোনাক কিছুমান সহজ ব্যৱস্থাই
সহায় কৰিব



ইয়াত ডায়েবেটিচ আৰু COVID-19-ৰ সৈতে
জড়িত আশংকাবোৰৰ বিষয়ে আপুনি জানিবলগীয়া
কিছুমান কথা আৰু এই সময়ছোৱাত নিজৰ
কেনেদৰে যত্ন লোৱা উচিত, সেই সম্পৰ্কীয়
কেতবোৰ কথা উল্লেখ আছে।

এডিএ, চিএইচচি, ডব্লিউ এইচ অ'-ৰ গাইডলাইনৰ ওপৰত আধাৰিত



সৰ্বপ্ৰথমে প্ৰাথমিক কথাবোৰ

ডায়বেটিচে COVID-19-ৰ আশংকাবোৰ বৃদ্ধি কৰে নেকি?

ডায়বেটিচত আক্ৰান্ত ৰোগীৰ এই ভাইৰাচত আক্ৰান্ত হোৱাৰ অধিক সম্ভাৱনা নাথাকে।

যি নহওক, ডায়বেটিচত আক্ৰান্ত ৰোগীসকলে এই ভাইৰাচত আক্ৰান্ত হ'লে ভয়াবহ লক্ষণ আৰু জটিলতা অনুভৱ কৰিব পাৰে।

সকলোতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথাটো হৈছে ডায়বেটিক ৰোগীৰ বয়স, জটিলতা আৰু কিমান সুচাৰুৰূপে তেঁওলোকে নিজৰ ডায়বেটিচ পৰিচালনা কৰিছে, তাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ৰোগৰ ক্ষেত্ৰত ভিন্নতা দেখা দিয়ে। ডায়বেটিচ থাকিলেও সুস্থ হৈ থকা ৰোগীৰ তুলনাত, যি সকল ৰোগীৰ ডায়বেটিচ সম্পৰ্কীয় স্বাস্থ্যৰ জটিলতা ইতিমধ্যে আছে, সেইসকল ৰোগী যদি COVID-19-ৰ সংস্পৰ্শলৈ আহে, সেইসকলৰ ৰোগ অধিক শোচনীয় হৈ পৰিব পাৰে, তেঁওলোকৰ ডায়বেটিচৰ টাইপ যিয়েই নহওক কিয়।

সেয়েহে, স্বাস্থ্যবান হৈ থাকিবলৈ আৰু COVID-19-ৰ এই প্ৰকোপৰ সময়ছোৱাত ডায়বেটিচ সুচাৰুৰূপে পৰিচালনা কৰিবলৈ নিতৌ কিছুমান সাধাৰণ উপায় অৱলম্বন কৰাটো উৎকৃষ্ট কথা।

এডিএ, চিএইচচি, ডব্লিউ এইচ অ'-ৰ গাইডলাইনৰ ওপৰত আধাৰিত

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

লক্ষ্য কৰিবলগীয়া লক্ষণসমূহ

যদি আপোনাৰ ডায়েবেটিচ আছে,
তেন্তে মন কৰক...



নতুনকৈ একেৰাহে কাহ হোৱা



চৰ্দি হোৱা বা ডিঙি বিষোৱা



শৰীৰৰ উষ্ণ তাপমাত্ৰা

এডিএ, চিএইচচি, ডব্লিউ এইচ অ'-ৰ গাইডলাইনৰ ওপৰত আধাৰিত

যদি আপোনাৰ এলেকাত COVID-19 বিয়পি পৰিছে, তেনেহলে এই নতুন ভাইৰাচৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাৰ আশংকাক কম কৰিবৰ কাৰণে নিজৰ আৰু আন ব্যক্তিৰ মাজত দূৰত্ব বজাই ৰাখিবলৈ অতিৰিক্ত সাৱধানতা অৱলম্বণ কৰক।



যিমান সম্ভৱ হয়
নিজৰ ঘৰৰ ভিতৰত থাকক



যিয়েই নহওক, সুৰক্ষিত হৈ থাকিবলৈ চেষ্টা
কৰক আৰু চিকিৎসক তথা স্থানীয় প্ৰশাসনৰ
পৰামৰ্শ মানি চলক

এডিএ, চিএইচচি, ডব্লিউ এইচ অ'-ৰ গাইডলাইনৰ ওপৰত আধাৰিত

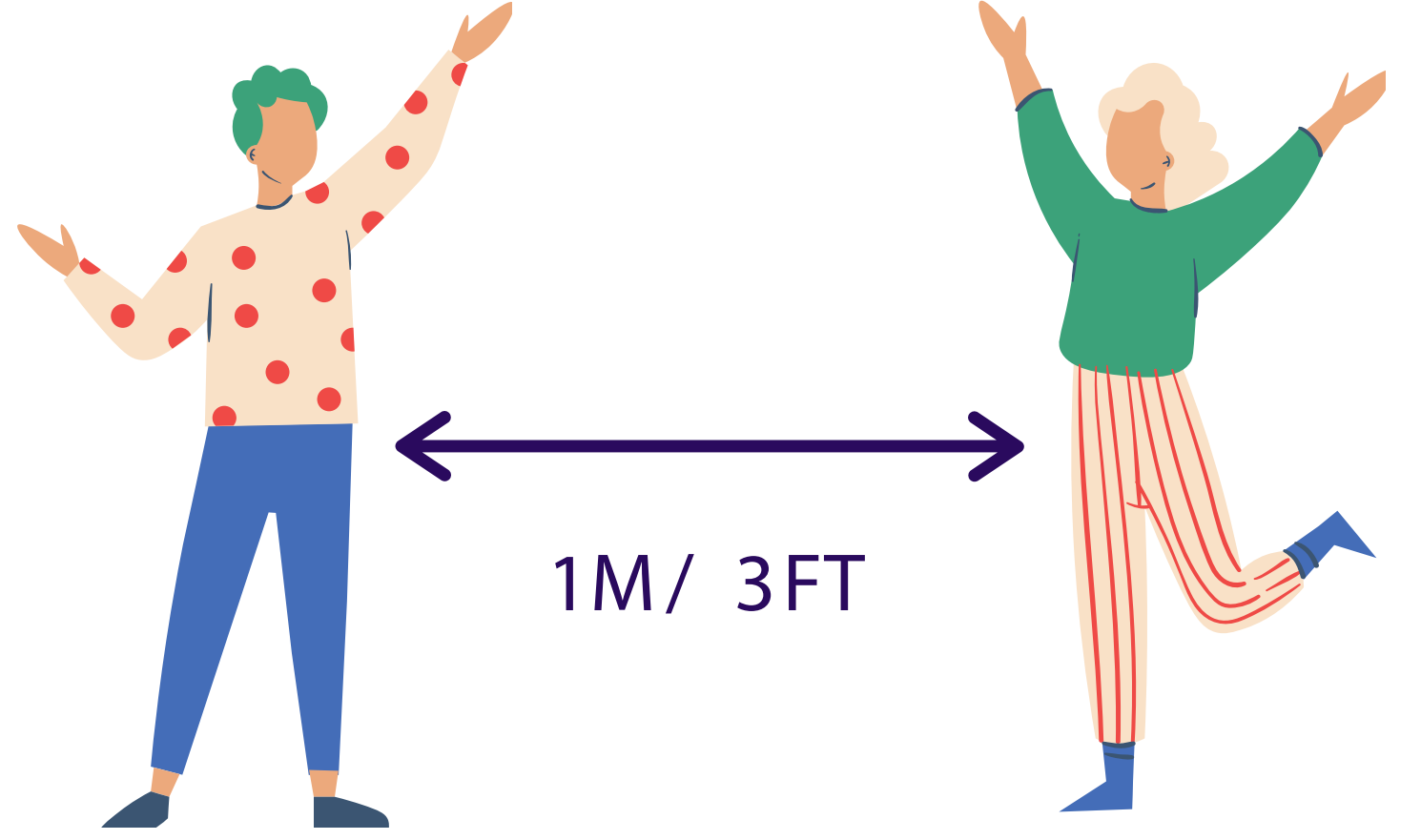


সুৰক্ষিত হৈ থাকক



নিজৰ হাত দুখন ঘনাই ধুই থাকক

এলক'হল বেচড্ হেণ্ড ৰাব্ ব্যৱহাৰ কৰি
নিজৰ হাত দুখন নিয়মীয়াকৈ আৰু খুব ভালদৰে
পৰিষ্কাৰ কৰক বা চাবোন আৰু পানী
ব্যৱহাৰ কৰি ধুই থাকক



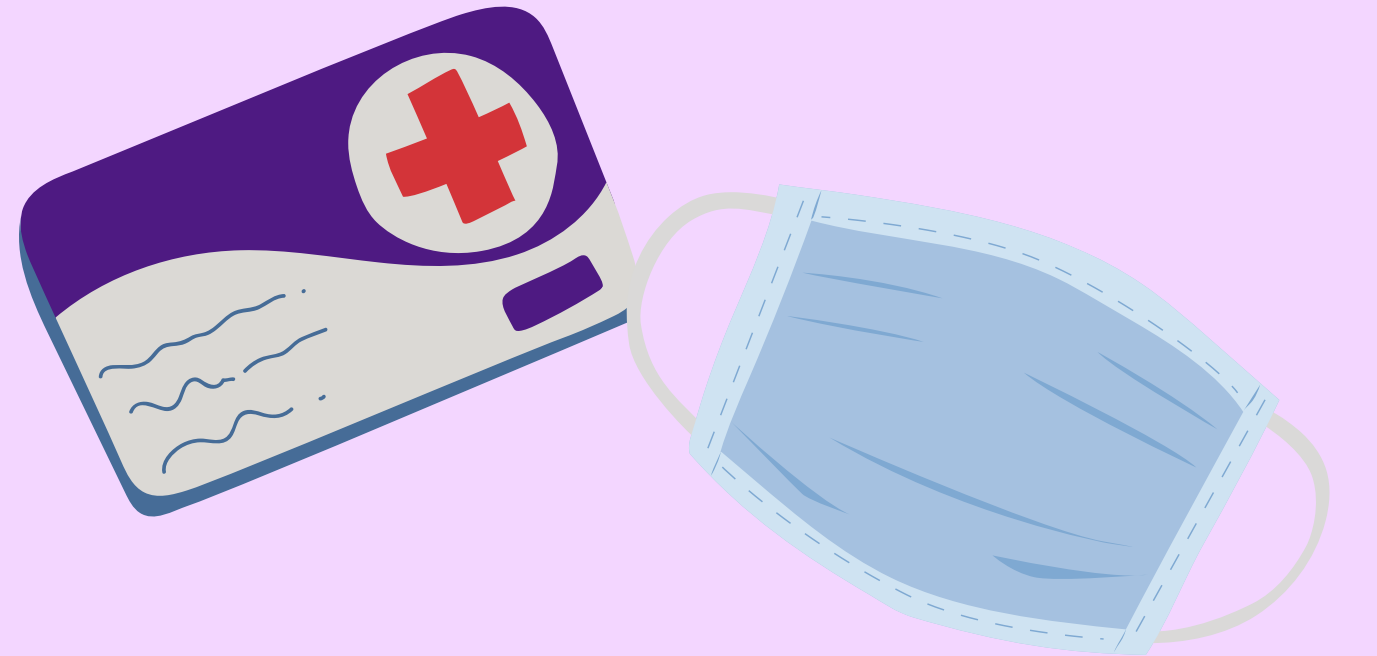
সামাজিক দূৰত্ব বজাই ৰাখক

নিজৰ আৰু কাহি থকা বা হাঁচিয়াই থকা ব্যক্তি
এজনৰ মাজত অন্তত 1 মিটাৰ (3 ফুট)
দূৰত্ব বজাই ৰাখক।



নিজৰ চকু, নাক আৰু মুখ চুই থকাৰ পৰা বিৰত থাকক

হাতে বহু ধৰণৰ পৃষ্ঠভাগ স্পৰ্শ কৰে আৰু
ফলত ভাইৰাচ হাতলৈ আহিব পাৰে।
এবাৰ সংক্রমিত হ'লে, হাতে সেই ভাইৰাচ
আপোনাৰ চকু, নাক আৰু মুখলৈ স্থানান্তৰিত
কৰিব পাৰে।



যদি আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ হৈছে আৰু
উশাহ ল'বলৈ অসুবিধা হৈছে, তেন্তে আপুনি
তৎক্ষণাত্ চিকিৎসকৰ সহায় লোৱা উচিত
যদি আপোনাৰ গা ভাল লগা নাই, ঘৰতে থাকক।
যদি আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ হৈছে আৰু উশাহ ল'বলৈ
অসুবিধা হৈছে, তেনেহলে আপুনি যেতিয়া
কাহে / হাঁচিয়াই, তেতিয়া নিজৰ মুখখন থাকি লওক
আৰু তৎক্ষণাত্ চিকিৎসকৰ সহায় লওক

আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে কথা পাতক



কোনো কাৰ্য্যপন্থা হাতত লোৱাৰ আগতে,
নিম্নলিখিত কথাবোৰ চিকিৎসকক সোধক

- ▶ চিকিৎসকক কেতিয়া কল কৰা উচিত
- ▶ আপোনাৰ ৰ্লাড চুগাৰ কিমান ঘনাই পৰীক্ষা কৰা উচিত
- ▶ সাধাৰণ চৰ্দি, পানীলগা, ভাইৰেল সংক্ৰমণৰ বাবে আপুনি কি কি ঔষধ গ্ৰহণ কৰা উচিত
- ▶ আপোনাৰ ডায়বেটিচৰ ঔষধত কোনো পৰিবৰ্তন কৰিবলগীয়া আছে নেকি?



সাজু হৈ থাকক

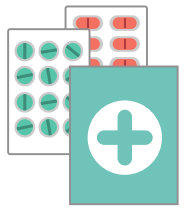
পৰিকল্পনা কৰক আৰু আপোনাৰ আৱশ্যকীয় সামগ্ৰীবোৰ যোগাৰ কৰি থওক



আপোনাৰ চিকিৎসক, ফাৰ্মাচী আৰু বীমাকৰ্তাৰ ফোন নম্বৰবোৰ
লগত ৰাখক



বৰ্তমান গ্ৰহণ কৰি থকা ঔষধ আৰু ড'জবোৰৰ তালিকা
(ভিটামিন আৰু চাপ্লিমেন্টকে ধৰি)

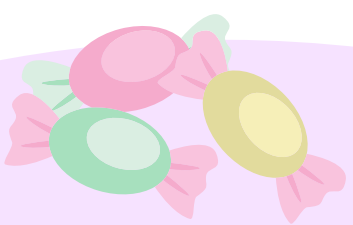


যদি জৰুৰীকালীন পৰিস্থিতিৰ উদ্ভৱ হয়, আপোনাৰ প্ৰেচক্ৰিপচনত দিয়াৰ উপৰিও
অতিৰিক্ত পৰিমাণৰ ঔষধ কিনি ৰাখক যাতে আপুনি ঘৰৰ পৰা ওলাই যাবলগীয়া নহয়

- যদি আপুনি বেমাৰত পৰে আৰু ক্ৰয় কৰিবলৈ যাব নোৱাৰে, তাৰ কাৰণে
আগলুক এটা সপ্তাহৰ বাবে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ ইনচুলিন জমা কৰি ৰাখক
- গ্লুক'জ টেষ্ট ষ্ট্ৰিপ জমা কৰি ৰাখক যাতে উঠা-নমা কৰিলে আপোনাৰ ব্লাড
গ্লুক'জ জুখিব পৰা যায়

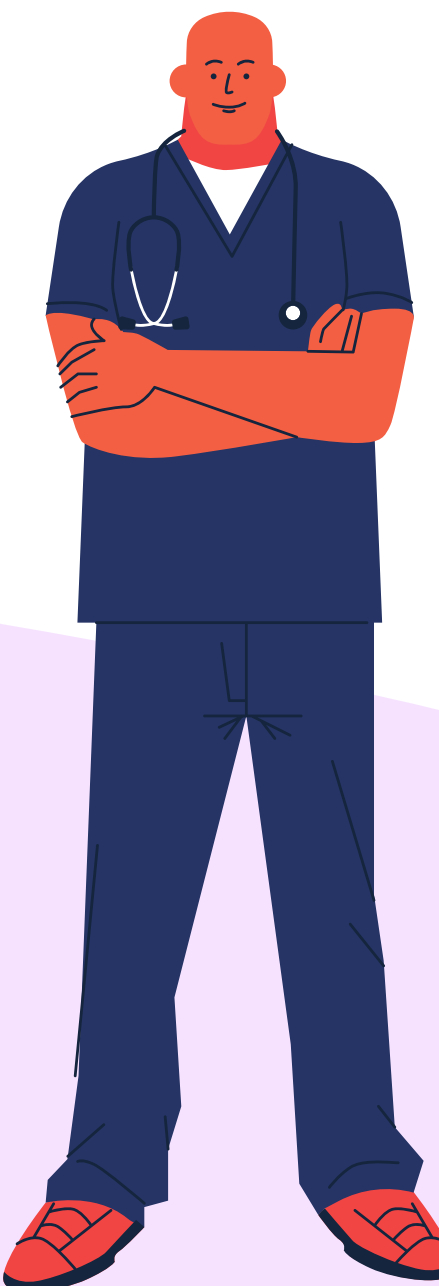


ড যদি আপুনি ফাৰ্মাচীলৈ যাব নোৱাৰে, তেনেহলে ঔষধবোৰ ঘৰলৈ অনাৰ
পাৰি নেকি, তাৰ খবৰ লওক



আপোনাৰ যদি ব্লাড চুগাৰ কমি গৈছে আৰু খাবৰ কাৰণে অতি বেছি ৰুগীয়া,
তেন্তে ছ'ডা, মৌ, জাম, জেলী, টান কেণ্ডী বা পপচিকল আদিৰ দৰে সাধাৰণ
কাৰে আপোনাক সহায় কৰিব

এডিএ, চিএইচচি, ডব্লিউ এইচ অ'-ৰ গাইডলাইনৰ ওপৰত আধাৰিত



ডায়েবেটিচৰ উপৰিও হৃদৰোগ আৰু আন কোনো
ৰোগজনিত জটিলতা থাকিলে COVID-19-আৰু আন
ভাইৰেল সংক্ৰমণৰ পৰা শোচনীয়ভাৱে আক্ৰান্ত হোৱাৰ
সম্ভাৱনা বৃদ্ধি হয়। কাৰণ কোনো সংক্ৰমণৰ বিৰুদ্ধে
যুজিবলৈ আপোনাৰ শৰীৰৰ যি ক্ষমতা আছে, তাত
ইতিমধ্যে আপোচ কৰা হৈ গৈছে

মনত ৰাখিব

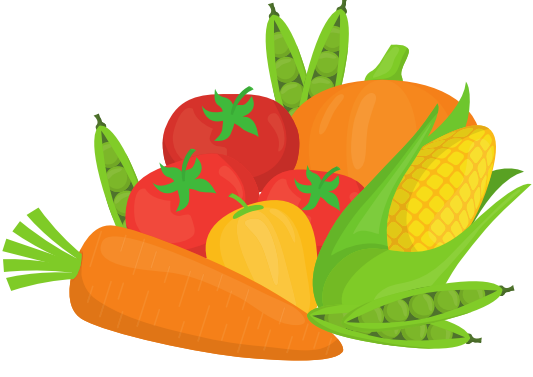
আপোনাৰ নিজৰ ডায়েবেটিচ
ভালদৰে পৰিচালনা কৰিলে
ডায়েবেটিচৰ সৈতে জড়িত জটিলতাবোৰৰ
আশংকা কম কৰাত সহায় লাভ কৰিব।

এডিএ, চিএইচচি, ডব্লিউ এইচ অ'-ৰ গাইডলাইনৰ ওপৰত আধাৰিত



COVID-19-ৰ সময়ছোৱাত

ঘৰতে ডায়েবেটিচ পৰিচালনা কৰা



গোটা শস্য, ফল আৰু পাচলি সন্নিবিষ্ট স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ খাওক। কম পৰিমাণত আৰু নিয়মীয়া ব্যৱধানত খাওক যাতে ব্লাড চুগাৰ উঠা নমা কৰি নাথাকে।



ঘৰৰ ভিতৰত থকাৰ কাৰণে নিয়মীয়াকৈ ব্যায়াম কৰা বন্ধ নকৰিব। যোগভ্যাসৰ দৰে সহজ কিছুমান ব্যায়াম কৰক যাতে আপুনি সক্ৰিয় হৈ থাকিব পাৰে।



নিশ্চিত কৰক যে আপুনি যাতে নিজৰ ইনচুলিনৰ ড'জ ভুলতো নাপাহৰে। চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ মতে অনুমোদিত ড'জ গ্ৰহণ কৰক। যদি ড'জ সলনি কৰিবলগীয়া হয়, নিজৰ চিকিৎসকৰ সৈতে আলোচনা কৰক।

অনুমোদিত ডায়েট, ব্যায়াম আৰু আপোনাৰ বাবে সঠিক ড'জ কি হ'ব,
সেই সম্পৰ্কে জানিবলৈ আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে কথা পাতক

এডিএ, চিএইচচি, ডব্লিউ এইচ অ'-ৰ গাইডলাইনৰ ওপৰত আধাৰিত

যদি নিজকে ৰুগীয়া যেন লাগে, তেনেহলে কি কৰা উচিত জানক

জ্বৰ, শুকান কাহ আৰু উশাহ চুটি হোৱা
আদিকে ধৰি **COVID-19** -ৰ লক্ষণবোৰৰ
প্ৰতি মনোযোগ দিয়ক। যদি আপোনাৰ অনুভৱ
হয় যে আপোনাৰ ক্ষেত্ৰতো এই লক্ষণবোৰে
দেখা দিছে, তেন্তে চিকিৎসকক কল কৰক।



এডিএ, চিএইচচি, ডব্লিউ এইচ অ'-ৰ গাইডলাইনৰ ওপৰত আধাৰিত

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



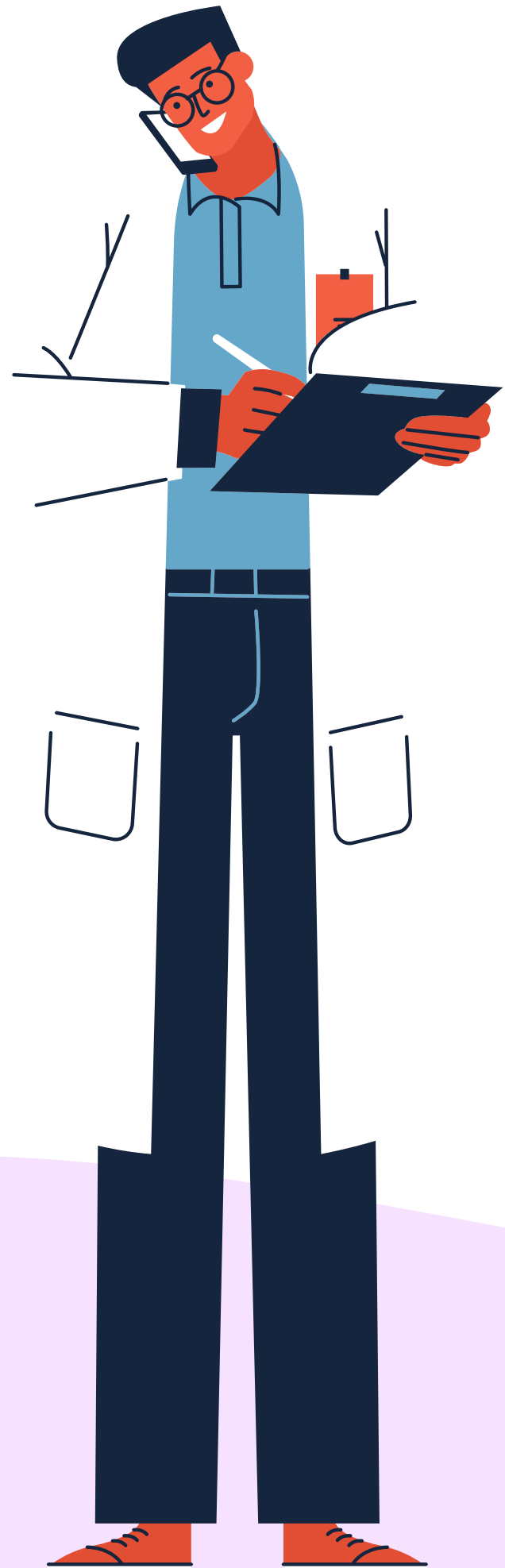
যদি আপোনাৰ ক্ষেত্ৰত লক্ষণবোৰে দেখা দিয়ে...

যদি আপোনাৰ ক্ষেত্ৰত COVID-19 -ৰ জৰুৰীকালীন সতৰ্কতামূলক লক্ষণবোৰে দেখা দিয়ে, তেন্তে লগেলগে চিকিৎসাৰ সহায় লওক। প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ ক্ষেত্ৰত, জৰুৰীকালীন সতৰ্কতামূলক লক্ষণৰ ভিতৰত আছে :

- উশাহ লওঁতে কষ্ট পোৱা বা উশাহ চুটি হোৱা
- একেৰাহে বুকু বিষাই থকা বা বুকুৰ ওপৰত হেঁচা পৰা
- নতুনকৈ বিবুদ্ধিত পৰা বা উঠিবলৈ সক্ষম নোহোৱা
- ওঁঠ বা মুখত ঘা লগা

আপুনি যেতিয়া কল কৰিব :

- শেহতীয়াকৈ লোৱা গ্লুক'জ ৰীডিং হাতত পোৱাকৈ ৰাখক
- তৰল পদাৰ্থ সেৱন কৰাৰ হিচাপ ৰাখক (আপুনি 1 লিটাৰ পানীৰ বটল ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে) আৰু জনাওক
- নিজৰ লক্ষণবোৰৰ বিৱৰণ জনাওতে স্পষ্ট হওক (উদাহৰণ স্বৰূপে : আপোনাৰ বমি ভাৱ আহিছে নেকি ? কেৱল বন্ধ নাক?)
- আপোনাৰ ডায়বেটিচ কেনেদৰে পৰিচালনা কৰিব পাৰি, সেই সম্পৰ্কে সোধক



এডিএ, চিএইচচি, ডব্লিউ এইচ অ'-ৰ গাইডলাইনৰ ওপৰত আধাৰিত

যদি আপোনাৰ বেমাৰ হয়, তেতিয়া কি কৰা উচিত জানক...



পর্যাপ্ত পরিমাণৰ তৰল পদাৰ্থ সেৱন কৰক। যদি আপুনি পানী খাবলৈ অসুবিধা পাইছে, তেন্তে গোটেই দিন জুৰি 15 মিনিটৰ মূৰে মূৰে কম কমকৈ খাই থাকক যাতে শৰীৰত পানীৰ অভাৱ নহয়।

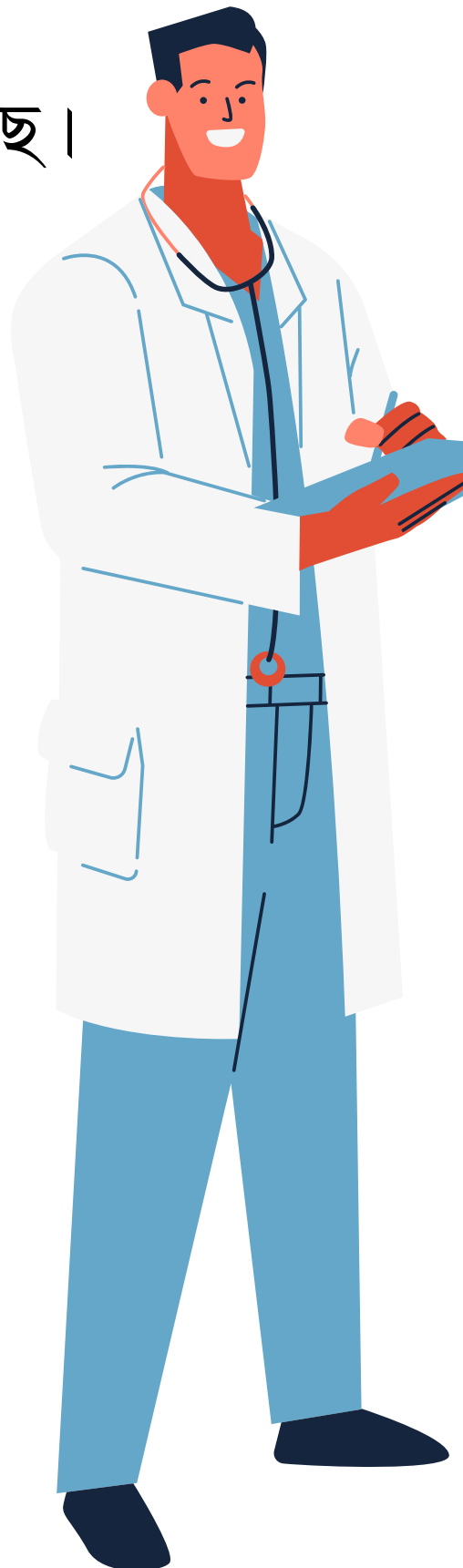


নিজৰ ব্লাড গ্লুক'জ পৰীক্ষা কৰক। গোটেই দিন আৰু ৰাতি ধৰি বহুবাৰ অতিৰিক্ত পৰীক্ষা কৰক (পৰামৰ্শৰ বাবে চিকিৎসকক সোধক)

- যদি আপোনাৰ ব্লাড চুগাৰ কমি আছে (**70 mg/dl**-তকৈ কম) বা আপোনাৰ নিৰ্দিষ্ট ল' ব্লাড গ্লুক'জৰ মাত্ৰাতকৈ কমি আছে, তেন্তে 15 গ্ৰাম সাধাৰণ কাৰ্বচ্ গ্ৰহণ কৰক যিবোৰ হজম কৰিবলৈ সহজ হয় যেনে মৌ, জাম, জেলী, টান কেণ্ডী, পপ্‌টিকল, জুচ বা সাধাৰণ ছ'ডা আৰু আপোনাৰ ব্লাড চুগাৰ 15 মিনিটৰ মূৰত পুনৰ পৰীক্ষা কৰক যাতে আপুনি নিশ্চিত হ'ব পাৰে যে আপোনাৰ ব্লাড চুগাৰৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি হৈছে।
- যদি আপোনাৰ ব্লাড চুগাৰ বাঢ়ি আছে (**240 mg/dl**-তকৈ বেছি) একেৰাহে 2 বাৰতকৈ বেছি, তেন্তে চিকিৎসকৰ সৈতে ঔষধ বা ঔষধৰ ড'জৰ ক্ষেত্ৰত কোনো সাল-সলনি কৰিব পাৰি নেকি আলোচনা কৰক



আপোনাৰ হাত দুখন ধোৱক আৰু আপোনাৰ ইঞ্জেকশ্বন/
ইন্ফিউশ্বন দিয়া স্থান আৰু ফিংগাৰ-ষ্টিক স্থান চাবোন আৰু
পানীৰে বা এলক'হল ঘাঁহি পৰিষ্কাৰ কৰক



এডিএ, চিএইচচি, ডব্লিউ এইচ অ'-ৰ গাইডলাইনৰ ওপৰত আধাৰিত

চান'ফি, ইণ্ডিয়াৰ দ্বাৰা জনহিতাৰ্থে প্ৰকাশিত



আমাৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক - চান'ফি ইণ্ডিয়া লিমিটেড, চিটিএচ নং 117- বি , এল এণ্ড টি বিজনেচ পাৰ্ক,
চাকি বিহাৰ ৰ'ড, প'ৰাই, মুম্বাই, মহাৰাষ্ট্ৰ 400072, ইণ্ডিয়া

কোভিড-19-এর প্রাদুর্ভাব চলাকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির সুস্থ থাকুন

তার জন্য আপনার ব্যক্তিগত নির্দেশক পুস্তিকা

আমেরিকা নডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশন দ্বারা প্রদত্ত ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য কোভিড-19-এর নির্দেশিকার উপর ভিত্তি করে প্রদত্ত*।
সিএইচসি, ডব্লিউএইচও-এর নির্দেশিকা অনুসারে, মার্চ 2020।

মার্চ 2020

একটি স্যানোফি ইনসুলিন উদ্যোগ

এই নির্দেশক পুস্তিকাটিতে কেবলমাত্র সাধারণ কিছু উপায় প্রদান করা হয়েছে, যা প্রতিটি ব্যক্তির ক্ষেত্রে পৃথক হতে পারে।
কোনো পরামর্শ অনুসরণ করার পূর্বে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

আতঙ্কিত হবেন না

সাধারণ কয়েকটি পদক্ষেপ
এই কোভিড-19-এর প্রাদুর্ভাবের
সময় আপনাকে ডায়াবেটিস রোগে
সুস্থ থাকতে সহায়তা করতে পারে



ডায়াবেটিস এবং কোভিড-19-এর সাথে
সম্পর্কিত ঝুঁকিসমূহ সম্পর্কে এবং এই সময়
কিভাবে আপনার নিজের প্রতি যত্ন নেওয়া
উচিত সেই বিষয়ে কয়েকটি জিনিস জেনে
রাখা ভালো

এডিএ, সিএইচসি, ডব্লিউএইচও থেকে প্রাপ্ত নির্দেশিকাগুলির উপর নির্ভরশীল।



প্রথম প্রাথমিকতা

ডায়াবেটিস কি আমার কোভিড-19-এ সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনাকে বৃদ্ধি করে?

না, ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের অন্যান্যদের তুলনায় ভাইরাসের দ্বারা সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা বেশী নয়।

তবে, ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তি যদি ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত হয় তাহলে তার লক্ষণগুলি মারাত্মক আকার নিতে পারে এবং সমস্যাও বেশী দেখা দেয়।

সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল যে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত প্রতিটি ব্যক্তি তাদের বয়স, সমস্যা বা জটিলতা এবং তাদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ দক্ষতার উপর নির্ভরশীল। যে সকল ব্যক্তির ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হওয়া সত্ত্বেও সে যে কোনো ধরনেরই ডায়াবেটিস হোক, সুস্থ রয়েছেন তাদের তুলনায় যে সকল ব্যক্তির ডায়াবেটিস সংক্রান্ত স্বাস্থ্যজনিত সমস্যায় ভুগছেন তারা যদি কোভিড-19-এর দ্বারা সংক্রামিত হন তাহলে তার ফলাফল খারাপ হতে পারে।

তাই কোভিড-19-এর এই প্রাদুর্ভাবের সময় প্রতিদিন নিজেকে সুস্থ রাখার জন্য এবং ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য সহজ কিছু পন্থা অবলম্বন করা উচিত।

এডিএ, সিএইচসি, ডব্লিউএইচও থেকে প্রাপ্ত নির্দেশিকাগুলির উপর নির্ভরশীল।

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

উপসর্গগুলির দিকে

নজর রাখুন

যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে,
তাহলে লক্ষ্য রাখবেন...



নতুনভাবে সারাক্ষণ কাশি



ঠান্ডা লাগা বা গলা ব্যথা



উচ্চ তাপমাত্রা

এডিএ, সিএইচসি, ডব্লিউএইচও থেকে প্রাপ্ত নির্দেশিকাগুলির উপর নির্ভরশীল।

যদি আপনার আশেপাশে বা এলাকার মধ্যে কোভিড-19-এর সংক্রমণ হয়, তাহলে সতর্কতার সাথে আপনার এবং অন্যান্যদের মধ্যে দূরত্ব বজায় রাখুন যাতে এই নতুন ভাইরাসটির সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনাকে হ্রাস করা যায়।



যতটা সম্ভব
বাড়ীতে থাকুন



যাই হোক, সুরক্ষিত থাকার চেষ্টা করুন এবং আপনার চিকিৎসক ও স্থানীয় কর্তৃপক্ষের নির্দেশ ও পরামর্শ অনুযায়ী চলুন

এডিএ, সিএইচসি, ডব্লিউএইচও থেকে প্রাপ্ত নির্দেশিকাগুলির উপর নির্ভরশীল।

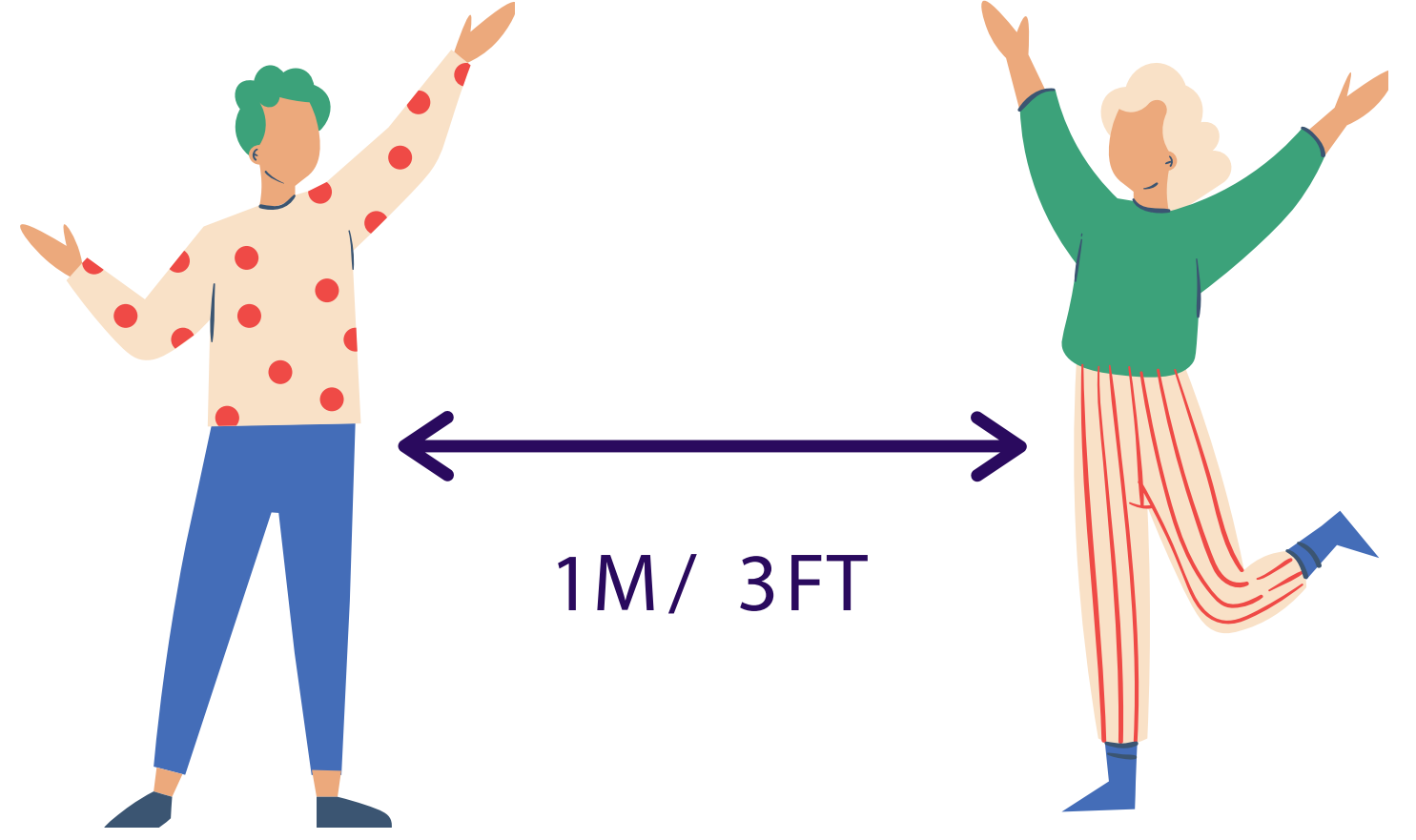


সুরক্ষিত থাকুন



ঘন ঘন আপনার হাত ধুতে থাকুন

একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড রাব বা সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ভালোভাবে এবং নিয়মিতরূপে ধুতে থাকুন।



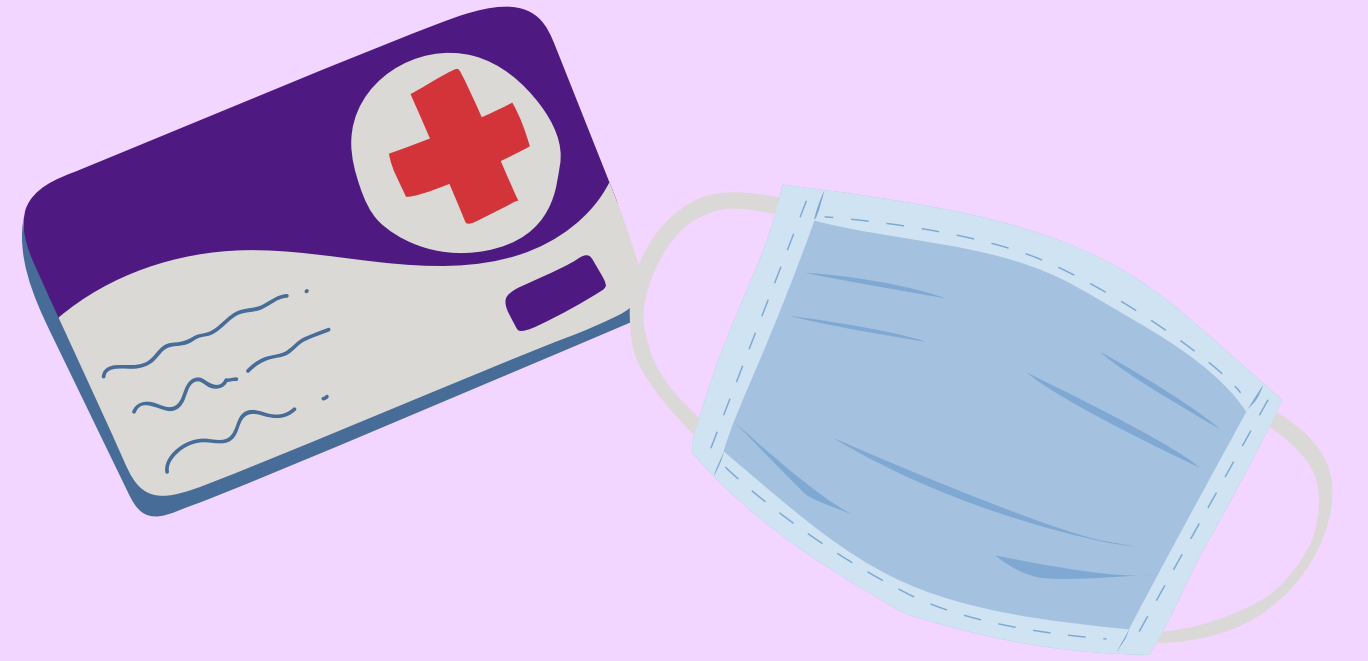
সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন

ঠান্ডা লেগেছে বা কাশি হচ্ছে এরকম যে কোনো ব্যক্তির থেকে কম করে 1 মিটার (3ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।



চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন

বিভিন্ন জিনিস হাত দিয়ে ধরা হয়, ফলে হাতে ভাইরাস থাকতে পারে। যদি হাত একবার দূষিত হয়ে যায়, তাহলে ভাইরাসটি হাতের থেকে চোখ, নাক এবং মুখের মাধ্যমে আপনার শরীরে প্রবেশ করতে পারে।



যদি আপনার জ্বর হয়ে থাকে, সাথে কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসককে খবর দিন
যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে বাড়িতেই থাকুন। যদি আপনার জ্বর, কাশি এবং শ্বাসকষ্ট হয় তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসককে খবর দিন এবং কাশি/হাঁচি হওয়ার সময় নাক আর মুখ ঢেকে রাখবেন।

আপনার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন



কোনো পদক্ষেপ গ্রহণ করার পূর্বে, সেই
বিষয়ে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন

- ▶ আপনার চিকিৎসককে কখন ডাকবেন বা খবর দেবেন
- ▶ আপনার ব্লাড সুগার কত সময় অন্তর
পরীক্ষা করা উচিত
- ▶ সাধারণ সর্দি, জ্বর, ভাইরাল সংক্রমণ ইত্যাদির
জন্য কোন ওষুধগুলি আপনার ব্যবহার করা উচিত
- ▶ আপনার ডায়াবেটিসের ওষুধের কোনো
পরিবর্তন সংক্রান্ত বিষয়?



তৈরী থাকুন

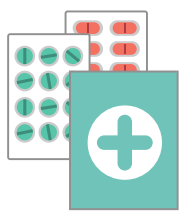
পরিকল্পনা করুন এবং সেই মতো আপনার জন্য অপরিহার্য জিনিসগুলি হাতের কাছে রাখুন



আপনার চিকিৎসকের, আপনার ফার্মেসীর এবং আপনার ইন্স্যুরেন্স প্রোভাইডারের ফোন নম্বরগুলি রাখুন



আপনার বর্তমানকালীন ওষুধসমূহ এবং তার মাত্রার তালিকা রাখুন (ভিটামিন ও সম্পূরক সমূহ সহ)

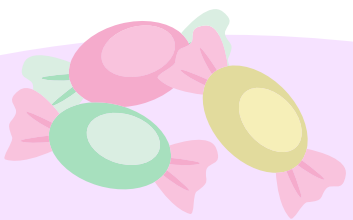


যদি জরুরী অবস্থার মতো ঘটনা ঘটে, তাহলে আপনার প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী অতিরিক্ত ওষুধসমূহ রাখুন যাতে আপনাকে বাড়ী থেকে বের না হতে হয়

- যদি আপনার অসুস্থতার জন্য আপনি সপ্তাহখানেক বাড়ীর বাইরে না বেরোতে পারেন এবং ওষুধ না কিনতে পারেন তার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে ইনসুলিন বাড়ীতে মজুদ রাখুন
- রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরিমাপ করার জন্য গ্লুকোজ টেস্ট স্ট্রিপগুলি বাড়ীতে মজুদ রাখুন

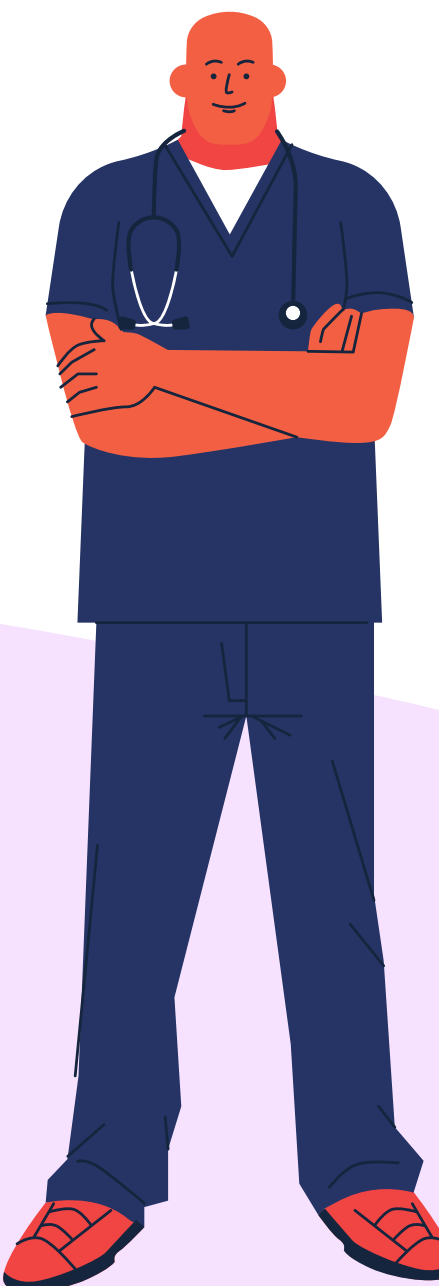


যদি আপনি ফার্মেসীতে যেতে না পারেন তাহলে আপনার বাড়ীতে ওষুধ পৌঁছে দিয়ে যাবে এইরকম ব্যক্তি বা সংস্থার খোঁজ করুন



যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম থাকে তাহলে সাধারণ সোডা, মধু, জ্যাম, জেল-ও, হার্ড ক্যান্ডিসমূহ বা পপসিকেলের মত সাধারণ কার্বোহাইড্রেটসমূহ আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বজায় রাখতে সহায়তা করে, কিন্তু এগুলি বেশীমাত্রায় খাবেন না তাহলে আবার অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

এডিএ, সিএইচসি, ডব্লিউএইচও থেকে প্রাপ্ত নির্দেশিকাগুলির উপর নির্ভরশীল।



ডায়াবেটিসের পাশাপাশি হৃদরোগ বা অন্যান্য শারীরিক সমস্যা থাকার কারণে অন্যান্য ভাইরাস সংক্রমণের মতো, কোভিড-19 থেকেও গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা আরও বৃদ্ধি পায়, কারণ আপনার শরীর কোনও সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতার সাথে ইতিমধ্যেই আপোষ করে বসে রয়েছে

মনে রাখবেন

আপনার ডায়াবেটিস সঠিকরূপে নিয়ন্ত্রণ করলে তা ডায়াবেটিস সংক্রান্ত সমস্যা এবং সেগুলি হওয়ার সম্ভাবনাকে হ্রাস করে।

এডিএ, সিএইচসি, ডব্লিউএইচও থেকে প্রাপ্ত নির্দেশিকাগুলির উপর নির্ভরশীল।



কোভিড-19-এর এইপ্রাদুর্ভাবে বাড়ীতেই ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করুন



গোটা দানা শস্য, ফল এবং শাকসবজি সহ স্বাস্থ্যকর ডায়েট মেনে চলুন। রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যাওয়া বা কমে যাওয়া এড়াতে অল্প অল্প করে, নিয়মিত সময়ের ব্যবধানে খাবার খান।



ঘরে বসে না থেকে ঘরের মধ্যেই শরীরচর্চা করুন। নিজেকে সক্রিয় রাখার জন্য যোগ ব্যায়ামের মত কিছু সহজ ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন।



মনে করে অবশ্যই আপনার ইনসুলিনের ডোজটি নিন। আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নির্ধারিত ডোজটি নিন। যদি আপনার ডোজের মাত্রা পরিবর্তন করতে হয় তাহলে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

আপনার জন্য প্রস্তাবিত ডায়েট সন্থক্ষে এবং সঠিক মাত্রার ডোজ সম্পর্কে
জানবার জন্য চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করুন।

এডিএ, সিএইচসি, ডব্লিউএইচও থেকে প্রাপ্ত নির্দেশিকাগুলির উপর নির্ভরশীল।

আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে কী করবেন

জ্বর, শুকনো কাশি এবং শ্বাসকষ্ট সহ
সম্ভাব্য কোভিড-19-এর উপসর্গগুলির
দিকে লক্ষ্য রাখুন। যদি আপনার মনে
হয় যে উপসর্গগুলি বাড়ছে, তাহলে
আপনার চিকিৎসককে ডাকুন।



এডিএ, সিএইচসি, ডব্লিউএইচও থেকে প্রাপ্ত নির্দেশিকাগুলির উপর নির্ভরশীল।



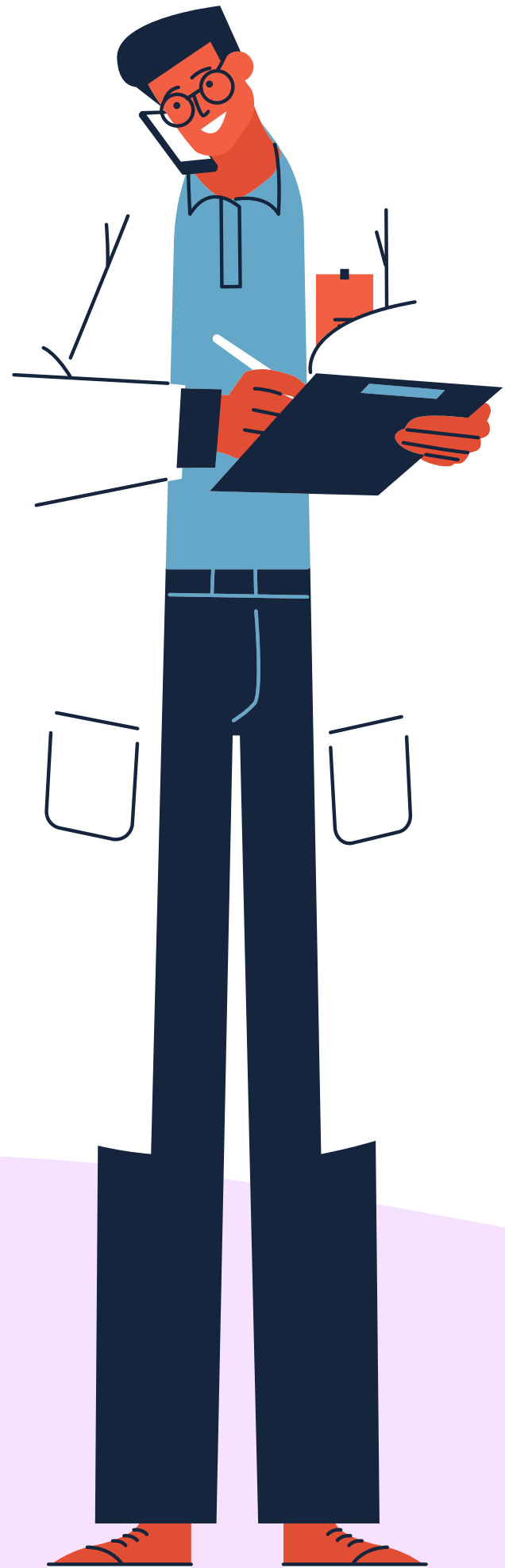
যদি আপনার উপসর্গগুলি বৃদ্ধি পায়...

আপনার যদি কোভিড-19 সংক্রান্ত জরুরী সতর্কতাজনিত লক্ষণগুলি বৃদ্ধি পায় তাহলে অবিলম্বে আপনার চিকিৎসককে জানান। প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে, জরুরী সতর্কতা সংক্রান্ত লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- শ্বাসকষ্ট বা শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যা
- ক্রমাগত বুকে ব্যথা হওয়া বা চাপ ধরে থাকা
- ঘুম থেকে ওঠার পর অক্ষমতা বা বিভ্রান্তিকর অবস্থা
- মুখে বা ঠোঁটে নীলচে ভাব

কখন কল করবেন:

- আপনার সাম্প্রতিক গ্লুকোজ রিডিং জানানোর জন্য
- আপনার পানীয় সেবনের উপর লক্ষ্য রাখুন
(তার জন্য 1 লিটারের জলের বোতল ব্যবহার করতে পারেন)
এবং রিপোর্ট জানান
- আপনার লক্ষণগুলি সম্পর্কে সঠিকরূপে বিশদে জানান
(উদাহরণস্বরূপ: আপনার বমি বমি লাগছে? শুধুমাত্র নাক বন্ধ হয়ে রয়েছে?)
- আপনার ডায়াবেটিস কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন সেই বিষয়ে
আপনার প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করার জন্য



এডিএ, সিএইচসি, ডব্লিউএইচও থেকে প্রাপ্ত নির্দেশিকাগুলির উপর নির্ভরশীল।

যদি আপনি অসুস্থ হয়েপড়েন, তাহলে জেনে নিন কি করবেন...



পর্যাপ্ত পরিমাণে পানীয় সেবন করুন। যদি আপনার একবারে জল খেতে অসুবিধা হয় বা ডিহাইড্রেশন যাতে না হয় তার জন্য সারা দিন ধরে 15 মিনিট অন্তর অল্প অল্প করে জল পান করুন।

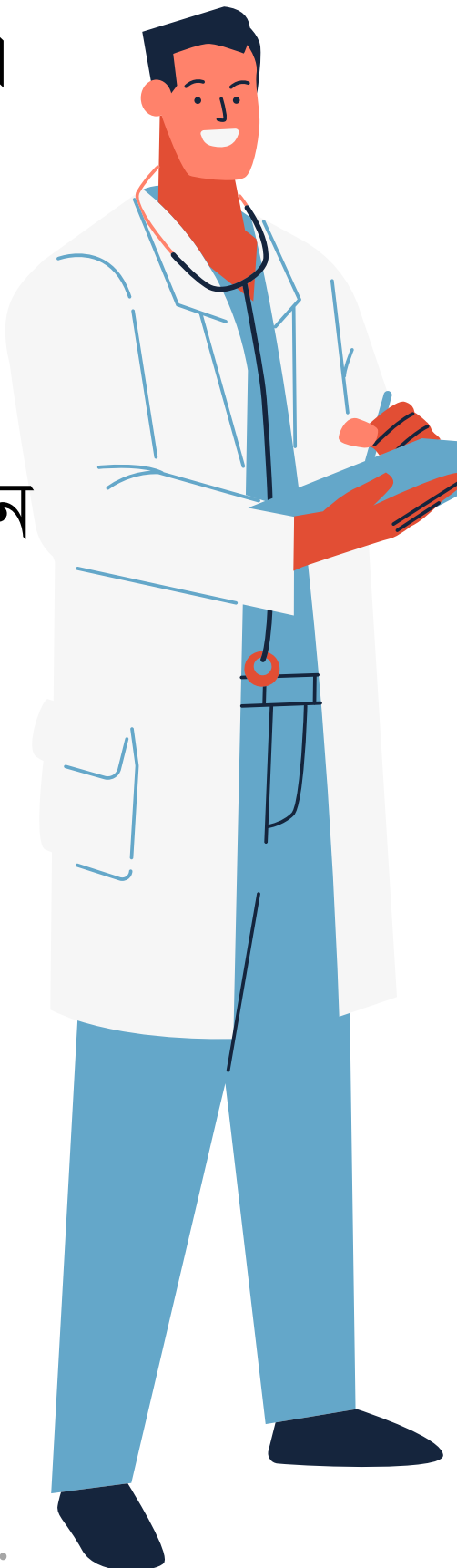


দিনে এবং রাতে অতিরিক্ত সময় নিয়ে আপনার **রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করে দেখুন** (নির্দেশনার জন্য আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন)

- যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম থাকে (70 মিগ্রা / ডিএল -এর নীচে থাকে বা আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিম্ন নির্ধারিত থাকে), তাহলে সহজে হজম হয় এই ধরনের লঘুপাচ্য কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার 15 গ্রাম খান যেমন মধু, জ্যাম, জেল-ও, হার্ড ক্যান্ডি, পপসিকেল, জ্যুস বা সাধারণ সোডা, এবং তার 15 মিনিট পরে আপনার গ্লুকোজ লেভেল বেড়েছে কিনা তা দেখার জন্য আবার ব্লাড সুগারের পরীক্ষাটি করুন।
- যদি আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশী থাকে (240 মিগ্রা / ডিএল-এর থেকে অধিক ব্লাডগ্লুকোজ) এবং একটানা 2 বার পরীক্ষা করার পরেও যদি বেশী থাকে তাহলে আপনার বর্তমান ওষুধ/ডোজের সঠিক পরিবর্তনের জন্য আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।



অ্যালকোহল রাব করে বা সাবান ও জল সহকারে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং আপনার ইঞ্জেকশন/আধানটিকে এবং আঙ্গুলের মাথাগুলিকে পরিষ্কার করে নিন



এডিএ, সিএইচসি, ডব্লিউএইচও থেকে প্রাপ্ত নির্দেশিকাগুলির উপর নির্ভরশীল।

জনস্বার্থে প্রচারকারী স্যানোফি, ভারত



আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন – স্যানোফি ইন্ডিয়া লিমিটেড, সিটিএস নং. 117-বি
এল অ্যান্ড টি বিজনেসপার্ক, সাকী বিহার রোড, পোয়াই, মুম্বই, মহারাষ্ট্র 400072, ভারত

তথ্যসূত্র: আমেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশন থেকে প্রাপ্ত কোভিড-19 (করোনা ভাইরাস) নির্দেশিকা থেকে সংগৃহীত।
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (মার্চ 20, 2020 তারিখে অ্যাক্সেসকৃত)

આપની વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન પુસ્તિકા

કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાન ડાયાબીટીસ હોવા છતાં આપની તંદુરસ્તી જાળવી રાખો

અમેરિકન ડાયાબીટીસ એસોસિએશન તરફથી ડાયાબીટીસના દરદીઓ માટે કોવિડ-19 માર્ગદર્શિકા પર આધારિત*.
CHC, WHO માર્ગદર્શિકાઓ, માર્ચ 2020, અનુસાર

માર્ચ 2020
સનોફી ઇન્સ્યુલિન પહેલ

આ માર્ગદર્શન પુસ્તિકા કેવળ સર્વસામાન્ય સૂચનો ધરાવે છે, જે દરેક વ્યક્તિ માટે ભિન્ન હોઈ શકે છે.
કોઈપણ સૂચનનું અનુસરણ કરતાં પહેલાં આપના ડૉક્ટર સાથે પરામર્શ કરજો.

ગભરાશો નહીં

આ કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાન
ડાયાબીટીસ હોવા છતાં
આ સરળ ઉપાયો આપને
તંદુરસ્ત રહેવામાં સહાય કરશે.



અહીં કેટલાંક સૂચનો આપ્યાં છે જે આપે
ડાયાબીટીસ તથા કોવિડ-19 સાથે સંબંધિત
જોખમો અને આપદાના સમયે પોતાની કાળજી
કઈ રીતે લેવી એ સમજવાં જરૂરી છે

એડીએ, સીએચસી, ડબ્લ્યુએચઓ તરફથી માર્ગદર્શિકાઓના આધારે



પહેલાં મૂળભૂત બાબતો

કોવિડ-19 સાથે શું મારું ડાયાબીટીસ વધી શકે છે ?

ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકોને વિષાણુથી સંક્રમિત થવાની અત્યધિક સંભાવના રહેતી નથી.

જો કે, ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકો વિષાણુ સાથે સંક્રમિત થતાં ગંભીર લક્ષણો અને જટિલતાઓ અનુભવે તેવી અધિક સંભાવના રહેલી છે.

વધુ અગત્યનું એ છે કે, ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકો તેમની ઉંમર, જટિલતાઓ અને તેઓ કેટલી સારી રીતે તેમના ડાયાબીટીસને નિયંત્રિત કરી રહ્યા છે, તદનુસાર ભિન્ન હોય છે. એ લોકો, જેઓ પહેલેથી જ ડાયાબીટીસ સંબંધિત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ ધરાવી રહ્યા છે, જેઓ તેમને ગમે એ પ્રકારનો ડાયાબીટીસ હોય, એવા અન્યથા તંદુરસ્ત, ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકો કરતાં, કોવિડ-19થી સંક્રમિત થાય તો, વધુ ખરાબ પરિણામો ભોગવી શકે છે.

આથી એ શ્રેષ્ઠ રહેશે કે તેઓ, કોવિડ-19 મહામારી દરમિયાન તંદુરસ્ત બની રહેવા અને આપના ડાયાબીટીસને સારી રીતે નિયંત્રિત કરવા પ્રતિદિન સરળ ઉપાયો કરે.

એડીએ, સીએચસી, ડબ્લ્યુએચઓ તરફથી માર્ગદર્શિકાઓના આધારે

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

ધ્યાન રાખવાં યોગ્ય લક્ષણો

જો આપને ડાયાબીટીસ હોય તો,
આ લક્ષણો પર નજર રાખજો...



નવી સતત થતી ઉધરસ



શરદી અથવા ગળું આવવું



ઊંચો તાપ (ઉષ્ણતામાન)

એડીએ, સીએચસી, ડબ્લ્યુએચઓ તરફથી માર્ગદર્શિકાઓના આધારે

જો કોવિડ-19 આપના અડોશપડોશમાં પ્રસરી રહ્યો હોય તો, આ નવા વિષાણુના પ્રભાવનું આગળ ઉપર જોખમ ટાળવા માટે આપની તથા અન્ય વ્યક્તિઓ વચ્ચે અંતર જાળવવા અતિરિક્ત ઉપાયો જમાવજો.



બની શકે એટલું
ઘરમાં જ રહો



ગમે એ હોય, સુરક્ષિત રહેવાનો પ્રયાસ કરો અને આપના ચિકિત્સક અને સ્થાનિક સત્તાવાળાઓ તરફથી મળતા માર્ગદર્શનનું અનુસરણ કરો

એડીએ, સીએચસી, ડબ્લ્યુએચઓ તરફથી માર્ગદર્શિકાઓના આધારે

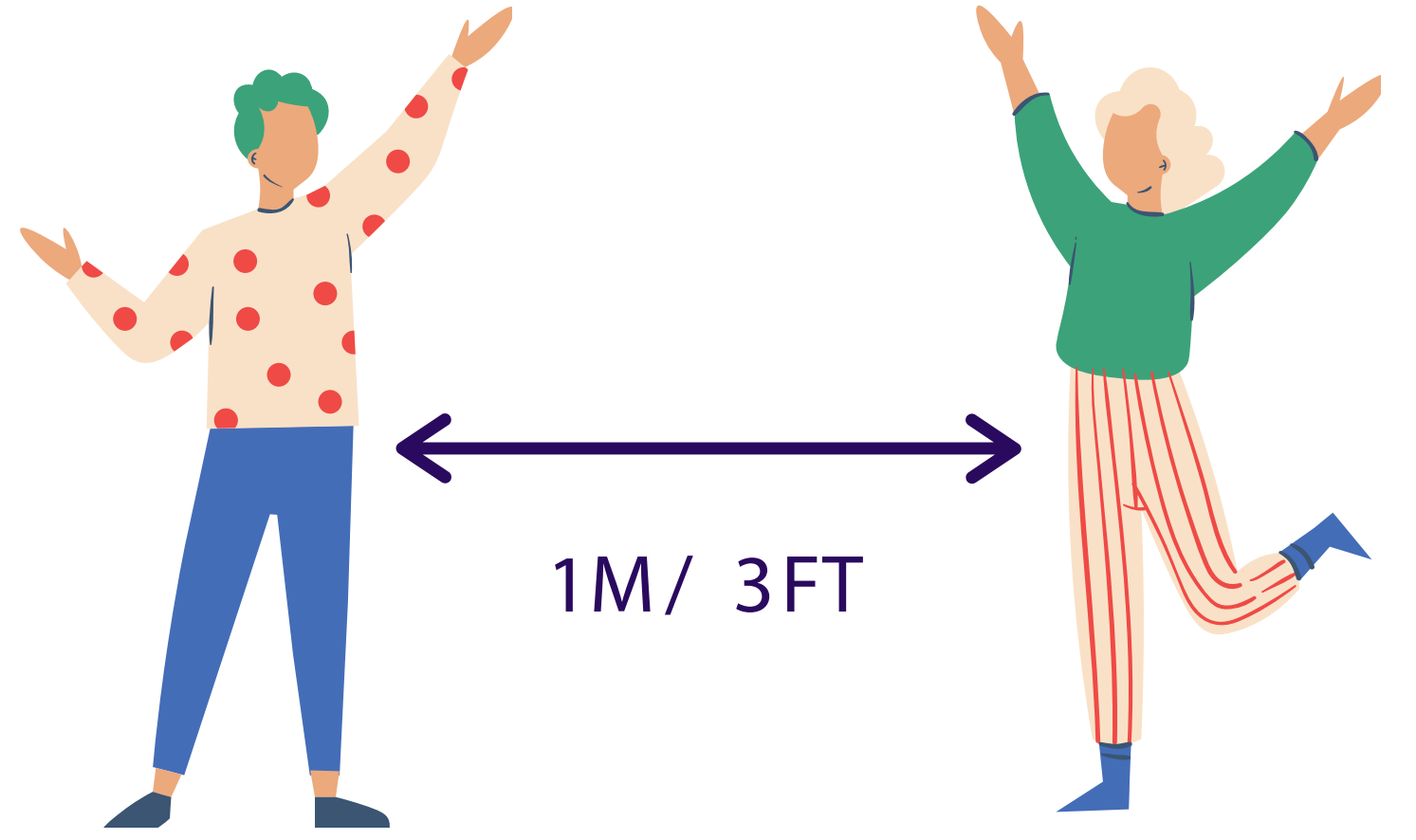


સુરક્ષિત રહો



આપના હાથ વારંવાર ધોતા રહો

નિયમિતપણે અને સારી રીતે આપના હાથ આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબ અથવા તેમને સાબુ અને પાણી વડે ધોતા રહો.



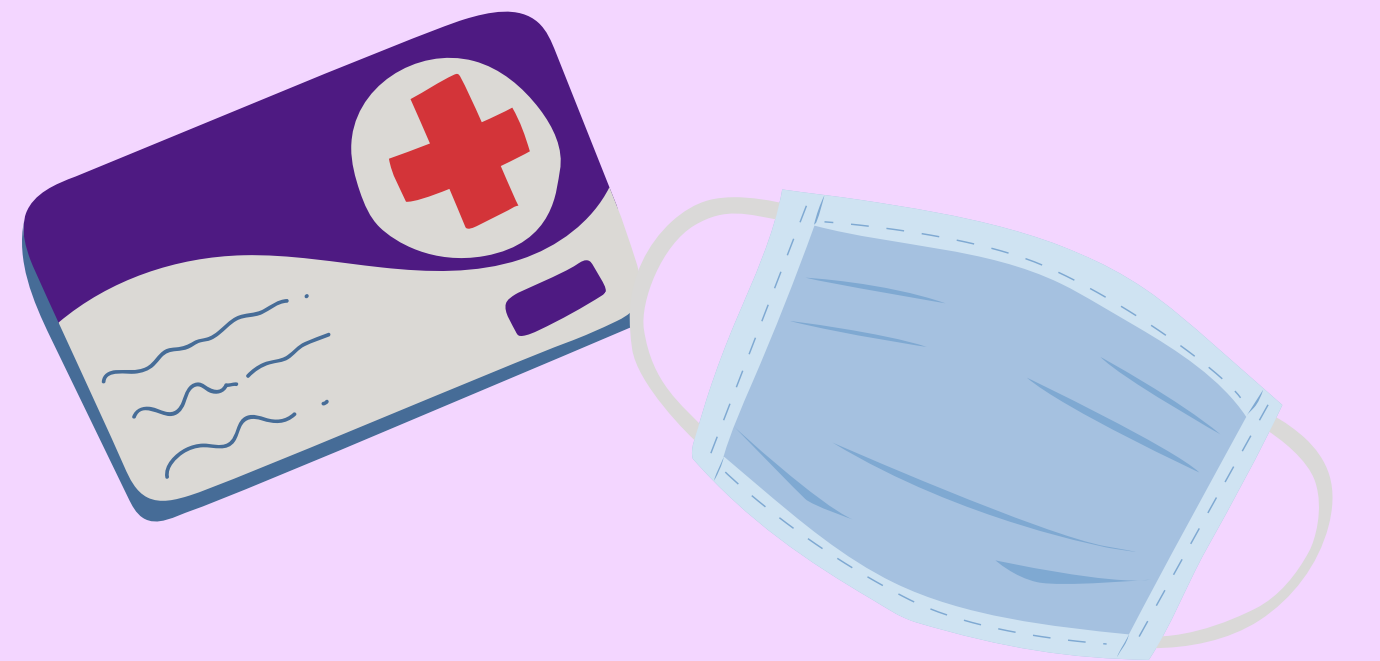
સામાજિક અંતર જાળવો

આપની તથા ઉધરસ અથવા છીંક ખાતી વ્યક્તિ વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 1 મીટર (3 ફૂટ) અંતર જાળવો.



આંખો, નાક અને મુખનો સ્પર્શ કરવાનું ટાળો

હાથ કોઈપણ સપાટીઓનો સ્પર્શ કરતા રહે છે અને વિષાણુ ઊંચકી શકે છે. એક વાર દૂષિત થાય તો, હાથ વિષાણુને આપની આંખો, નાક અથવા મુખને સ્થાનાંતરિત કરી શકે છે.



જો આપને તાવ, ઉધરસ હોય અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો, વહેલાસર તબીબી સહાયતા મેળવો

જો આપ અસ્વસ્થતા અનુભવતા હો તો, ઘરમાં જ રહો. જો આપને તાવ, ઉધરસ અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી હોય તો, જ્યારે આપને ઉધરસ / ખાંસી આવે તો, આપનાં નાક અને મુખને ઢાંકી દો અને તબીબી સહાય મેળવો.

આપના ડૉક્ટર સાથે વાત કરો



કાર્યવાહી કરતાં પહેલાં નીચેની
બાબતો અંગે આપના ડૉક્ટરને પૂછો

- ▶ ડૉક્ટરને ક્યારે બોલાવવા
- ▶ આપના બ્લડ શુગરનું કેટકેટલી વાર
આપે માપ કાઢવું
- ▶ સામાન્ય શરદી, ફ્લુ, વાઈરલ સંક્રમણો વગેરે
- ▶ આપના ડાયાબીટીસના ઔષધોપચારમાં
કોઈ પરિવર્તનો કરવાનાં છે ?



તૈયાર રહો

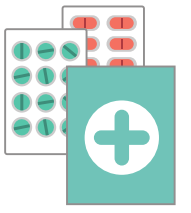
આયોજન કરો અને આપની આવશ્યક વસ્તુઓ એકત્ર કરો



આપના ડૉક્ટર, આપની ફાર્મસી અને આપના વીમો આપનારના ફોન નંબરો ક્યારે તૈયાર રાખો



આપની વર્તમાન દવાઓ તથા માત્રાઓ (વિટામિનો અને સપ્લીમેન્ટ્સ સહિત) વગેરેની સૂચિ તૈયાર કરો



જો કટોકટીની સ્થિતિ સંભવિત હોય તો, આપના પ્રીસ્ક્રિપ્શનના અતિરિક્ત રિફિલ્સ મેળવી લો, જેથી આપને ઘર છોડવું ન પડે

- જો આપ બીમાર થાઓ અથવા રિફિલ ન કરી શકો એ સંજોગો માટે, અઠવાડિયાઓ પહેલાં હમેશાં ઇન્સ્યુલિનનો પર્યાપ્ત સ્ટોક રાખો
- જો આપના લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઊંચું કે નીચું જાય એ માપવા માટે ગ્લુકોઝ ટેસ્ટ પટ્ટીઓ સ્ટોકમાં રાખો

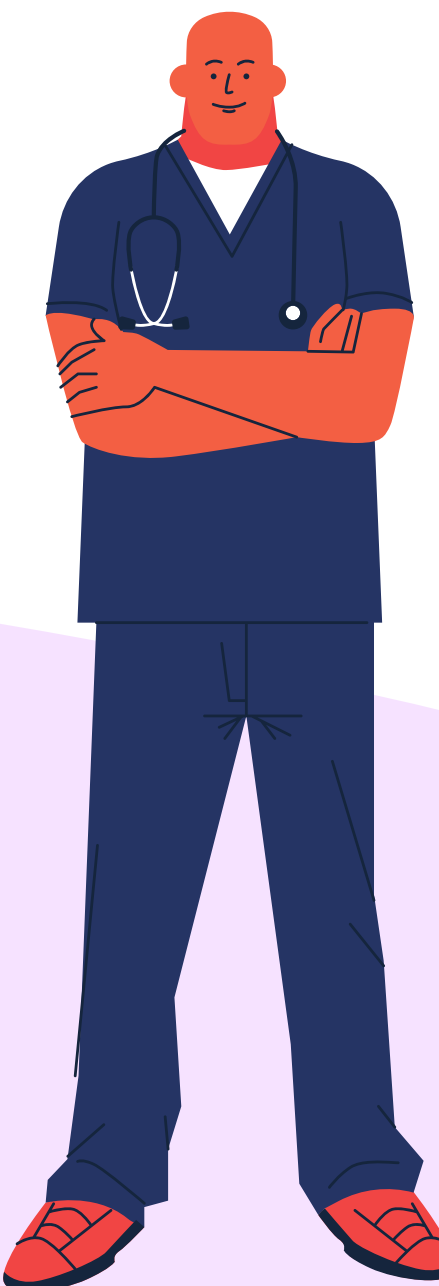


જો ફાર્મસી સુધી પહોંચી ન શકો તો, આપને દવાઓ કઈ રીતે મળી શકે એ શોધી કાઢો



આપને માટે જો સાકર ઘટી જવાનું જોખમ હોય અને એટલા બીમાર હો કે ખાઈ ન શકો, તો આપના લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઊંચું રાખવામાં મદદ મળે એ માટે નિયમિત સોડા, મધ, જેમ, જેલ-ઓ, હાર્ડ કેન્ડીઓ અથવા પોપ્સિક્લ્સ જેવાં સરળ કાર્બ્સ (ગળપણ) તૈયાર રાખો

એડીએ, સીએચસી, ડબ્લ્યુએચઓ તરફથી માર્ગદર્શિકાઓના આધારે



ડાયાબીટીસ ઉપરાંત હૃદયરોગ અથવા અન્ય જટિલ બીમારીઓ હોવાને કારણે અન્ય વિષાણુ સંક્રમણોની માફક, કોવિડ-19થી ગંભીરપણે રોગિષ્ટ થવાની શક્યતા વધુ વકરે છે, કારણ કે, આપના શરીરની સંક્રમણનો મુકાબલો કરવાની આપના શરીરની ક્ષમતા પહેલેથી જ નબળી પડેલી હોય છે

યાદ રાખજો

આપના ડાયાબીટીસનું સારી રીતે નિયંત્રણ કરવાથી આપને ડાયાબીટીસ સંબંધિત જટિલ સમસ્યાઓનું જોખમ ઓછું કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

એડીએ, સીએચસી, ડબ્લ્યુએચઓ તરફથી માર્ગદર્શિકાઓના આધારે



કોવિડ-19

દરમિયાન ઘરમાં જ ડાયાબીટીસ નિયંત્રિત કરવાના ઉપાય



આખાં ધાન્યો, ફળો અને શાકભાજીઓ સાથે સ્વાસ્થ્યકારક ભોજન જાળવો. લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઊંચું કે નીચું ન થાય એ ટાળવા માટે અલ્પ માત્રામાં અને નિયમિત સમયાંતરે ખાઓ



ઘરમાં જ રહેવાનું આપને વ્યાયામ કરતા અટકાવે તેમ ન થવું જોઈએ. આપની સક્રિયતા જાળવવા યોગ જેવી સરળ કસરતો અજમાવો.



એ સુનિશ્ચિત કરજો કે, આપ આપના ઈન્સ્યુલિનના ડોઝ ચૂકી ન જાઓ. આપના તબીબની સલાહ અનુસાર ભલામણ કરેલા ડોઝ લેજો. જો આપને ડોઝમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય તો, આપના તબીબ સાથે વાત કરજો.

આપને માટે ઉપયુક્ત હોય એ ભલામણ કરવામાં આવતા આહાર, કસરત તથા માત્રા અંગે આપના ડૉક્ટર સાથે વાત કરજો

એડીએ, સીએચસી, ડબ્લ્યુએચઓ તરફથી માર્ગદર્શિકાઓના આધારે

જો આપ બીમાર પડો તો શું કરવું એ જાણી લો

તાવ, સૂકી ઉધરસ અને હાંફ ચડવા
જેવાં લક્ષણો સહિત સંભવિત
કોવિડ-19નાં લક્ષણો પર ધ્યાન આપો.
જો આપને લાગે કે, આપ એ લક્ષણો
ધરાવી રહ્યા છો તો,
આપના ડૉક્ટરને બોલાવજો.



એડીએ, સીએચસી, ડબ્લ્યુએચઓ તરફથી માર્ગદર્શિકાઓના આધારે



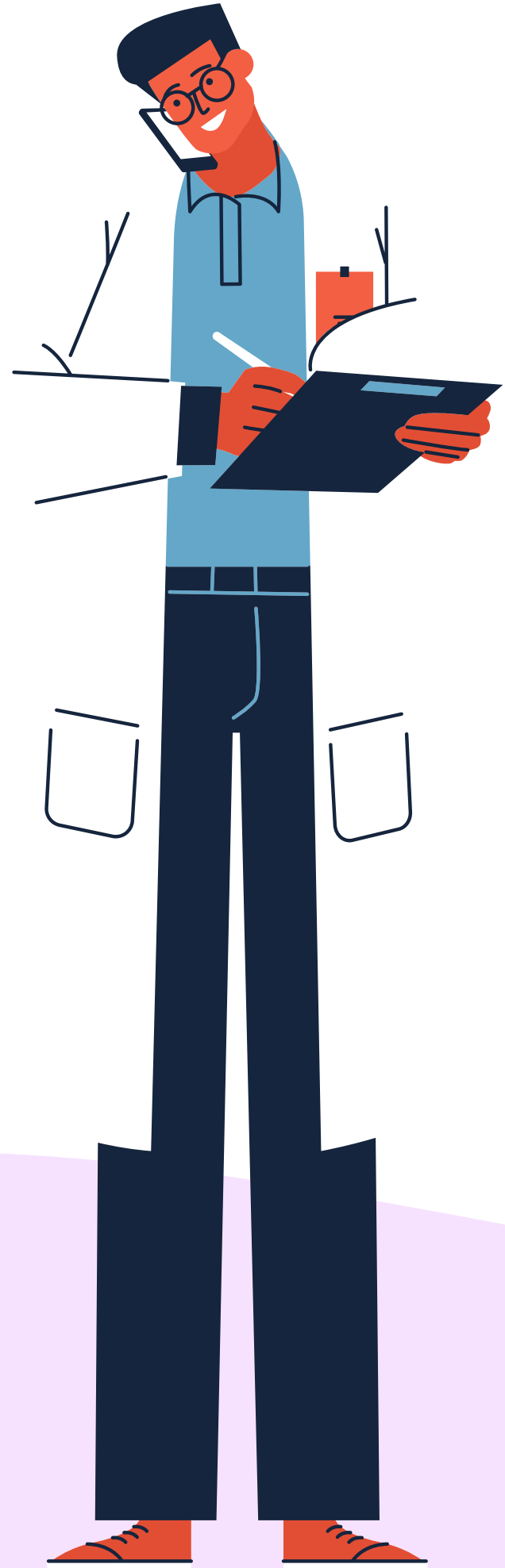
જો આપને બીમારીનાં લક્ષણો ઉદ્ભવે ...

જો આપને કોવિડ-19 માટેની કટોકટીની નિશાનીઓ ઉદ્ભવે તો, તરત જ તબીબી કાળજી પ્રાપ્ત કરો. પુખ્ત વ્યક્તિઓમાં કટોકટીની ચેતવણીનાં લક્ષણોમાં સામેલ છે :

- શ્વાસ લેવામાં કષ્ટ અથવા હાંફ ચડવી
- છાતીમાં એકધારો દુખાવો અથવા દબાણ લાગવું
- નવી મૂંઝવણો અથવા જાગવાની અસમર્થતા
- વાદળી હોઠ અથવા ચહેરો

જ્યારે આપ કૉલ કરો

- આપનું તાજેતરનું લોહીમાં સાકરના સ્તરનું રીડિંગ તૈયાર રાખવું
- પ્રવાહીઓની આપની ખપતની વિગતો (આ 1-લિટરની પાણીની બાટલીનો ઉપયોગ કરી શકો છો)
- બીમારીનાં લક્ષણોના વિવરણ વિશે સ્પષ્ટ રહેજો (દાખલા તરીકે : શું આપને ઊબકા આવે છે? કેવળ આપનું નાક જ અવરોધાયેલું છે?)
- આપના ડાયાબીટીસનું વ્યવસ્થાપન કઈ રીતે કરવું એ વિશે પ્રશ્નો પૂછો



એડીએ, સીએચસી, ડબ્લ્યુએચઓ તરફથી માર્ગદર્શિકાઓના આધારે

જો આપને બીમાર થાઓ તો શું કરવું, એ જાણો...



પુષ્કળ પ્રવાહીઓ પીઓ. જો આપ પાણી પીવામાં મુશ્કેલી અનુભવતા હો તો, નિર્જલીકરણ ટાળવા દર 15 મિનિટે અથવા એ પ્રકારે આખા દિવસ દરમિયાન પાણીના નાના ઘૂંટડા પીતા રહો.

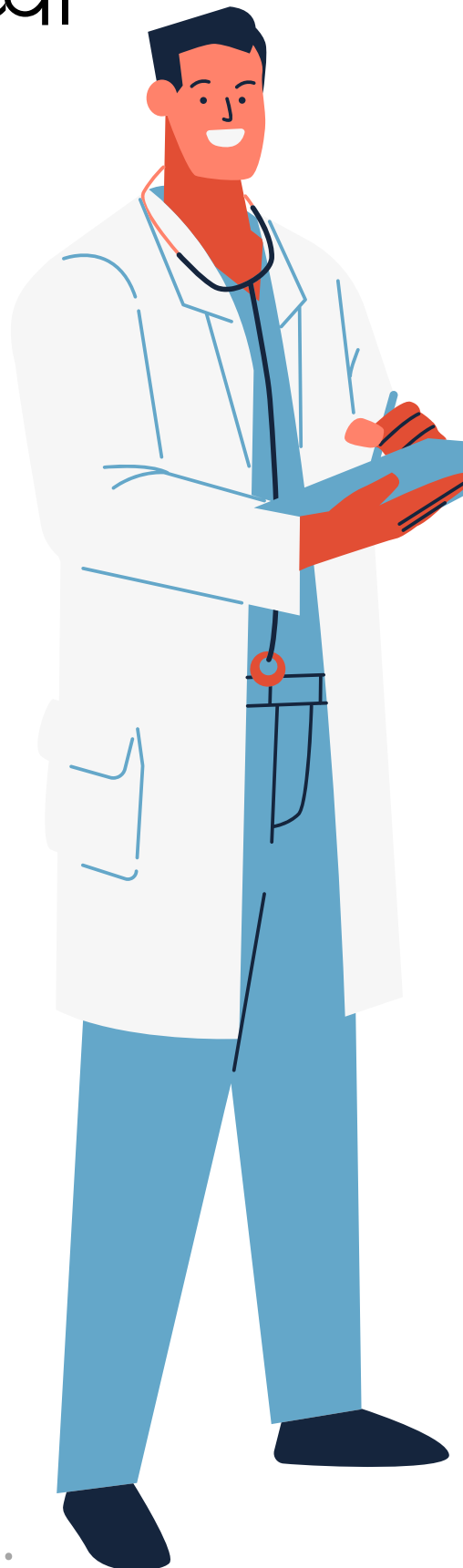


આપની રક્ત-શર્કરાની તપાસ સમગ્ર દિવસ અને રાત દરમિયાન અનેક વાર કરતા રહો (માર્ગદર્શન માટે આપના ડૉક્ટરને પૂછજો).

- જો આપના લોહીમાં સાકર ઘટી જાય (રક્ત-શર્કરા 70 mg/dl કરતાં ઓછી અથવા આપની નિર્દેશિત રક્ત-શર્કરા સ્તર કરતાં નીચે હોવાનું આપ અનુભવો) તો, 15 ગ્રામ સાદાં કાર્બ્સ (ગળપણ) જે પચવામાં સુગમ હોય, જેમ કે, મધ, જેમ, જેલ-ઓ, હાર્ડ કેન્ડી, પોપ્સિકલ્સ, રસ અથવા નિયમિત સોડા, અને આપનાં રક્ત-શર્કરા સ્તરો વધ્યાં હોવાનું સુનિશ્ચિત કરવા 15 મિનિટમાં ફરીથી તપાસો.
- જો આપના લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઊંચું (રક્ત-શર્કરા 240 mg/dl કરતાં વધુ) લાગલગાટ 2 વખત વધુ હોય તો, આપના વર્તમાન ઔષધોપચાર/ ડોઝ માટે ઉપયુક્ત ફેરફારો કરવા આપના ડૉક્ટરની સલાહ લો.



સાબુ અને પાણી અથવા રબિંગ આલ્કોહોલ વડે **આપના હાથ ધૂઓ અને આપનાં ઇન્જેક્શન/ ઇન્સ્યુલિન તથા આંગળી પર સોય મારવાનું સ્થાન સ્વચ્છ કરો**



એડીએ, સીએચસી, ડબ્લ્યુએચઓ તરફથી માર્ગદર્શિકાઓના આધારે

સાર્વજનિક હિતાર્થે પ્રકાશક સનોફી, ઈન્ડિયા



અમારો સંપર્ક કરો – સનોફી ઈન્ડિયા લિ., સીટીએસ નં. 117-બી એલ એન્ડ ટી બિઝનેસ પાર્ક,
સાકી વિહાર રોડ, પવઈ, મુંબઈ, મહારાષ્ટ્ર 400072. ભારત



आपकी निजी निर्देश पुस्तिका

कोविद-19 महामारी के दौरान डायबिटीज़ के साथ **स्वस्थ रहना**

अमेरिकन डायबिटीज़ असोसिएशन की ओर से डायबिटीज़ क मरीजों के लिए कोविद-19 दिशानिर्देशों पर आधारित.*
सीएचसी, डब्ल्यूएचओ दिशानिर्देशों, मार्च 2020 के अनुसार।

मार्च 2020

सनोफी इंसुलिन की पहल

इस निर्देशिका में केवल सामान्य सुझाव हैं. जो हर व्यक्ति के लिए अलग अलग हो सकते हैं.
किसी भी सलाह का पालन करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें.

घबराएँ नहीं

आसान उपाय आपको
इस कोविड-19 महामारी के प्रकोप
के दौरान डायबिटीज़ के साथ
स्वस्थ रहने में मदद कर सकते हैं।



यहां पर डायबिटीज और कोविड के साथ जुड़े
जोखिमों तथा इस समय के दौरान अपना ख्याल
रखने के तरीकों के बारे में आपको जानने योग्य
कुछ ज़रूरी बातें दी गई हैं।

एडीए, सीएससी, डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों पर आधारित



पहले मूल बातें

क्या डायबिटीज़ के कारण कोविद 19 से मेरा जोखिम बढ़ जाता है?

डायबिटीज़ ग्रस्त लोगों को वायरस का संसर्ग होने की संभावना अधिक नहीं है।

फिर भी, वायरस से संक्रमित होने पर डायबिटीज़ ग्रस्त लोगों को तीव्र लक्षणों और जटिलताओं का अनुभव होने की संभावना अधिक है।

अधिक महत्वपूर्ण ये है कि डायबिटीज़ ग्रस्त लोगों की उम्र, जटिलताएँ अलग हो सकती हैं और वे कितनी अच्छी तरह से अपने डायबिटीज़ का नियंत्रण करते हैं, यह भी अलग अलग हो सकता है। जिन लोगों को डायबिटीज़ संबंधी स्वास्थ्य समस्याएँ पहले से हैं उन्हें कोविद-19 का संक्रमण होने पर ऐसे डायबिटीज़ ग्रस्त लोगों की तुलना में बदतर परिणाम आ सकते हैं जो अन्यथा स्वस्थ हैं, फिर भले ही उनके डायबिटीज़ का प्रकार कोई भी हो।

इसीलिए कोविद-19 प्रकोप के दौरान स्वस्थ रहना और अपने डायबिटीज़ का प्रबंधन करने के लिए रोज़ाना आसान उपाय अपनाना श्रेष्ठ है।

एडीए, सीएससी, डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों पर आधारित

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

ध्यान देने योग्य लक्षण

यदि आपको डायबिटीज़ है तो इन बातों पर ध्यान दें...



नई लगातार खाँसी



सर्दी या गले में खराश



तेज बुखार

एडीए, सीएससी, डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों पर आधारित

यदि कोविड-19 आपके समाज में फैल रहा है तो अपने तथा अन्य लोगों के बीच दूरी बनाए रखने के लिए अतिरिक्त उपाय अपनाएँ ताकि इस नए वायरस से संपर्क में आने का जोखिम और कम हो।



जितना संभव हो
घर पर ही रहें



चाहे जो हो जाय, सुरक्षित रहने का प्रयास करें
और अपने डॉक्टर तथा स्थानीय अधिकारियों के
दिशानिर्देशों का पालन करें।

एडीए, सीएससी, डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों पर आधारित

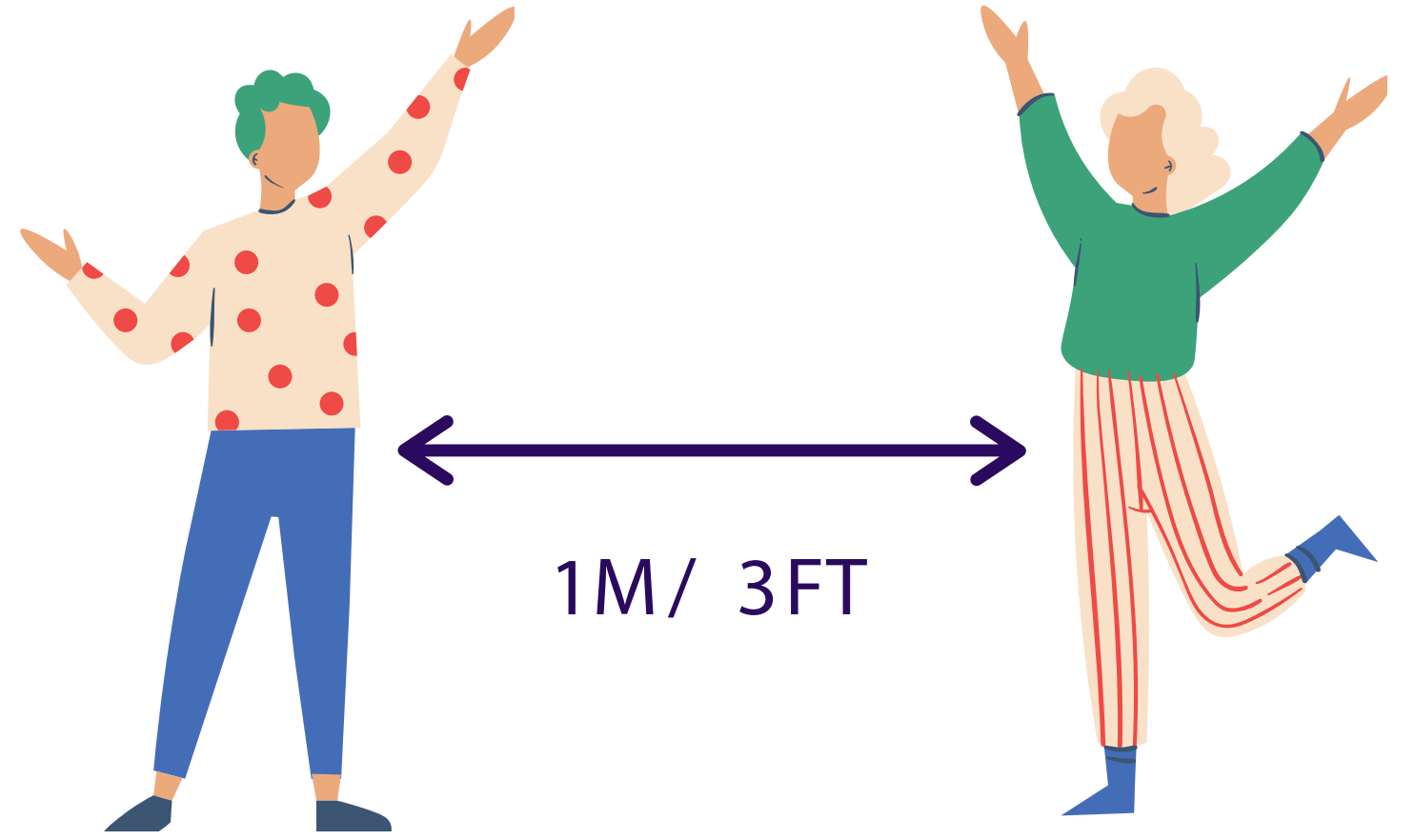


सुरक्षित रहें



अपने हाथ बार बार धोएँ

अलकोहल आधारित हैंड रब से अपने हाथों को अच्छी तरह साफ करें या उन्हें साबुन और पानी से धोएँ।



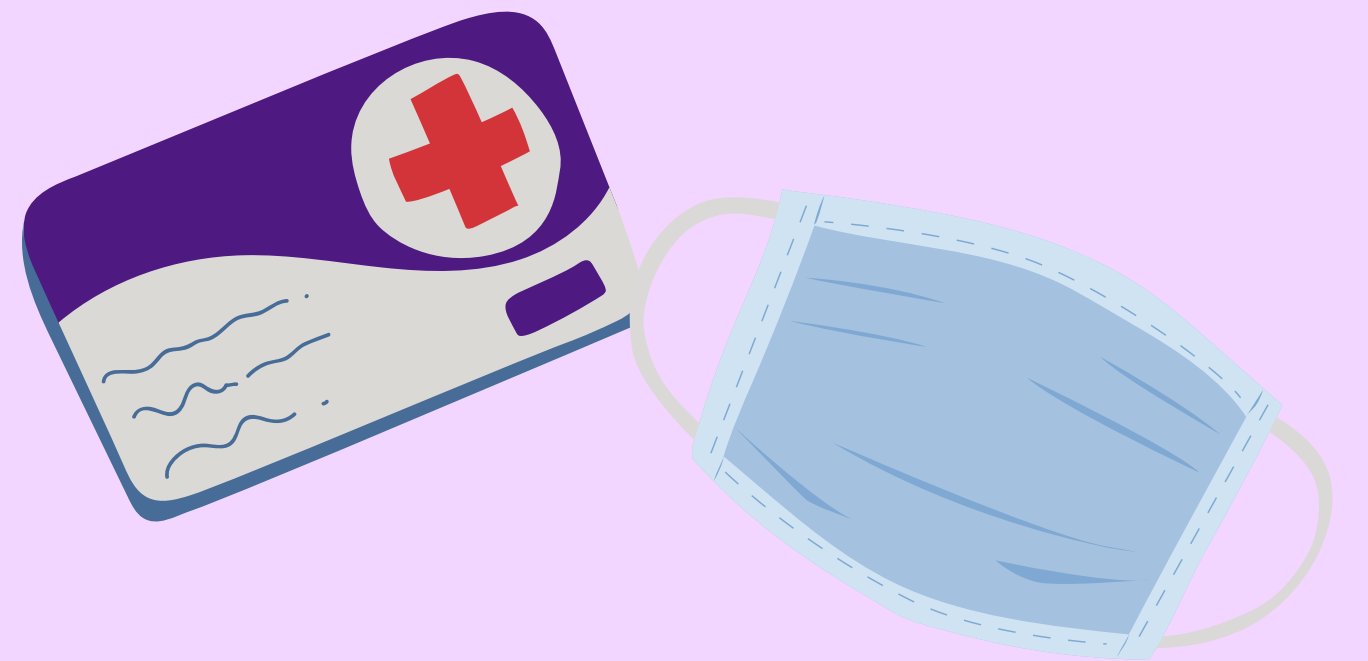
सामाजिक दूरी बनाए रखें

अपने तथा खाँसने या छींकने वाले अन्य लोगों के बीच कम से कम 1 मीटर (3 फुट) का अंतर बनाए रखें।



आँखों, नाक और मुँह को छूना टालें

हाथ कई सतहों को छूते हैं और उन पर वायरस लग सकता है। एक बार दूषित हो जाने पर हाथों के जरिए वायरस आपकी आँख, नाक या मुँह में जा सकता है।



यदि आपको बुखार, खाँसी और साँस लेने में कठिनाई हो रही है तो जल्दी से मेडिकल देखभाल लें

यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो घर में रहें। यदि आपको बुखार, खाँसी और साँस लेने में कठिनाई हो रही है तो अपनी नाक और मुँह को खाँसते/ छींकते समय ढँकें और मेडिकल उपचार लें।

अपने डॉक्टर से बात करें



कदम उठाने से पहले अपने डॉक्टर से
इन बातों के बारे में पूछें

- ▶ डॉक्टर को कब कॉल करना चाहिए
- ▶ आपको अपना ब्लड शुगर कितनी बार जाँचना चाहिए
- ▶ सामान्य सर्दी, फ्लू, वायरल संक्रमणों इत्यादि के लिए आप द्वारा उपयोग की जानेवाली दवाइयाँ
- ▶ आपकी डायबिटीज़ की दवा में कोई बदलाव ?



तैयार रहें

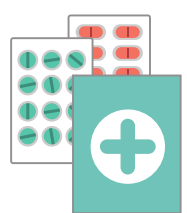
योजना बना लें और अपनी ज़रूरी वस्तुएँ जुटा लें



अपने डॉक्टर, अपनी फार्मसी और अपने इंश्योरेंस एडवाइज़र के फोन नंबर तैयार रखें।



अपनी मौजूदा दवाओं और खुराकों की सूची (विटामिन्स और परिपूरकों सहित)

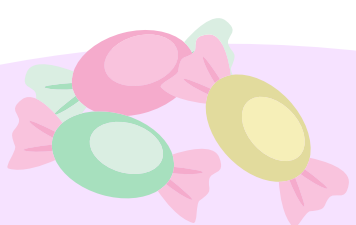


यदि कोई आपात्कालीन स्थिति आने की संभावना है तो अपनी प्रिस्क्रिप्शन पर अतिरिक्त रिफिल्स लें ताकि आपको घर छोड़ना न पड़े।

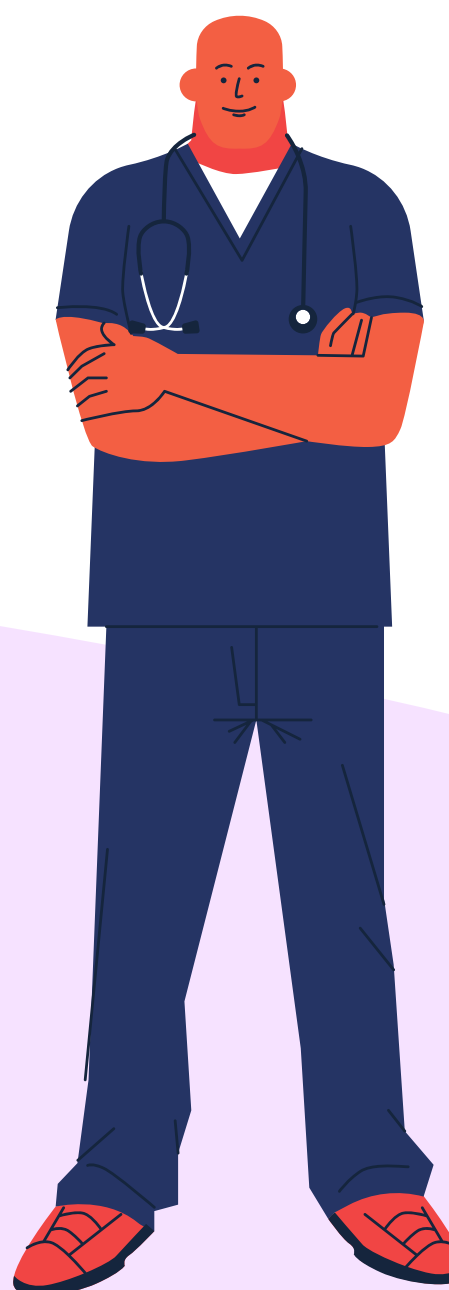
- हमेशा बीमार होने या रिफल नहीं होने की स्थिति के लिए सप्ताह भर पहले ही इंसुलिन का पर्याप्त स्टॉक रखें।
- चढ़ाव और उतार के मामलों में अपने ब्लड ग्लूकोज को मापने के लिए ग्लूकोज़ टेस्ट स्ट्रिप्स स्टॉक में रखें।



यदि आप फार्मसी तक नहीं जा सकते हैं तो यह पता करें कि आपकी दवाएँ आपके घर तक कैसे पहुँचाई जा सकती हैं।



सिंपल कार्ब्स जैसे सोडा, शहद, जैम, जैल-ओ, कैडीज़ या पॉपसिकल्स आपका ब्लड शुगर ऊँचा रखने में मदद करते हैं यदि आपको शुगर घटने का जाखिम है या इतने बीमा हैं कि खाना नहीं खा सकते।



एडीए, सीएससी, डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों पर आधारित

डायबिटीज़ के अलावा हृदय रोग या अन्य जटिलताएँ होने पर कोविड-19 से गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना बढ़ सकती है, जैसे कि अन्य वायरल संक्रमण, क्योंकि आपके शरीर की संक्रमण से लड़ने की शक्ति पहले ही घटी हुई है।

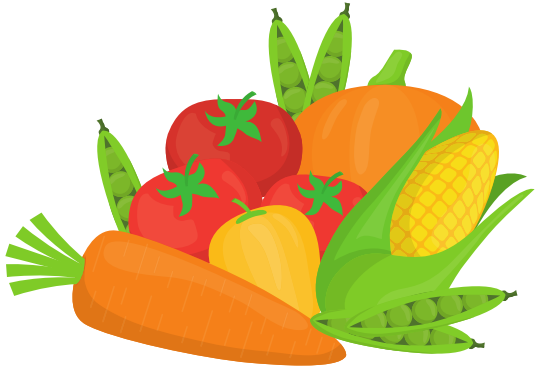
याद रहे

अपने डायबिटीज़ का प्रबंधन करने से आपको डायबिटीज़ संबंधी जटिलताओं के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

एडीए, सीएससी, डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों पर आधारित



कोविद-19 के दौरान घर में डायबिटीज़ का प्रबंधन



समूचे अनाजों, फलों और सब्जियों के साथ स्वस्थ आहार लेते रहें। ब्लड शुगर बढ़ने और घटने को टालने के लिए छोटी मात्राओं में और नियमित अंतरालों पर खाना खाएँ।



घर में रह कर नियमित व्यायाम करने की आपकी आदत बंद न होने दें। घर में आसान व्यायाम जैसे योग करते रहें ताकि आप खुद को सक्रिय रख सकें।



सुनिश्चित करें कि आप अपनी इंसुलिन की खुराकें चूकें नहीं। डॉक्टर की सलाह के अनुसार सुझाई गई खुराक लें। यदि अपनी खुराक बदलने की जरूरी है तो अपने डॉक्टर से बात करें।

अपने डॉक्टर से सुझाए गए आहार, व्यायाम और खुराक के लिए बात करें जो आपके लिए सही हो।

एडीए, सीएससी, डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों पर आधारित

जानिए कि जब आप बीमार महसूस करते हैं तब क्या करना चाहिए

संभावित कोविड-19 लक्षणों पर
ध्यान दें जिसमें शामिल हैं बुखार और
साँस फूलना. यदि आपको लगता है
कि ये लक्षण उभर रहे हैं तो
अपने डॉक्टर को कॉल करें।



एडीए, सीएससी, डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों पर आधारित



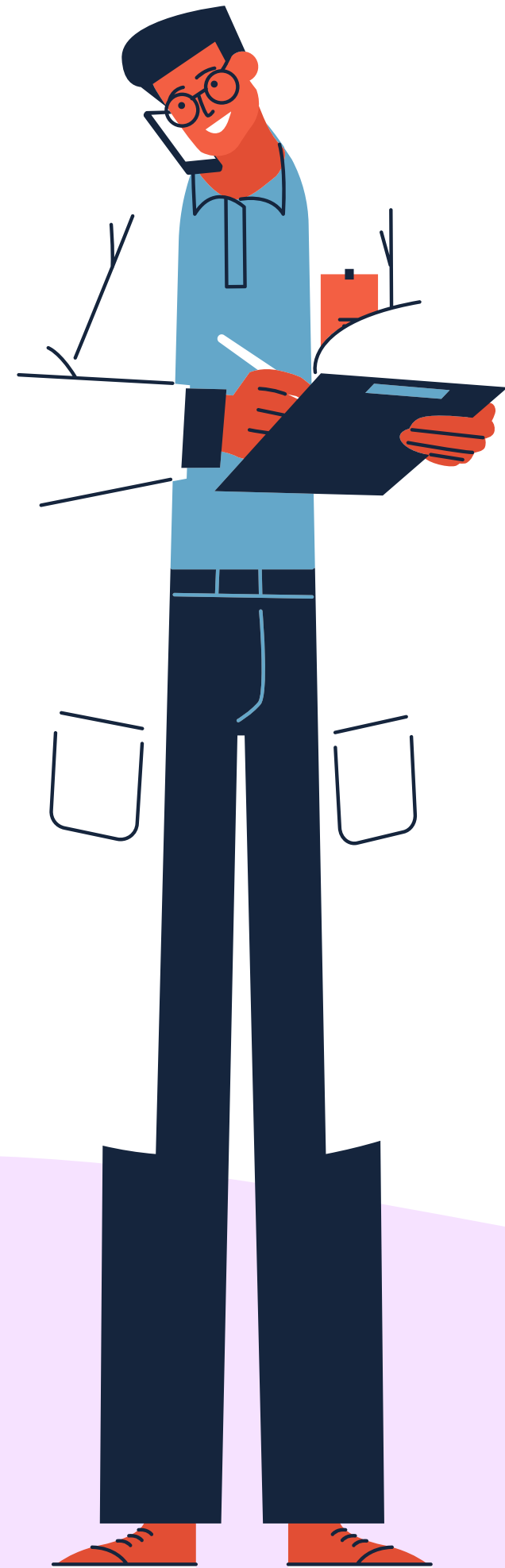
यदि आपको लक्षण उभरते हैं...

यदि आपको कोविड -19 के आपात्कालीन चेतावनी के संकेत उभरते हैं तो तुरंत मेडिकल उपचार लें। वयस्कों में, आपात्कालीन संकेतों में शामिल हैं:

- साँस लेने में कठिनाई या साँस फूलना
- छाती में लगातार दर्द या दबाव
- नया संभ्रम या जागने में अक्षमता
- होंठ या चेहरा नीला पड़ना

आप कब कॉल करेंगे:

- आपके पास बिलकुल हाल की ग्लूकोज रीडिंग उपलब्ध हो।
- अपने द्रव के सेवन की निगरानी करें (आप 1 लीटर पानी की बोतल का उपयोग कर सकते हैं) और बताएँ।
- अपने लक्षणों के वर्णन पर स्पष्ट रहें (उदाहरण के लिए: क्या आपको उबकाई आ रही? सिर्फ नाक बंद रहना?)
- अपने डायबिटीज को कैसे नियंत्रित किया जा सकता है इस बारे में प्रश्न पूछें।



एडीए, सीएससी, डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों पर आधारित

यदि आप बीमार हो जाते हैं, तो जानें कि क्या करना चाहिए...



खूब सारा द्रव पिएँ. यदि आपको पानी पीने में कठिनाई हो रही है, तो हर 15 मिनट में छोटे छोटे घूंट लेते रहें या ऐसा दिन भर करें ताकि डिहायड्रेशन न हो।

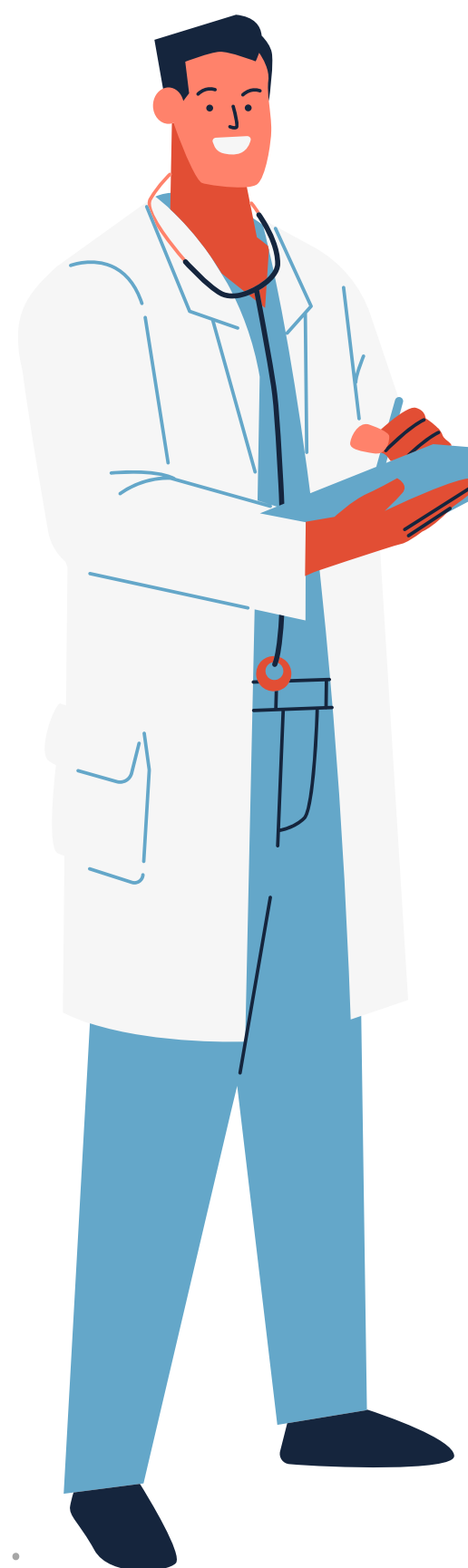


अपना ब्लड ग्लूकोज जाँचने का काम दिन और रात भर अधिक बार करें (अपने डॉक्टर से मार्गदर्शन लें)

- यदि आपको ब्लड शुगर घटने का अनुभव हो रहा है (ब्लड शुगर 70 एमजी/डीएल से कम या निर्दिष्ट कम ब्लड ग्लूकोज लेवल से कम) तो 15 ग्राम सिंपल कार्ब्स खाएँ जिन्हें पचाना आसान होता है जैसे शहद, जैम, जेल-ओ, हार्ड कैंडी, पॉसिकल्स, जूस या नियमित सोडा. आर अपना ब्लड शुगर 15 मिनट में जाँचें ताकि सुनिश्चित हो कि आपका स्तर बढ़ रहा है।
- यदि आपका ब्लड ग्लूकोज लगातार 2 से अधिक बार बढ़ा है (बीजी 240 एमजी/डीएल से अधिक) है तो अपने डॉक्टर से अपनी मौजूदा दवा/ खुराम में उपयुक्त सुधार के लिए बात करें।



अपने हाथों को धोएँ और अपने इंजेक्शन/ इंफ्यूजन और फिंगर-स्टिक की जगहों को साबुन और पानी से साफ करें या अलकोहल से पोंछें।



एडीए, सीएससी, डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों पर आधारित



सनोफी, इंडिया द्वारा जनहित में जारी



हमसे संपर्क करें- सनोफी इंडिया लि., सीटीएस नं.117-बी एल एंड टी बिजनेस पार्क,
साकी विहार रोड, पवई, मुंबई, महाराष्ट्र 400072, भारत

Reference:Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕೈಪಿಡಿ

ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು

ಅಮೇರಿಕನ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ.
ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ ಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆ. ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾರ್ಚ್ 2020

ಮಾರ್ಚ್ 2020

ಸನೋಫಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಭಿಯಾನ

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪುಸ್ತಕ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು.
ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಆತಂಕಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ
ನೀವು ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ
ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಕೆಲವು
ಸರಳ ಮಾನದಂಡಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ



ನೀವು ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್ -19
ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ
ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು
ನೀಡಲಾಗಿದೆ

ಎಡಿಎ, ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ, ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ



ಮೊದಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದರೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆಯೇ?

ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವೈರಸ್‌ಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸೋಂಕಿತವಾದರೆ ತೀವ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಯಸ್ಸು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಬಂಧಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ, ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗಂಭೀರವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್-19 ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಳ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಎಡಿಎ, ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ, ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದರೆ,
ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ...



ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭವಾದ ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು



ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ಉರಿ



ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶ

ಎಡಿಎ, ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ, ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ

ಕೋವಿಡ್-19 ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಯದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಹೊಸ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.



ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು
ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.



ಏನೇ ಆದರೂ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳು ನೀಡಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಎಡಿಎ, ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ, ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ

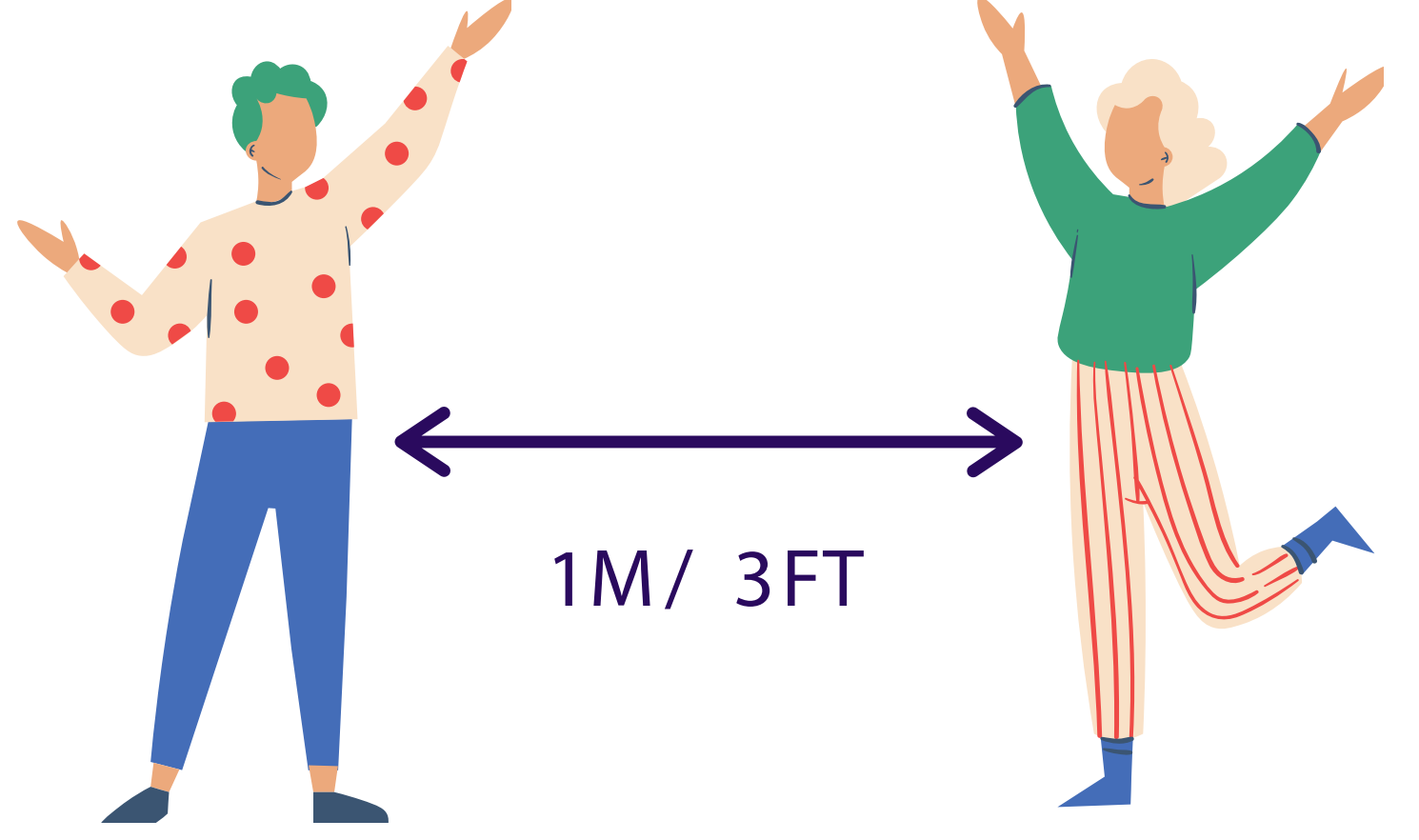


ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ



ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಲೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ರಬ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ನಿರ್ವಹಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವ ಅಥವಾ ಸೀನುವ ಇತರ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ (3 ಅಡಿ) ಅಂತರ ನಿರ್ವಹಿಸಿ

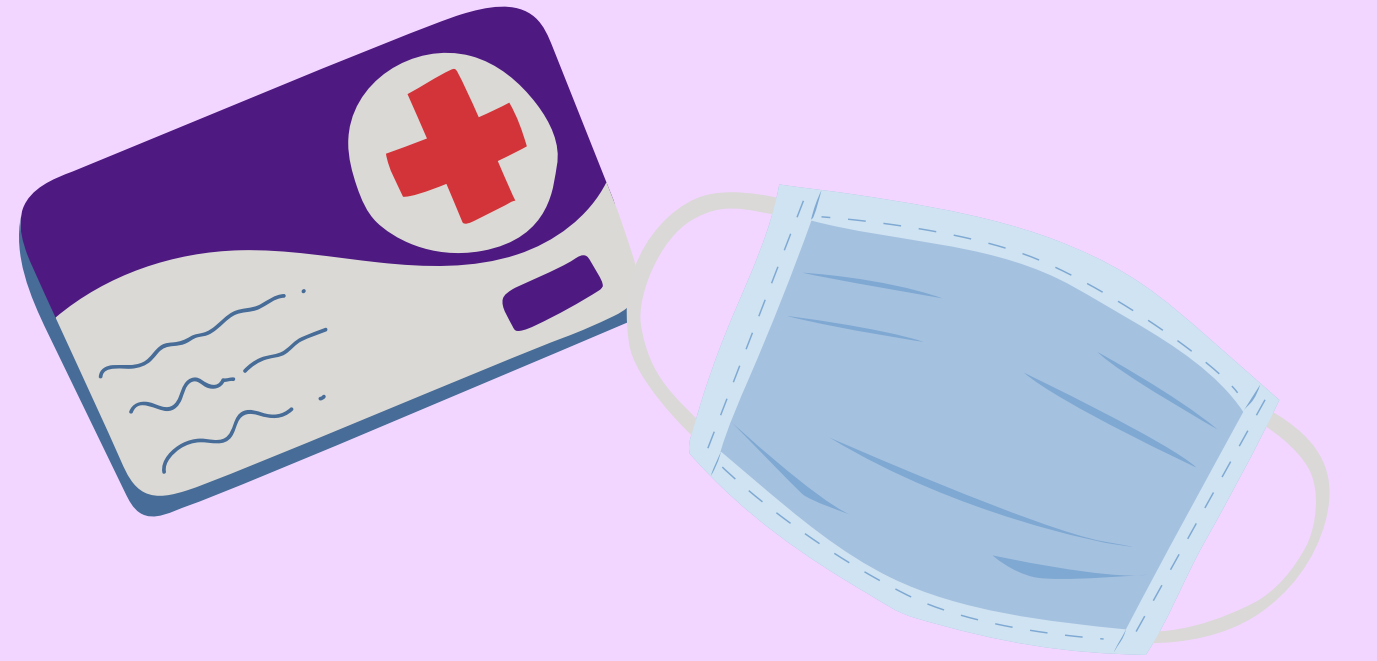


ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬೇಡಿ

ಕೈಗಳು ಅನೇಕ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಲುಷಿತವಾದಲ್ಲಿ,

ಕೈಗಳು ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು



ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ

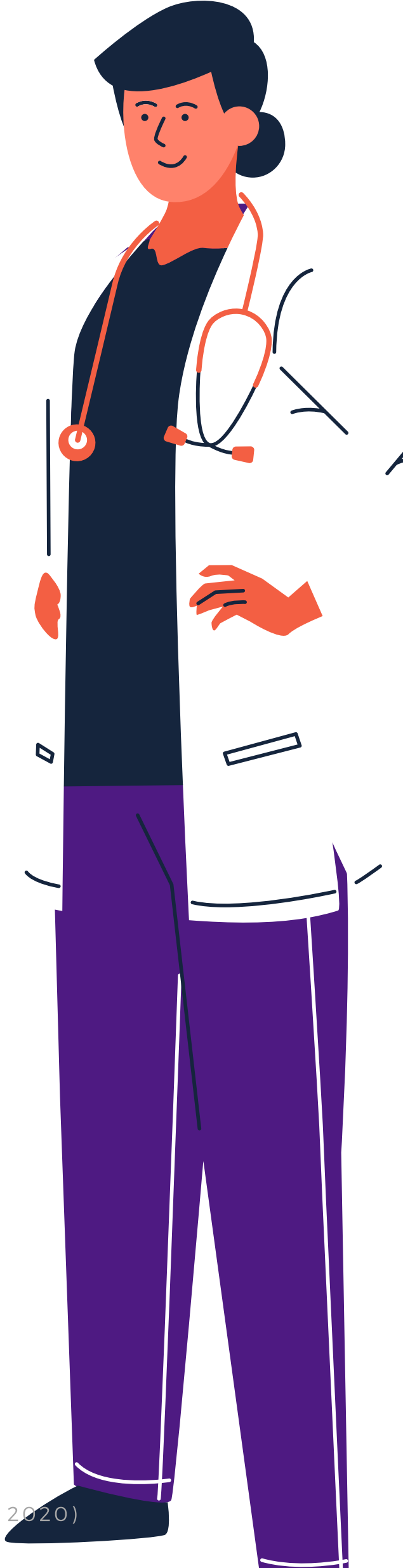
ನಿಮಗೆ ಅಸೌಖ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ. ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ನೀವು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ/ಸೀನುವಾಗ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಿರಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅರೈಕೆ ಪಡೆಯಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ



ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು,
ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ

- ▶ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಕರೆಮಾಡಬೇಕು
- ▶ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ▶ ನೆಗಡಿ, ಪ್ಲೂ, ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ನೀವು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಔಷಧಿ
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ?



ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿ

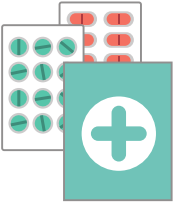
ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಪೂರೈಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು, ನಿಮ್ಮ ಫಾರ್ಮಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವಿಮಾ ನೀಡಿಕೆದಾರರ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು



ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಡೋಸ್‌ಗಳ ಪಟ್ಟಿ
(ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಪೂರಕಗಳು ಸೇರಿ)

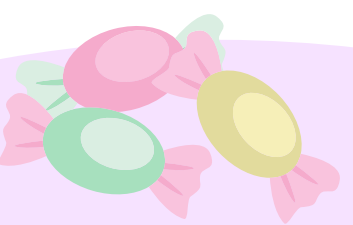


ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರೀಫಿಲ್ಸ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ

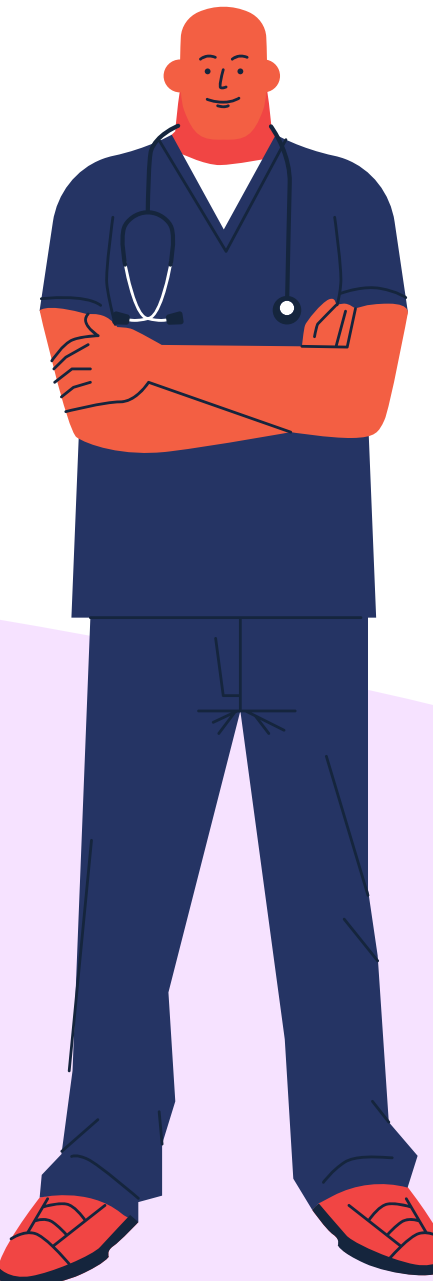
- ಒಂದು ವಾರ ಮೊದಲೇ ಆಗುವಂತೆ, ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರೀಫಿಲ್ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ
- ನಿಮಗೆ ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಳೆಯಲು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ



ನೀವು ಫಾರ್ಮಸಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಡೆಲಿವರಿ ಮಾಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿರಿ



ನಿಯಮಿತ ಸೋಡಾ, ಜಾಮ್, ಜೆಲ್-ಓ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಪಾಪ್‌ಕನ್‌ಗಳಂತಹ ಸರಳ ಕಾರ್ಬ್‌ಗಳು ನೀವು ಕಡಿಮೆಗೆ ಅಪಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ



ಎಡಿಎ, ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ, ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಕೋವಿಡ್-19 ನಿಂದ ಗಂಭೀರ ಖಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಇತರ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕುಗಳಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಈಗಾಗಲೇ ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು

ಎಡಿಎ, ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ, ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



ಕೋವಿಡ್-19 ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು



ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಿಸಿ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಹಾರವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.



ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗದಂತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಯೋಗದಂತಹ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.



ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸ್ ತಪ್ಪಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಡೋಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಡೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ನಿಮಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಡೋಸ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ಎಡಿಎ, ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ, ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ

ನಿಮಗೆ ಅಸೌಖ್ಯ ವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿ

ಜ್ವರ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕೊರತೆ
ಸೇರಿದಂತೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.
ನಿಮಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ,
ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ.



ಎಡಿಎ, ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ, ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ



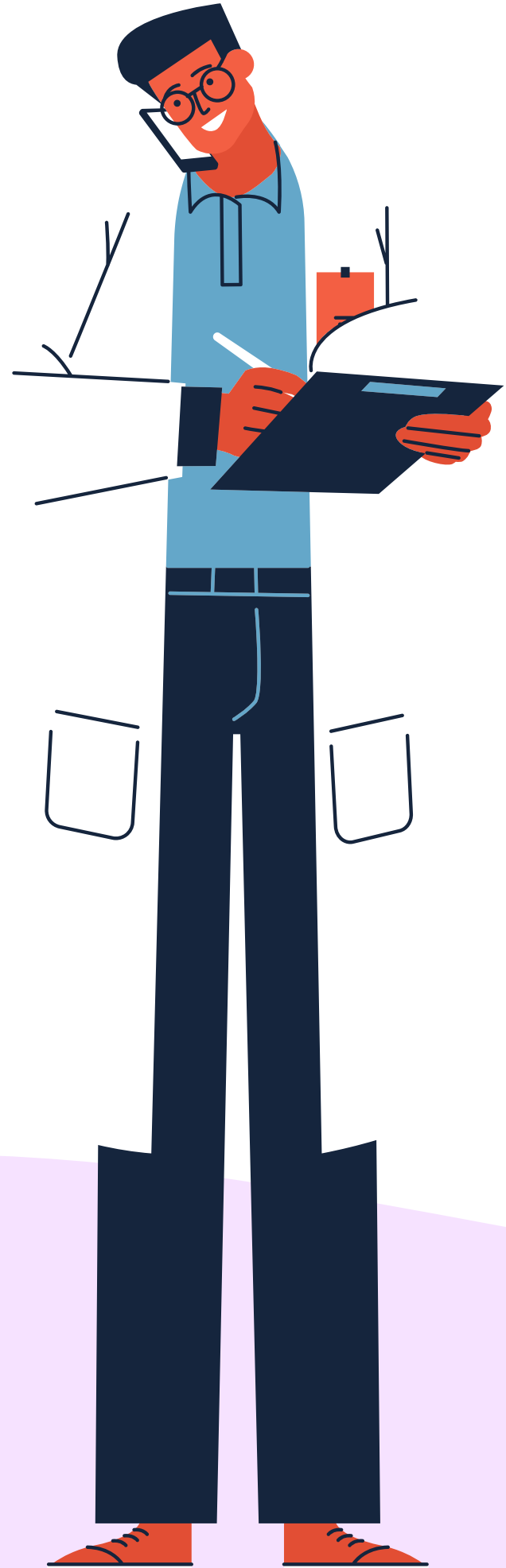
ನಿಮಗೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ...

ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ನ ತುರ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ, ತುರ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ:

- ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊರತೆ
- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನೋವು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ
- ಹೊಸದಾಗಿ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಅಸಹನೀಯತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು
- ತುಟಿ ಅಥವಾ ಮುಖ ಊದುವುದು

ನೀವು ಯಾವಾಗ ಕರೆಮಾಡಬೇಕು:

- ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಾಪನ ಲಭ್ಯವಿರಲಿ
- ನಿಮ್ಮ ದ್ರವ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು (ನೀವು 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್ ಬಳಸಬೇಕು) ಹಾಗೂ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು
- ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿವರಣೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನಿಮಗೆ ವಾಕರಿಕೆ ಇದೆಯೇ? ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಂತೆನಿಸಿದೆಯೇ?)
- ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ



ಎಡಿಎ, ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ, ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ

ನಿಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ...



ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ, ಪ್ರತೀ 15 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ದಿನವಿಡೀ ನೀವು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

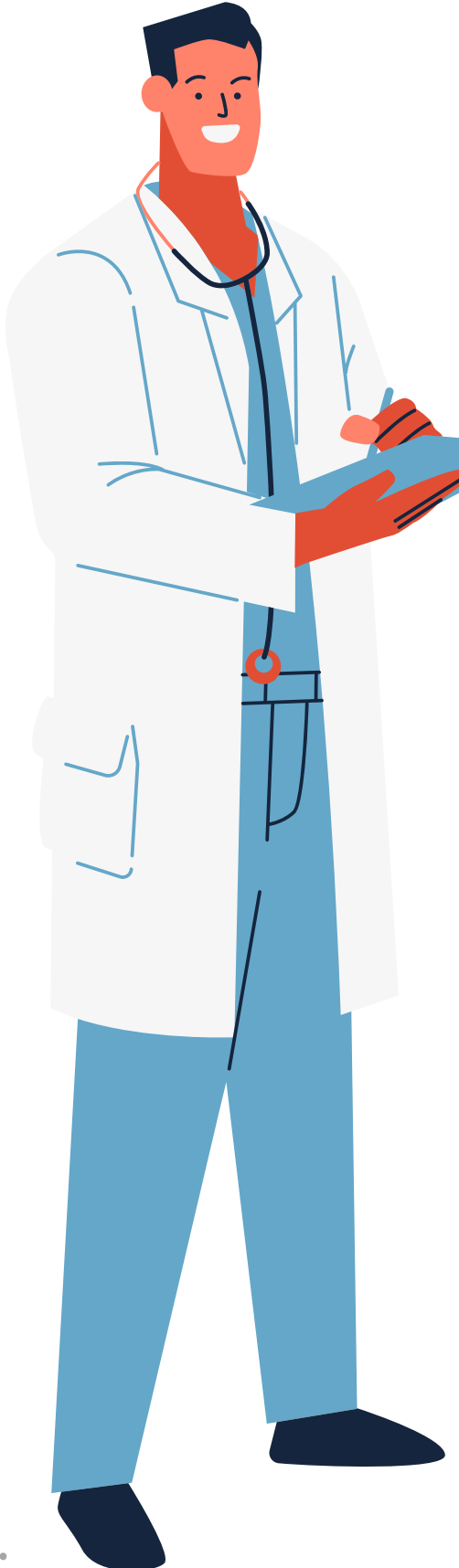


ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ (ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ)

- ನಿಮಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ 70 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ). ಪ್ರತಿದಿನ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಜಾಮ್, ಜೆಲ್-ಓ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಪಾಪ್ಪಿಕಲ್, ಜ್ಯೂಸ್ ಅಥವಾ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಸೋಡಾದಂತಹ 15 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸರಳ ಕಾರ್ಬ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪ್ರತೀ 15 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ (ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ 240 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ) 2 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಔಷಧಿ/ ಡೋಸ್ ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.



ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ / ಅಳವಡಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಫಿಂಗರ್-ಸ್ಟಿಕ್ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ: ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ



ಎಡಿಎ, ಸಿ ಹೆಚ್ ಸಿ, ಡಬ್ಲ್ಯು ಹೆಚ್ ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ

ಸನೋಫಿ ಇಂಡಿಯಾರವರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ



ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ- ಸನೋಫಿ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿ., ಸಿಟಿಎಸ್ ನಂ 117-ಬಿ, ಎಲ್‌ಟಿ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಪಾರ್ಕ್,
ಸಾಕಿ ವಿಹಾರ್ ರಸ್ತೆ, ಪೋವೈ, ಮುಂಬೈ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ 400072. ಭಾರತ

ಪರಾಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ನಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 (ಕೊರೊನಾವೈರಸ್) ನಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (ಮಾರ್ಚ್ 20, 2020 ರಂದು ವೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ)



പ്രമേഹ രോഗികൾക്കുള്ള ഒരു വഴികാട്ടി

കോവിഡ് -19 കാലത്തും പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ആരോഗ്യത്തോടെ തുടരാം

അമേരിക്കൻ ഡയബറ്റിസ് അസോസിയേഷൻ പ്രമേഹ രോഗികൾക്കു നൽകിയിട്ടുള്ള കോവിഡ് -19 മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി*. സിഎച്ച്സി, ഡബ്ലിയു എച്ച്ഒ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച്, മാർച്ച് 2020.

മാർച്ച് 2020
ഒരു സനോഫി ഇൻസുലിൻ സംരംഭം

ഈ ലഘുലേഖയിൽ പൊതുവായ നൂറുക്കൾ മാത്രമേ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളൂ, അത് ഓരോ വ്യക്തിക്കും വ്യത്യസ്തമാണ്. എന്നെങ്കിലും ഉപദേശം പിന്തുടരുന്നതിന് മുമ്പ് ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association. <https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

ആശങ്ക വേണ്ട

കോവിഡ്-19 വ്യാപിക്കുന്ന ഈ സമയത്തും പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് ആരോഗ്യവാൻമാരായിരിക്കാൻ ലളിതമായ ചില നടപടികൾ സഹായിക്കും



പ്രമേഹത്തെക്കുറിച്ചും കോവിഡ്-19 യുമായുള്ള അനുബന്ധ അപകട സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചും ഈ സമയങ്ങളിൽ സ്വയം എങ്ങനെ കരുതൽ എടുക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾ അറിയേണ്ട ചില കാര്യങ്ങൾ ആണ് ഇവിടെ കൊടുത്തിട്ടുള്ളത്

എഡിഎ, സി എച്ച്സി, ഡബ്ല്യു എച്ച് ഒ എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association. <https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



ആര്യം അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ

എനിക്ക് പ്രമേഹം ഉള്ളത് കോവിഡ്-19 പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുമോ?

പ്രമേഹമുള്ളവർക്ക് വൈറസ് പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്നു പറയാനാകില്ല.

എന്നിരുന്നാലും, പ്രമേഹമുള്ളവർക്ക് വൈറസ് ബാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ, കടുത്ത ലക്ഷണങ്ങളും സങ്കീർണതകളും അനുഭവപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

പ്രമേഹമുള്ള ആളുകളുടെ പ്രായം, സങ്കീർണതകൾ, പ്രമേഹം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ അവർ എത്രമാത്രം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. ഇതിനകം തന്നെ പ്രമേഹ സംബന്ധമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ള ആളുകൾക്ക് കോവിഡ്-19 ബാധിച്ചാൽ പെരുമേഹം ഉണ്ടെങ്കിൽ പോലും ആരോഗ്യവാൻമാരായ ആളുകളേക്കാൾ മോശമായ ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

അതിനാൽ കോവിഡ്-19 വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയത്ത്, ആരോഗ്യത്തോടെ തുടരുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ പ്രമേഹം മികച്ച രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ലളിതമായ ചില ദൈനംദിന നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുന്നത് നല്ലതാണ്.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ലക്ഷണങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്ക് പ്രമേഹമുണ്ടെങ്കിൽ
ശ്രദ്ധിക്കുക....



പുതിയ നിരന്തരമായ ചുമ



ജലദോഷം അല്ലെങ്കിൽ തൊണ്ട വേദന



ഉയർന്ന ശരീരോഷ്മാവ്

എഡിഎ, സി എച്ച്സി, ഡബ്ല്യു എച്ച് ഒ എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് കോവിഡ്-19 വ്യാപിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഈ പുതിയ വൈറസ് നിങ്ങളെ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന് മറ്റ് ആളുകളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കാൻ കൂടുതൽ നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുക.



കഴിയുന്നത്ര വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക



എന്തുതന്നെയായാലും, സുരക്ഷിതമായി തുടരാൻ ശ്രമിക്കുക, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെയും പ്രാദേശിക അധികാരികളുടെയും മാർഗനിർദ്ദേശം പാലിക്കുക

എഡിഎ, സി എച്ച്സി, ഡബ്ല്യു എച്ച് ടി എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി

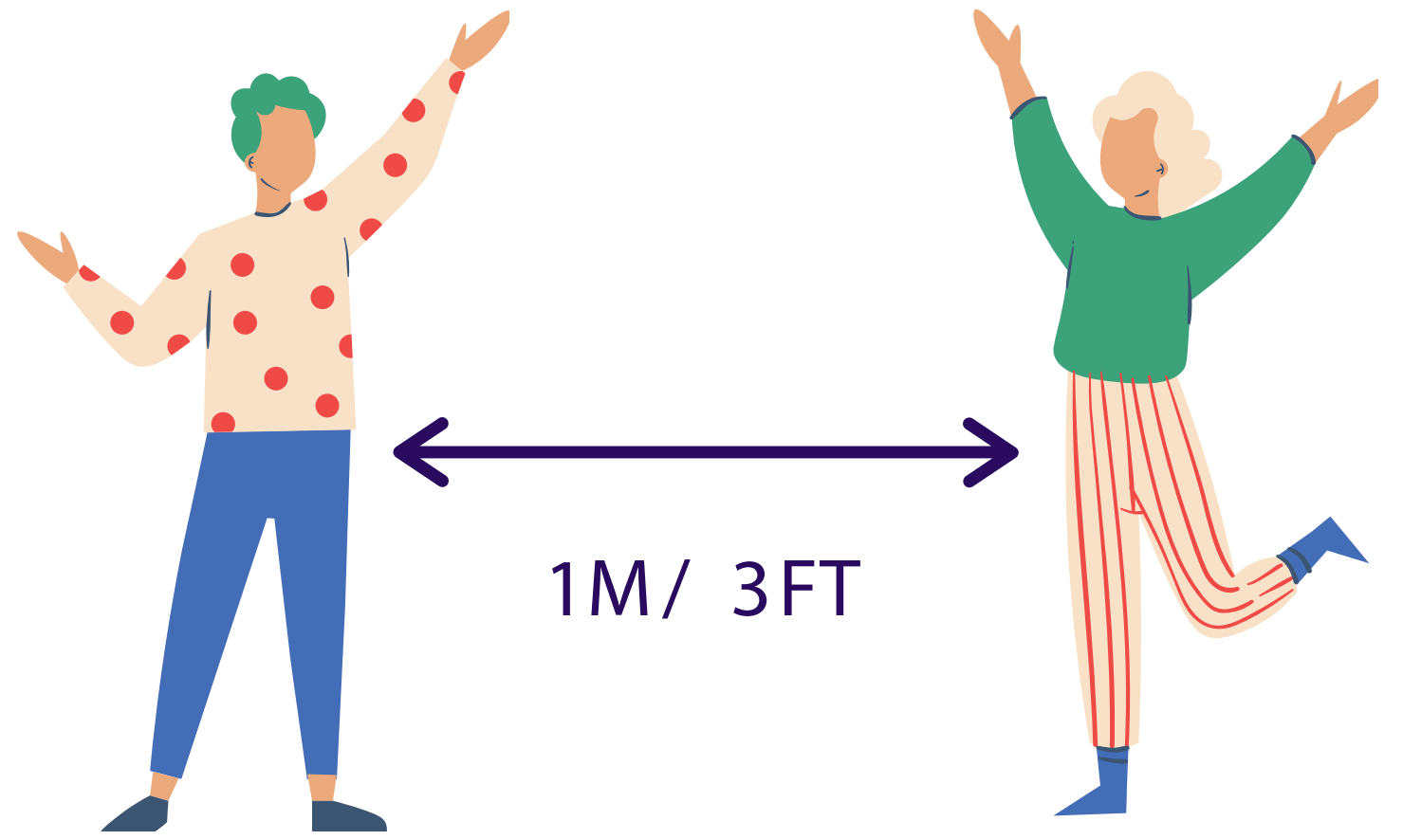


സുരക്ഷിതരായിരിക്കുക



നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കൃത്യമായി കഴുകുക

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ആൽക്കഹോൾ ബേസ്ഡ് ഹാൻഡ് റബ് ഉപയോഗിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ചോ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക



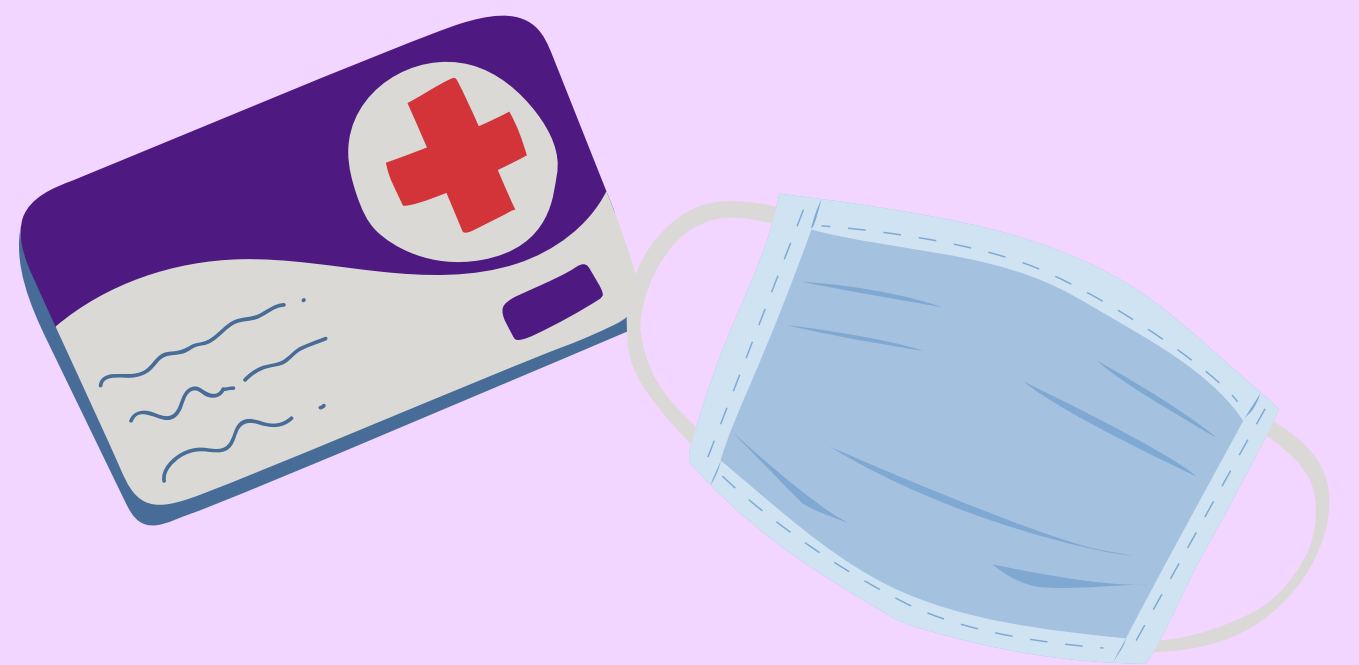
സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക

തുമ്മുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ആളുകളിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ (3 അടി) അകലം പാലിക്കുക



കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ എന്നിവിടങ്ങൾ സ്പർശിക്കരുത്

അന്യ പ്രതലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുന്ന കൈകളിലേക്ക് വൈറസ് പ്രവേശിച്ചേക്കാം. പിന്നീട് കൈകളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ വഴി ശരീരത്തിലേക്കും പ്രവേശിച്ചേക്കാം.



നിങ്ങൾക്ക് പനിയോ ചുമയോ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസ തടസമോ അനുഭവപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ, ഉടൻ വൈദ്യ സഹായം തേടുക.

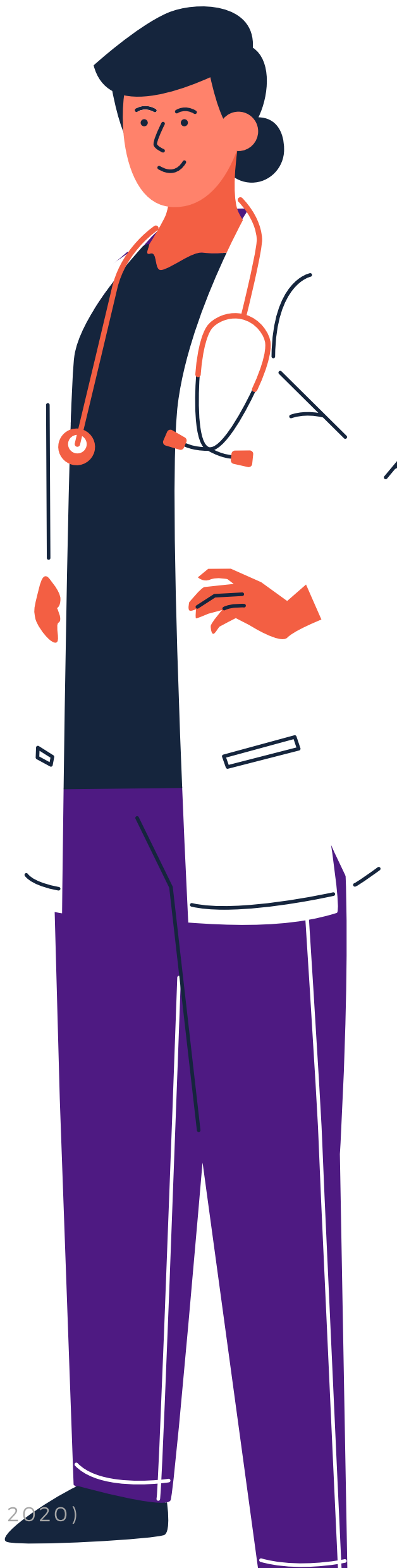
നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെന്നു തോന്നുന്നെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക. പനിയോ ചുമയോ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസ തടസമോ അനുഭവപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ, തുമ്മുമ്പോൾ/ ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വായയും മൂക്കും മറയ്ക്കുക, എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യ സഹായം തേടുക.

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോട് സംസാരിക്കുക



നടപടിയെടുക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കുക

- ▶ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ എപ്പോൾ വിളിക്കണം
- ▶ എത്ര തവണ നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര പരിശോധിക്കണം
- ▶ സാധാരണ ജലദോഷം, പനി, വൈറൽ അണുബാധ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ട മരുന്നുകൾ
- ▶ നിങ്ങളുടെ പ്രമേഹ മരുന്നുകളിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടോ?



തയ്യാറായിരിക്കുക

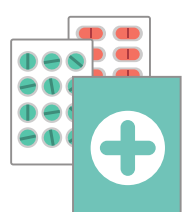
ഒരു പ്ലാൻ തയ്യാറാക്ക, നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ ശേഖരിക്കുക



നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ, ഫാർമസി, ഇൻഷുറൻസ് ദാതാവ് എന്നിവരുടെ ഫോൺ നമ്പറുകൾ എടുത്ത് വയ്ക്കുക



നിങ്ങളുടെ നിലവിലെ മരുന്നുകളുടെയും ഡോസുകളുടെയും പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക (വിറ്റാമിനുകളും അനുബന്ധങ്ങളും ഉൾപ്പെടെ)

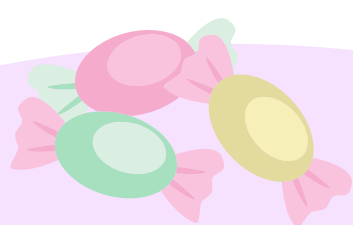


അടിയന്തിരാവസ്ഥയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ, കൂടുതൽ കാലത്തേക്കുള്ള മരുന്നു ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കുക. അതിനാൽ നിങ്ങൾ വിട് വിട്ട് പോകേണ്ടി വരില്ല

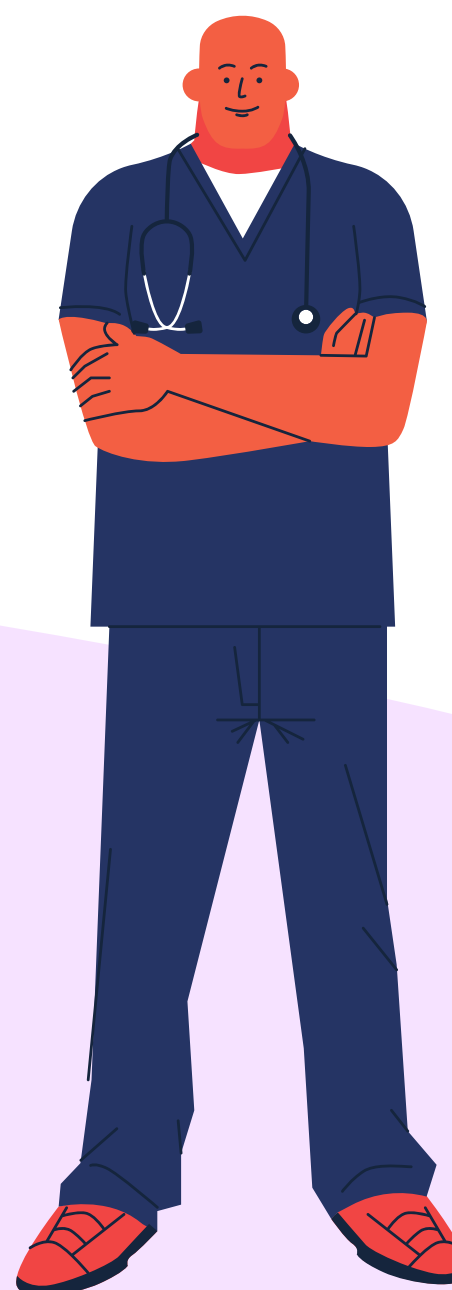
- നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം വരികയോ അല്ലെങ്കിൽ ലഭ്യത കുറവോ ഉണ്ടായാൽ നേരിടാനായി കുറച്ചു ആഴ്ചകളിലേക്ക് ആവശ്യത്തിന് ഇൻസുലിൻ ശേഖരിക്കുക
- ഷുഗറിലെ കയറ്റിറക്കം പതിവാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് അളക്കാൻ ഗ്ലൂക്കോസ് ടെസ്റ്റ് സ്ക്രിപ്റ്റുകളും ആവശ്യത്തിനു ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കുക



നിങ്ങൾക്ക് ഫാർമസിയിലേക്ക് പോകാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകൾ വീട്ടിൽ ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള വഴി കണ്ടെത്തുക



നിങ്ങൾഷുഗർ കുറയുന്നതായ പ്രശ്നം നേരിടുന്ന ആളാണെങ്കിൽ, സാധാരണ സോഡ, തേൻ, ജാം, ജെൽ-ഓ, ഫാർഡ് കാൻഡിസ്, അല്ലെങ്കിൽ പോപ്സിക്കിൾസ് പോലുള്ള സിംപിൾ കാർബ്ബ്സ് നിങ്ങളുടെ ശേഖരത്തിൽ ഉറപ്പാക്കുക.



എഡിഎ, സി എച്ച്സി, ഡബ്ല്യു എച്ച് ഒ എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി

പ്രമേഹത്തിനുപുറമെ ഹൃദ്രോഗമോ മറ്റ് സങ്കീർണതകളോ ഉള്ള ആളുകൾക്ക് മറ്റ് വൈറൽ അണുബാധകളെപ്പോലെ തന്നെ കോവിഡ്-19 ൽ നിന്ന് ഗുരുതരമായി രോഗം വരാറുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്. കാരണം നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് ഒരു അണുബാധയെ ചെറുക്കാനുള്ള കഴിവ് ഇതിനകം തന്നെ പരിമിതമായിട്ടുണ്ടാകും



ഓർമ്മിക്കുക

നിങ്ങളുടെ പ്രമേഹം നന്നായി നിയന്ത്രിക്കുന്നത് പ്രമേഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സങ്കീർണതകൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും

എഡിഎ, സി എച്ച്സി, ഡബ്ല്യു എച്ച് ഒ എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association. <https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



കോവിഡ്-19 കാലത്ത് വീട്ടിലിരുന്നുള്ള പ്രമേഹ നിയന്ത്രണം



മുഴു ധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കുക. രക്തത്തിലെ ഷുഗറിന്റെ അളവിലെ ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും ഒഴിവാക്കാൻ കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ചെറിയ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.



വീട്ടിൽ കഴിയുന്നതുകൊണ്ട് പതിവായുള്ള വ്യായാമം മുടക്കരുത്. സ്വയം സജീവമായി തുടരാൻ യോഗ പോലുള്ള ലളിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ വീട്ടിൽ പരീക്ഷിക്കുക.



നിങ്ങളുടെ ഇൻസുലിൻ ഡോസുകൾ മുടങ്ങാതെ നോക്കണം. നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശപ്രകാരം ശുപാർശ ചെയ്ത ഡോസ് എടുക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഡോസ് മാറ്റണമെങ്കിൽ ഡോക്ടറുമായി സംസാരിക്കുക.

ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണ ക്രമം, വ്യായാമം, നിങ്ങൾക്ക് യോജിക്കുന്ന ഡോസ് എന്നിവയെ കുറിച്ച് അറിയാൻ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോട് സംസാരിക്കുക

എഡിഎ, സി എച്ച്സി, ഡബ്ല്യു എച്ച് ഒ എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി

നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണമെന്ന് അറിയുക

പനി, വരണ്ട ചുമ, ശ്വാസം മുട്ടൽ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള കോവിഡ്-19 ലക്ഷണങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുക. നിങ്ങൾക്ക് ഈ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതായി തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, ഡോക്ടറെ വിളിക്കുക.



എഡിഎ, സി എച്ച്സി, ഡബ്ല്യു എച്ച് ഒ എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



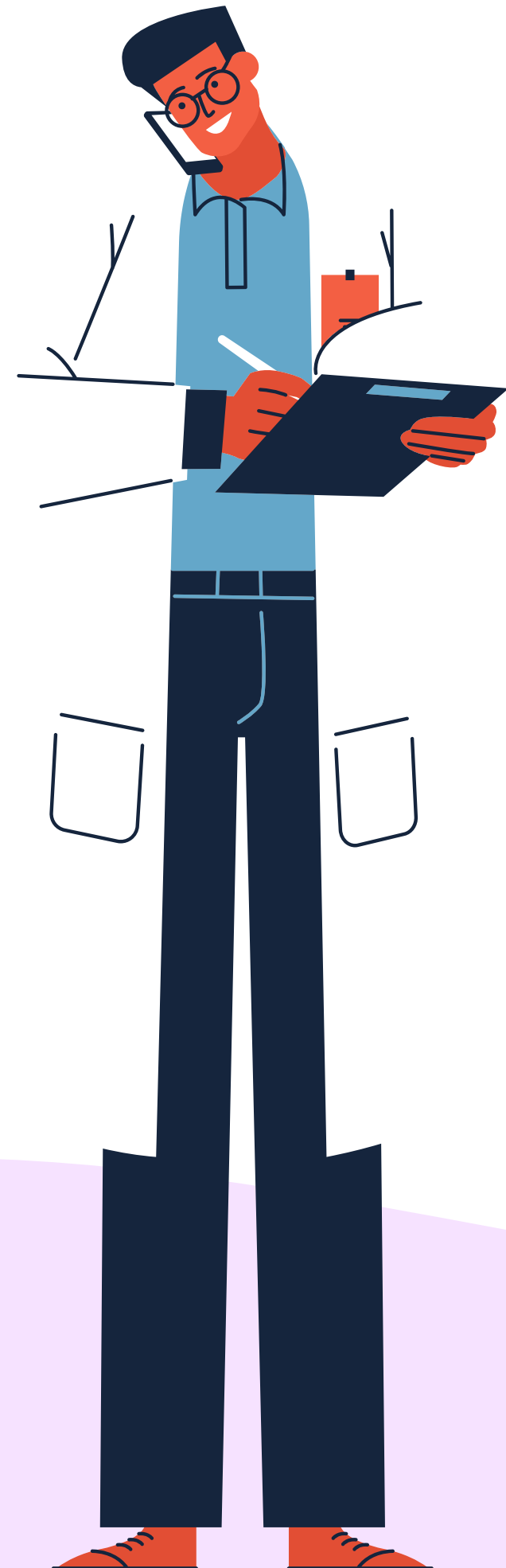
നിങ്ങൾക്ക് ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ ...

നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ്-19 അടിയന്തിര മുന്നറിയിപ്പ് ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ ഉടൻ വൈദ്യസഹായം നേടുക. മുതിർന്നവരിൽ, അടിയന്തര മുന്നറിയിപ്പ് ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- ശ്വസിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസം മുട്ടൽ
- നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന നെഞ്ച് വേദന അല്ലെങ്കിൽ സമ്മർദ്ദം
- പുതിയ ആശയക്കുഴപ്പം അല്ലെങ്കിൽ ഉണർവ് നഷ്ടമാകുക
- ചുണ്ടുകളോ മുഖമോ നീല നിറമാകുക

നിങ്ങൾ ഡോക്ടറെ വിളിക്കുമ്പോൾ:

- നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും പുതിയ ഗ്ലൂക്കോസ് റീഡിംഗുകൾ കൂടെ കരുതുക
- നിങ്ങൾ കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ കണക്ക് (നിങ്ങൾക്ക് 1 ലിറ്റർ വാട്ടർ ബോട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കാം), റിപ്പോർട്ടുചെയ്യുക
- രോഗലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ വിവരണം വ്യക്തമായിരിക്കണം (ഉദാഹരണത്തിന്: നിങ്ങൾക്ക് ഓക്കാനം ഉണ്ടോ? മൂക്കടപ്പ് മാത്രമേ ഉള്ളോ?)
- പ്രമേഹം എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക

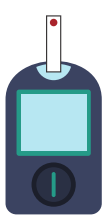


എഡിഎ, സി എച്ച്സി, ഡബ്ലിയു എച്ച് ഒ എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി .

നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം വന്നാൽ, എന്നാണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് അറിയുക ...



ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിൽ പ്രശ്നമുണ്ടെങ്കിൽ, നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ദിവസം 15 മിനിറ്റ് കൂടുമ്പോൾ ചെറിയ സിപ്പുകൾ കഴിക്കുക.

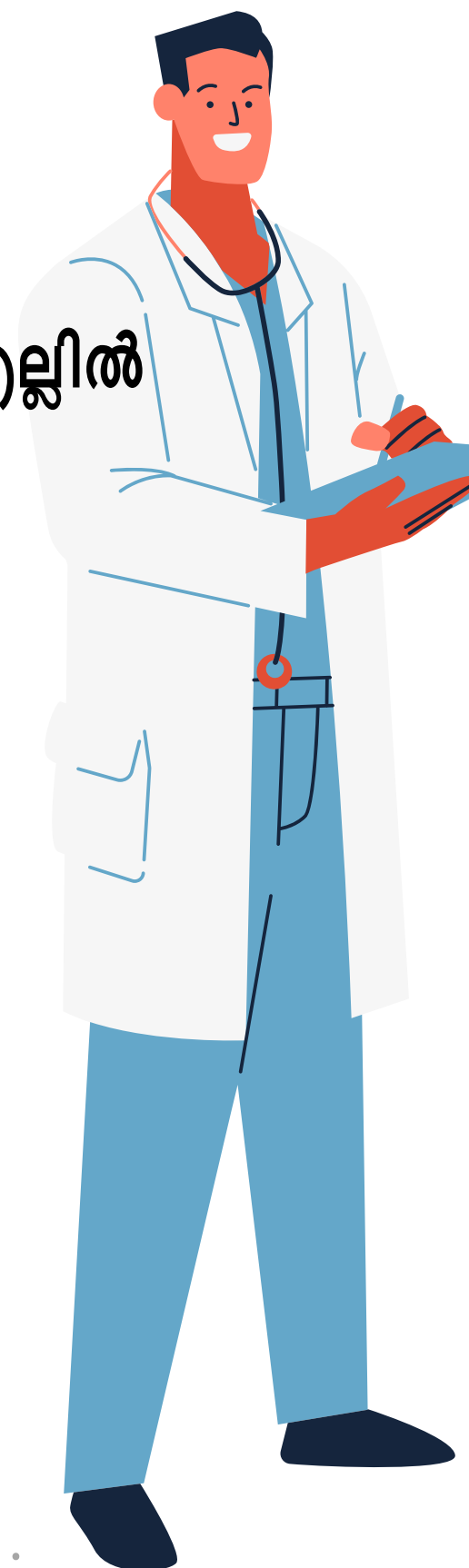


രാവും പകലും നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ് അധിക തവണ പരിശോധിക്കുക (മാർഗനിർദ്ദേശത്തിനായി ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കുക)

- നിങ്ങൾക്ക് ഗ്ലൂക്കോസ് കുറഞ്ഞതായി അനുഭവപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ (ബ്ലഡ് ഷുഗർ 70 എംജി/ ഡി.എല്ലിൽ കുറവോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുള്ള രക്തത്തിലെ കുറഞ്ഞ ഗ്ലൂക്കോസ് നില), തേൻ, ജാം, ജെൽ-ഒ, ഹാർഡ് കാൻഡി, പോപ്സിക്കിൾസ്, ജ്യൂസ് അല്ലെങ്കിൽ റെഗുലർ സോഡ എന്നിവ പോലെ ആഗിരണം ചെയ്യാൻ എളുപ്പമുള്ള 15 ഗ്രാം സിംപിൾ കാർബ്ബ്സ് കഴിക്കുക. നിങ്ങളുടെ അളവ് വർദ്ധിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ 15 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഷുഗർ വീണ്ടും പരിശോധിക്കുക.
- തുടർച്ചയായി 2 തവണയിൽ കൂടുതൽ നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് ഉയർന്നതാണെങ്കിൽ (ബ്രിജി 240 എംജി / ഡി.എല്ലിൽ കൂടുതൽ) നിങ്ങളുടെ നിലവിലെ മരുന്നുകൾ / ഡോസ് എന്നിയിൽ അനുയോജ്യമായ മാറ്റം വരുത്തുന്നതിനെ കുറിച്ച് ഡോക്ടറുമായി സംസാരിക്കുക.



സോപ്പും വെള്ളവും അല്ലെങ്കിൽ റബ്ബിംഗ് ആൽക്കഹോൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുകയും, ഇഞ്ചക്ഷൻ / ഇൻഫ്യൂഷൻ, ഫിംഗർ സ്റ്റിക്ക് സൈറ്റുകൾ വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുക.



എഡിഎ, സി എച്ച്സി, ഡബ്ല്യു എച്ച് ഒ എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി



പൊതുതാൽപര്യർത്ഥം പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് സനോഫി, ഇന്ത്യ.



ഞങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുക: സനോഫി ഇന്ത്യ ലിമിറ്റഡ്, സിടിഎസ് നമ്പർ 117-ബി എൽ ആൻഡ് ടി ബിസിനസ് പാർക്ക്,
സാകി വിഹാർ റോഡ്, പവായ്, മുംബൈ, മഹാരാഷ്ട്ര 400 072. ഇന്ത്യ

അവലംബം: അമേരിക്കൻ ഡയബറ്റിസ് അസോസിയേഷനിൽ നിന്നുള്ള കോവിഡ്-19 (കൊറോണ വൈറസ്) മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് എടുത്തത്
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (ആക്സസ് ചെയ്തത് 2020 മാർച്ച് 20 ന്)

SAIN.GLA.20.03.0566a 04/2020

तुमची वैयक्तिक मार्गदर्शिका

मधुमेहासह कोरोना व्हायरस डीसीज COVID-19 साथीमध्ये निरोगी राहण्यासाठी

अमेरिकन डायबेटिस असोसिएशनने मधुमेह रूग्णांसाठी कोरोना व्हायरस डीसीज-19 COVID-19 बाबत दिलेल्या मार्गदर्शन सूचनांवर आधारीत.* सीएचसी, डब्ल्यूएचओ मार्गदर्शक सूचना, मार्च 2020 नुसार.

मार्च 2020

सॅनोफी इन्शुलिन उपक्रम

या मार्गदर्शक पुस्तिकेत फक्त सामान्य सूचना दिलेल्या आहेत, ज्या प्रत्येक व्यक्तीसाठी वेगवेगळ्या असू शकतील. कोणत्याही सल्ल्याचे पालन करण्यापूर्वी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

घाबरू नका

अगदी साध्या सूचनांचे पालन केल्यास
तुम्हाला COVID-19 च्या या साथीत
मधुमेहासह निरोगी राहण्यास मदत होईल.



मधुमेहाबद्दलच्या काही बाबींबद्दल यात सांगितले आहे, तसेच COVID-19 च्या संदर्भात मधुमेहाशी संबंधित जोखमी (धोके) कोणते आहेत आणि या काळात तुम्ही तुमची काळजी कशी घेऊ शकाल याबद्दलच्या काही गोष्टी येथे सांगितलेल्या आहेत, ज्या तुम्हाला माहिती असणे आवश्यक आहे.

एडीए, सीएचसी, डब्ल्यूएचओ यांच्या मार्गदर्शक सूचनांवर आधारीत.



काही अगदी मूलभूत मुद्दे समजून घेऊ या ...

मधुमेह असल्यामुळे माझा COVID-19 च्या बाबतीतील धोका वाढतो का ?

ज्यांना मधुमेह असतो त्या व्यक्तींच्या बाबतीत विषाणूंचा संपर्क होण्याचा अधिक प्रमाणातील धोका नसतो.

परंतु, ज्यांना मधुमेह आहे अशा व्यक्तींना जेव्हा विषाणुसंसर्ग होतो तेव्हा गंभीर लक्षणे आणि गुंतागुंतीची स्थिती उद्भवण्याची शक्यता जास्त असते.

जास्त महत्त्वाची गोष्ट अशी की, ज्यांना मधुमेह आहे अशा व्यक्तींचे वय वेगवेगळे असू शकते, तसेच गुंतागुंतीची स्थिती (काँप्लिकेशन्स) आणि त्यांनी त्यांच्या मधुमेहाचे व्यवस्थापन किती चांगल्या प्रकारे केले आहे ते वेगवेगळे असू शकते. ज्या व्यक्तींना पूर्वीपासूनच मधुमेहाशी संबंधित आरोग्य समस्या असतील त्यांना जर COVID-19 चा संपर्क झाला तर, मधुमेह असणाऱ्या परंतु सामान्यपणे निरोगी असणाऱ्या व्यक्तींच्या तुलनेत, अशा व्यक्तींना अधिक गंभीर परिणाम सोसावे लागण्याची शक्यता असते, मग मधुमेहाचा प्रकार कोणताही असो.

त्यामुळेच, COVID-19 च्या साथीच्या काळात निरोगी राहण्यासाठी आणि तुमच्या मधुमेहाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी साध्या सोप्या दैनंदिन उपायांचा वापर करणे हे कधीही सर्वात योग्यच ठरेल.

एडीए, सीएचसी, डब्ल्यूएचओ यांच्या मार्गदर्शक सूचनांवर आधारीत.

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



या लक्षणांकडे लक्ष ठेवा

जर तुम्हाला मधुमेह असेल, तर
या गोष्टींकडे लक्ष ठेवा...



नव्याने सुरु झालेला सततचा खोकला



सर्दी होणे किंवा घसा खवखवणे



खूप ताप येणे

एडीए, सीएचसी, डब्ल्यूएचओ यांच्या मार्गदर्शक सूचनांवर आधारीत.

जर तुमच्या भागात COVID-19 पसरत असेल, तर तुमच्यात आणि इतर व्यक्तींमध्ये पुरेसे अंतर राखण्यासाठी विशेष काळजी घ्या, ज्यामुळे या नवीन विषाणूशी संपर्क येण्याचा धोका आणखीच कमी होईल.



शक्य होईल तितके
घरीच राहा



काय वाटेल ते झाले तरी, सुरक्षित राहण्याचा प्रयत्न करा आणि तुमच्या डॉक्टरांच्या आणि स्थानिक अधिकारणांच्या मार्गदर्शक सूचनांचे पालन करा

एडीए, सीएचसी, डब्ल्यूएचओ यांच्या मार्गदर्शक सूचनांवर आधारीत.

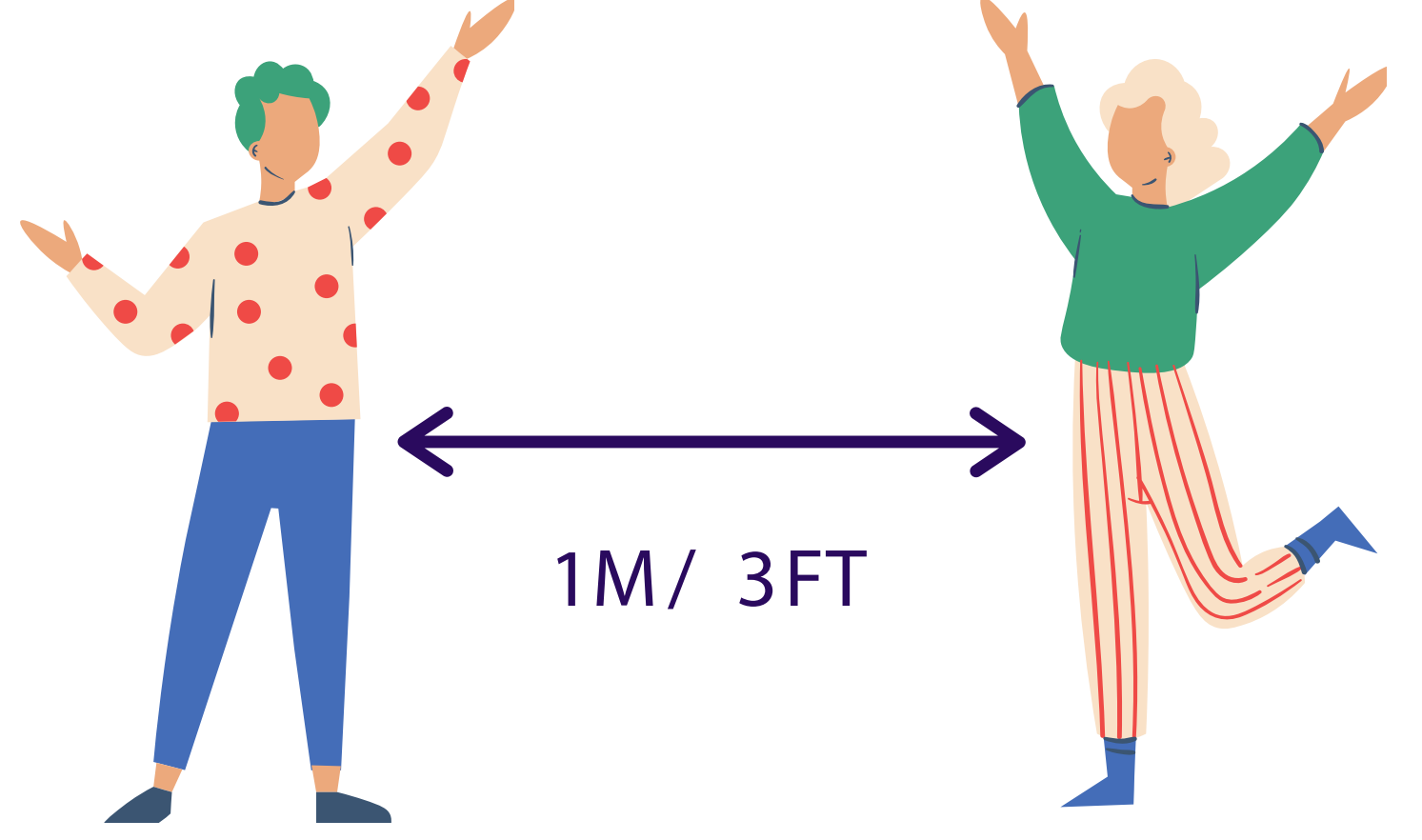


सुरक्षित राहा



वारंवार तुमचे हात धुवा

अल्कोहोल बेस्ड हँड-रबने किंवा
साबण व पाण्याने तुमचे हात नियमितपणे
अतिशय स्वच्छ धुवा



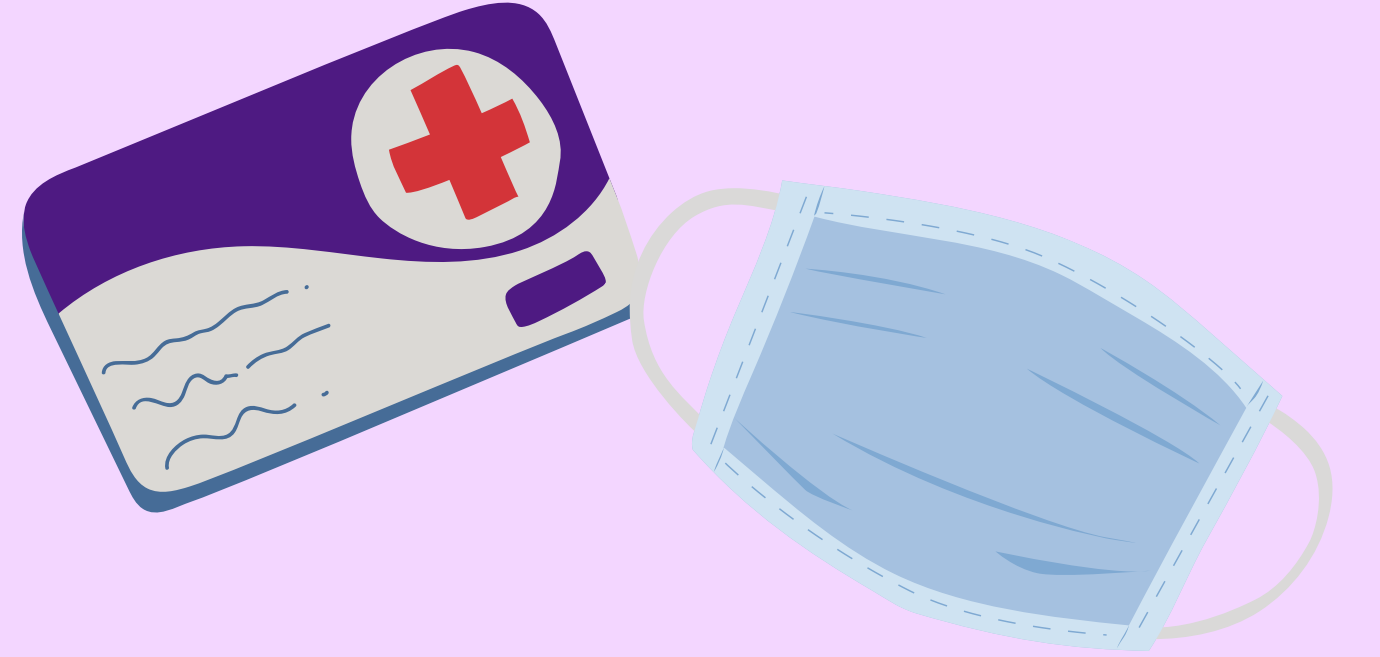
सोशल डिस्टन्सिंग (सामाजिक अंतर) ठेवा

जर कोणीही खोकत किंवा शिंकत असेल तर
त्या व्यक्तीत आणि तुमच्यात किमान
1 मीटर (3 फूट) अंतर ठेवा.



तुमच्या डोळ्यांना, नाकाला आणि तोंडाला स्पर्श करू नका

हातांनी अनेक पृष्ठभागांना स्पर्श केला जातो आणि
त्यांवर विषाणू बसू शकतात. एकदा हात
दूषित झाले की त्यांद्वारे विषाणू तुमच्या
डोळ्यांत, नाकात किंवा तोंडात जाऊ शकतात.



जर तुम्हाला ताप आलेला असेल, खोकला
असेल आणि श्वास घ्यायला त्रास होत
असेल तर लवकरात लवकर वैद्यकीय सल्ला घ्या.

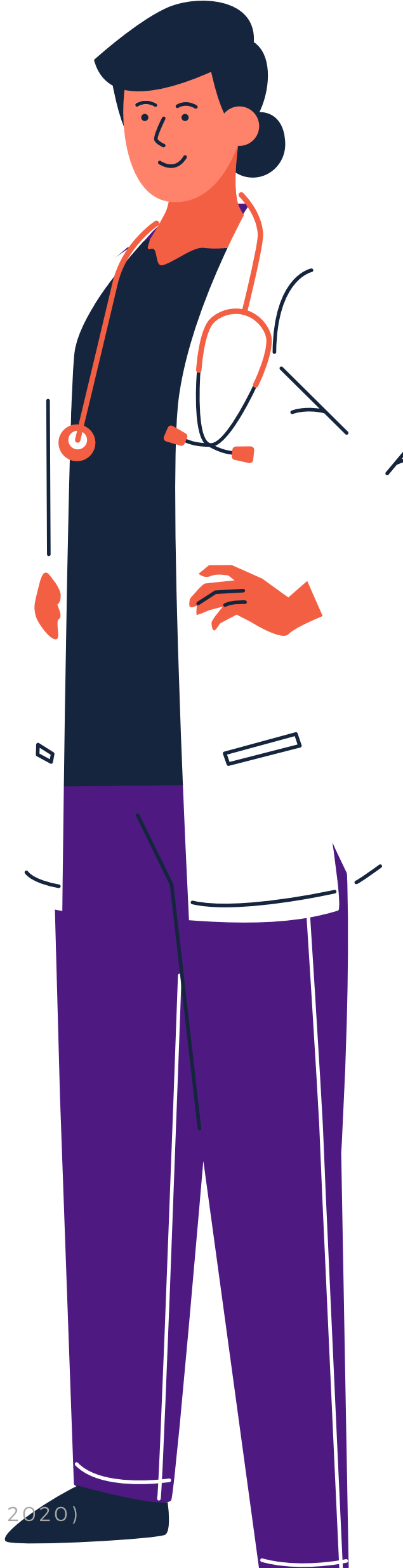
जर तुम्हाला बरे वाटत नसेल तर घरी राहा.
जर तुम्हाला ताप आला असेल,
खोकला असेल आणि श्वास घ्यायला त्रास होत
असेल तर खोकताना/शिंकताना तुमचे नाक व
तोंड झाकून घ्या आणि वैद्यकीय सल्ला घ्या.

तुमच्या डॉक्टरांशी बोला



कोणतीही कृती करण्यापूर्वी
तुमच्या डॉक्टरांना याबद्दल विचारा

- ▶ डॉक्टरांशी संपर्क कधी साधायचा
- ▶ तुम्ही तुमची रक्त शर्करा (ब्लड शुगर)
किती वेळा तपासणे आवश्यक आहे
- ▶ सर्दी, फ्लू, व्हायरल इन्फेक्शन्स
(विषाणू संसर्ग) इ. साठी तुम्ही कोणती
औषधे घेतली पाहिजेत.
- ▶ तुम्ही मधुमेहासाठी घेत असलेल्या औषधांत
काही बदल करायचा आहे का ?



तयार राहा

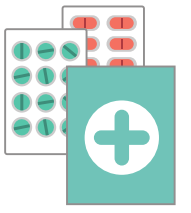
नीट नियोजन करा आणि तुम्हाला
आवश्यक असणाऱ्या गोष्टी जवळ असू द्या.



तुमच्या डॉक्टरांचे फोन नंबरस, तुमच्या फार्मसीचा (औषधांच्या दुकानाचा) आणि तुमच्या विमा कंपनीचा फोन नंबर जवळ ठेवा.



तुमची सध्याची औषधे व त्यांचे प्रमाण (डोस) (ज्यांत जीवनसत्वे व पूरके यांचाही समावेश आहे)



जर आपत्कालीन परिस्थिती निर्माण होण्याची शक्यता असेल, तर तुम्हाला डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधे जास्त प्रमाणात विकत घेऊन ठेवा म्हणजे तुम्हाला घराबाहेर पडावे लागणार नाही.

- नेहमीच पुढच्या आठवड्यासाठी पुरेल इतका इन्शुलिनचा साठा असू द्या, जर तुम्ही आजारी पडलात किंवा पुन्हा आणू शकला नाहीत तर ते उपयोगी पडेल.
- रक्त शर्करेचे (ब्लड ग्लूकोज) प्रमाण अचानक वर किंवा खाली होण्याच्या शक्यतेसाठी ग्लूकोज टेस्ट पट्ट्यांचा साठा जवळ असू द्या.

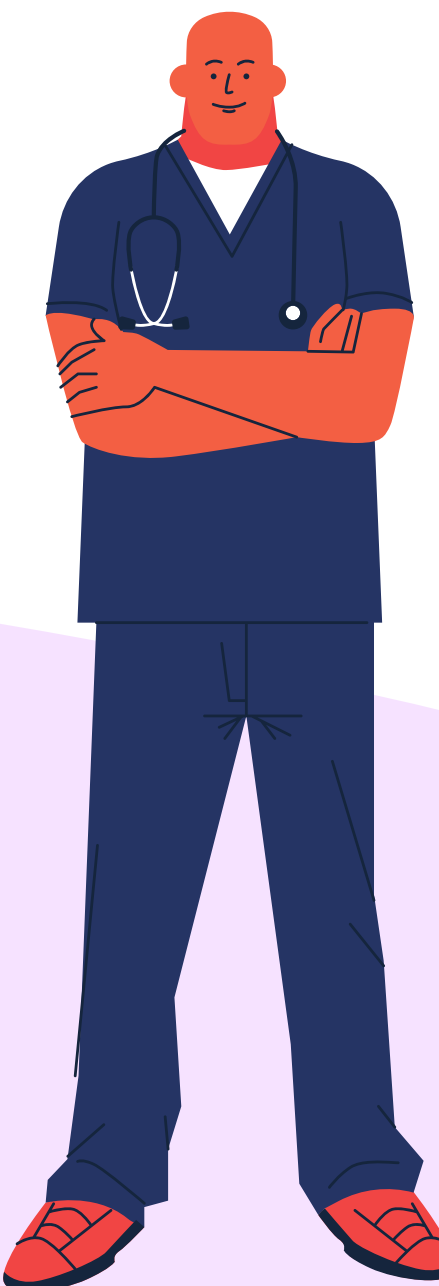


जर तुम्हाला औषधांच्या दुकानापर्यंत जाणे शक्य नसेल, तर तुम्हाला औषधे घरी पोचवण्याची व्यवस्था उपलब्ध आहे का याबद्दल माहिती काढा.



जर तुमच्या बाबतीत रक्त शर्करा अचानक कमी होण्याचा धोका असेल आणि खूपच आजारी असल्यामुळे तुम्हाला काहीही खाणे शक्य नसेल, तर साधे कार्बज् उदा. रेग्युलर सोडा, मध, जॅम, जेल-ओ, हार्ड कॅंडीज किंवा पॉप्सिकल्स जवळ ठेवा, त्यांमुळे रक्त शर्करेचे प्रमाण वाढण्यास मदत होते.

एडीए, सीएचसी, डब्ल्यूएचओ यांच्या मार्गदर्शक सूचनांवर आधारीत.



मधुमेहाबरोबरच हृदयविकार किंवा इतर गुंतागुंतीच्या स्थिती असतील तर त्यामुळे , इतर विषाणू संसर्गासारखेच, COVID-19 मुळे गंभीर आजारी पडण्याची शक्यता अधिकच वाढते, कारण तुमच्या शरीराची एखाद्या संसर्गाविरुद्ध लढण्याची क्षमता आधीच कमी झालेली असते.

लक्षात ठेवा

तुमच्या मधुमेहाचे चांगल्या रीतीने व्यवस्थापन केलेत तर मधुमेहाशी संबंधित गुंतागुंतीच्या स्थिती निर्माण होण्याचा धोका कमी करण्यासाठी तुम्हाला मदत होऊ शकते.

एडीए, सीएचसी, डब्ल्यूएचओ यांच्या मार्गदर्शक सूचनांवर आधारीत.



COVID-19 मध्ये

घरी मधुमेहाचे व्यवस्थापन करणे



आरोग्यदायी आहार घ्या, ज्यात पूर्ण धान्ये, फळे व भाजीपाल्याचा समावेश असेल. थोडे थोडे आणि नियमित कालावधीनंतर जेवा म्हणजे रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) अचानक जास्त व कमी होणे टाळता येईल.



घरी राहण्यामुळे तुमचे नियमित व्यायाम थांबवू नका. घरी तुम्ही साधे सोपे व्यायाम प्रकार, उदा. योग करून स्वतःला सक्रिय ठेवू शकता.



तुम्ही तुमचा इन्शुलिनचा डोस चुकवत नाहीत ना याकडे लक्ष द्या. डॉक्टरांनी सल्ला दिल्यानुसार डोस घ्या. जर तुम्हाला तुमचा डोस (मात्रा) बदलायचा असेल तर तुमच्या डॉक्टरांशी त्याबद्दल बोला.

तुमच्यासाठी कोणता आहार योग्य आहे, कोणता व्यायाम आणि डोस (मात्रा) योग्य आहे, याबद्दल तुमच्या डॉक्टरांशी बोला.

एडीए, सीएचसी, डब्ल्यूएचओ यांच्या मार्गदर्शक सूचनांवर आधारीत.

जर तुम्ही आजारी असाल तर काय करायचे हे समजून घ्या

COVID-19 च्या संभाव्य लक्षणांकडे
नीट लक्ष ठेवा, ज्यांत ताप येणे,
कोरडा खोकला आणि श्वास घेण्यास
त्रास होणे यांचा समावेश आहे.
जर तुम्हाला असे वाटले की तुम्हाला
ही लक्षणे जाणवत आहेत, तर
तुमच्या डॉक्टरांना फोन करा.



एडीए, सीएचसी, डब्ल्यूएचओ यांच्या मार्गदर्शक सूचनांवर आधारीत.



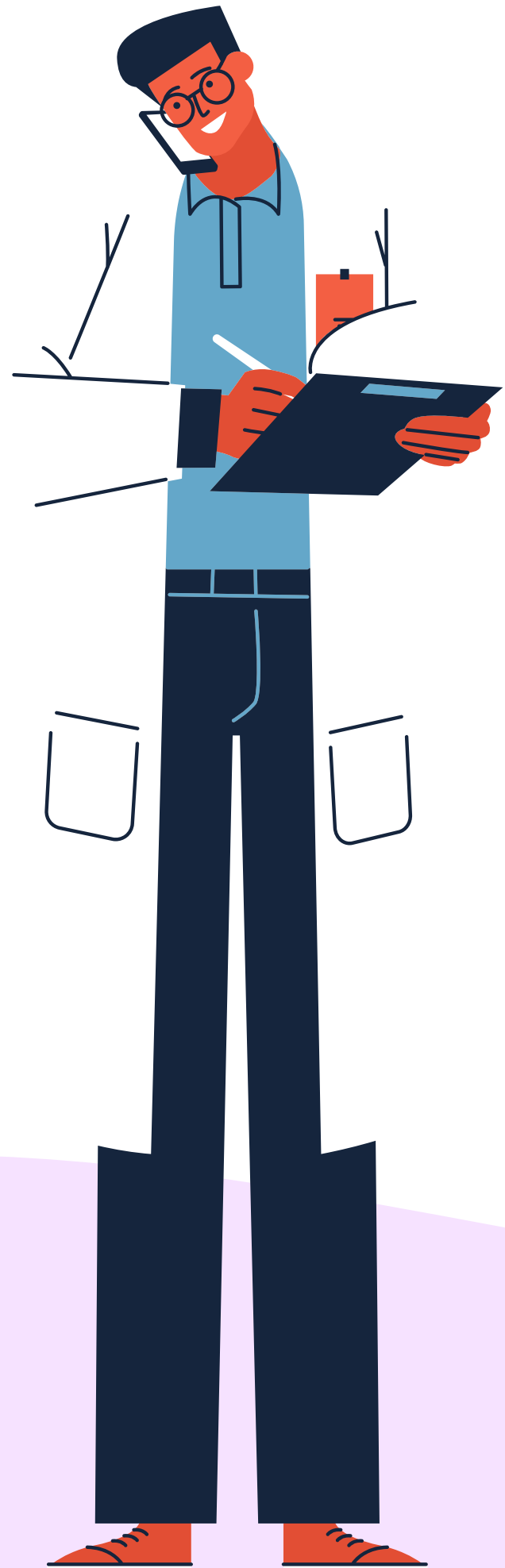
जर तुमच्यात लक्षणे दिसू लागली...

जर तुमच्यात COVID-19 बद्दलची इमर्जन्सी धोक्याची चिन्हे दिसू लागली, तर ताबडतोब वैद्यकीय मदत घ्या. प्रौढ व्यक्तींच्या बाबतीत, इमर्जन्सी धोक्याच्या लक्षणांमध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश आहे:

- श्वास घेण्यास त्रास होणे किंवा धाप लागणे
- छातीत सतत वेदना होणे किंवा दाब जाणवणे
- नव्याने गोंधळ उडणे किंवा उठण्यास त्रास होणे
- ओठ किंवा चेहरा निळसर होणे

जेव्हा तुम्ही फोन कराल, तेव्हा:

- तुमचे सर्वात अलिकडील ग्लूकोज रीडिंग जवळ ठेवा.
- तुम्ही किती द्रव पदार्थ प्यायलात (तुम्ही 1-लिटर पाण्याच्या बाटलीचा उपयोग करू शकता) त्याकडे लक्ष ठेवा व त्याबद्दल माहिती घ्या.
- तुम्ही लक्षणांचे वर्णन नेमकेपणाने करा (उदाहरणार्थ : तुम्हाला मळमळल्यासारखे वाटते का? केवळ नाक चोंदले आहे का?)
- तुम्ही तुमच्या मधुमेहाचे व्यवस्थापन कसे करावे याबद्दलचे प्रश्न विचारा.



एडीए, सीएचसी, डब्ल्यूएचओ यांच्या मार्गदर्शक सूचनांवर आधारीत.

जर तुम्ही आजारी पडलात, तर काय करायचे हे समजून घ्या ...



भरपूर द्रव पदार्थ घ्या. जर तुम्हाला पाणी पिण्यास त्रास होत असेल, तर संपूर्ण दिवसभर दर 15 मिनिटांनी किंवा थोड्या थोड्या वेळाने पाण्याचे लहान घोट घ्या म्हणजे डीहायड्रेशन (शरीरातील पाणी कमी होणे) टाळता येईल.

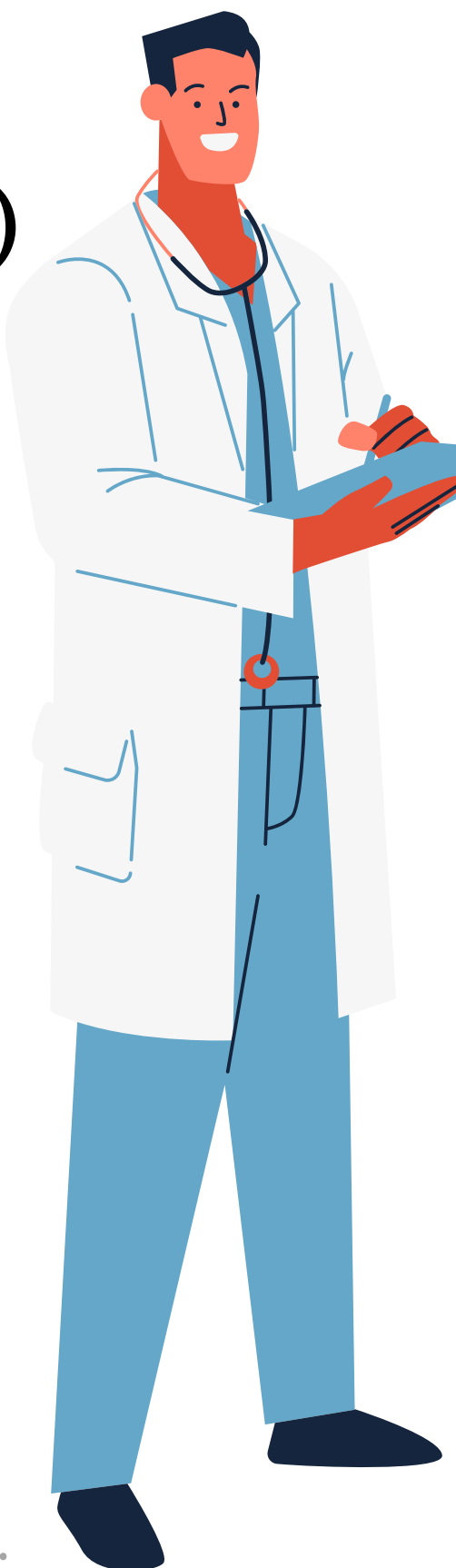


संपूर्ण दिवसभरात व रात्री नेहमीपेक्षा जास्त वेळा **तुमचे ब्लड ग्लूकोज (रक्त शर्करा) तपासा** (मार्गदर्शनासाठी तुमच्या डॉक्टरांशी बोला)

- जर तुम्हाला रक्त शर्करा कमी असल्याचे जाणवत असेल (रक्त शर्करा 70 मिग्रा/डीएलपेक्षा किंवा तुमच्यासाठी निर्देशित केलेली रक्त शर्करेच्या कमी पातळी पेक्षा **कमी असणे**), तर पचण्यास सोपे असलेले साधे कार्बज् खा, उदाहरणार्थ मध, जॅम, जेल-ओ, हार्ड कॅंडी, पॉप्सिकल्स, ज्यूस किंवा रेग्युलर सोडा आणि 15 मिनिटांनी तुमची रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) तपासून तुमच्या पातळ्या वाढत असल्याबद्दल खात्री करून घ्या.
- जर सलग 2 पेक्षा जास्त वेळा तुमची रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) जास्त असेल (ब्लड ग्लूकोज 240 मिग्रा/डीएल पेक्षा जास्त), तर तुम्ही सध्या घेत असलेल्या औषधात/ मात्रेत कोणत्या प्रकारे योग्य बदल करता येईल याबद्दल तुमच्या डॉक्टरांशी बोला.



तुमचे हात धुवा आणि तुम्ही ज्या ठिकाणी इंजेक्शन/इन्फ्युजन दिले त्या जागा आणि फिंगर स्टिक साइट्स साबण व पाण्याने किंवा अल्कोहोल लावून स्वच्छ करा.



एडीए, सीएचसी, डब्ल्यूएचओ यांच्या मार्गदर्शक सूचनांवर आधारीत.

सॅनोफी, इंडिया यांचेकडून जनहितार्थ प्रसिद्ध



आमच्याशी संपर्क साधा : सॅनोफी इंडिया लिमिटेड, सीटीएस नं. 117-बी एल अँड टी बिझिनेस पार्क,
साकी विहार रोड, पवई, मुंबई, महाराष्ट्र 400072, भारत.

तपाईंको लागि निजी मार्गनिर्देशन पुस्तक

COVID-19 प्रकोपको बेलामा मधुमेहसँग स्वास्थ्य रहने

अमेरिकी मधुमेह संघबाट मधुमेह बिरामीहरूको लागि COVID-19 मार्गदर्शनमा आधारित।*
CHC अनुसार, WHO दिशानिर्देशहरू, मार्च 2020 ।

मार्च 2020

एक सनोफी इन्सुलिन शुरुवात

यो निर्देशिका पुस्तकमा साधारण सुझावहरू मात्र समावेश छन्, जुन प्रत्येक व्यक्तिको लागि फरक हुनसक्छ।
तपाईंले कुनै सल्लाह लिनु भन्दा पहिले आफ्नो डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस् ।

नआतिनुहोस्

साधारण उपायहरूले यो

COVID-19 प्रकोपको

बेलामा मधुमेहबाट स्वस्थ रहन

मद्दत गर्छ



यहाँ केही चीजहरू छन् जुन तपाईंलाई मधुमेह र COVID-19 सँग सम्बन्धित जोखिमको बारेमा र यस्तो समयमा आफुले कसरी स्याहार गर्ने बारेमा थाहा पाउनु आवश्यक छ ।

ADA, CHC, WHO का मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित।

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



पहिले आधारभूत कुरा

के मधुमेहरूले मेरो COVID-19 को जोखिमलाई बढाउँछ ?

मधुमेह भएका मानिसहरूलाई भाइरस कम हुने ठूलो सम्भावना हुँदैन ।

तर पनि, मधुमेह भएका मानिसहरू यदि भाइरसबाट संक्रमित भएमा उनीहरूले गम्भीर लक्षण र जटिलताहरू अनुभव गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

बढी महत्वपूर्ण कुरा यो छ कि मधुमेह भएका मानिसहरू उनीहरूको उमेर, जटिलताहरू र कति राम्रोसँग तिनीहरू मधुमेहलाई व्यवस्थापन गर्दै आएका छन् भन्ने कुराले फरक पाछ । उनीहरू मधुमेह भएका स्वास्थ्य मानिसहरू, जुनसुकै प्रकारको मधुमेह भए तापनि उनीहरूलाई भन्दा पहिले नै मधुमेह-सम्बन्धि स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरू यदि उनीहरू COVID-19 को सम्पर्कमा आएमा नराम्रो नतिजा हुनेछ ।

त्यसैले COVID-19 प्रकोपको समयमा स्वस्थ रहन र मधुमेहलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न साधारण दैनिक उपायहरू गर्नु उत्तम हुन्छ ।

ADA, CHC, WHO का मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित।

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

निगरानी गर्नुपर्ने लक्षणहरू

यदि तपाईंलाई मधुमेह छ भने,
यसको लागि निगरानी गर्नुहोस् ...



नयाँ लगातारको खोकी



रुघा वा सुन्निएको घाँटी



उच्च ज्वरो

ADA, CHC, WHO का मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित।

यदि COVID-19 तपाईंको समुदायमा फैलिरहेको छ भने, यो नयाँ भाइरसको जोखिमकोको खतरालाई कम गर्न आफू र अन्य व्यक्तिहरूको बीचमा दुरी राख्न थप उपायहरू अपनाउनुहोस् ।



सम्भव भएसम्म
घरमै बस्नुहोस्



जे भए पनि, सुरक्षित रहन कोसिस गर्नुहोस् र तपाईंको चिकित्सक र स्थानीय निकायहरूको निर्देशन पालना गर्नुहोस्।

ADA, CHC, WHO का मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित।

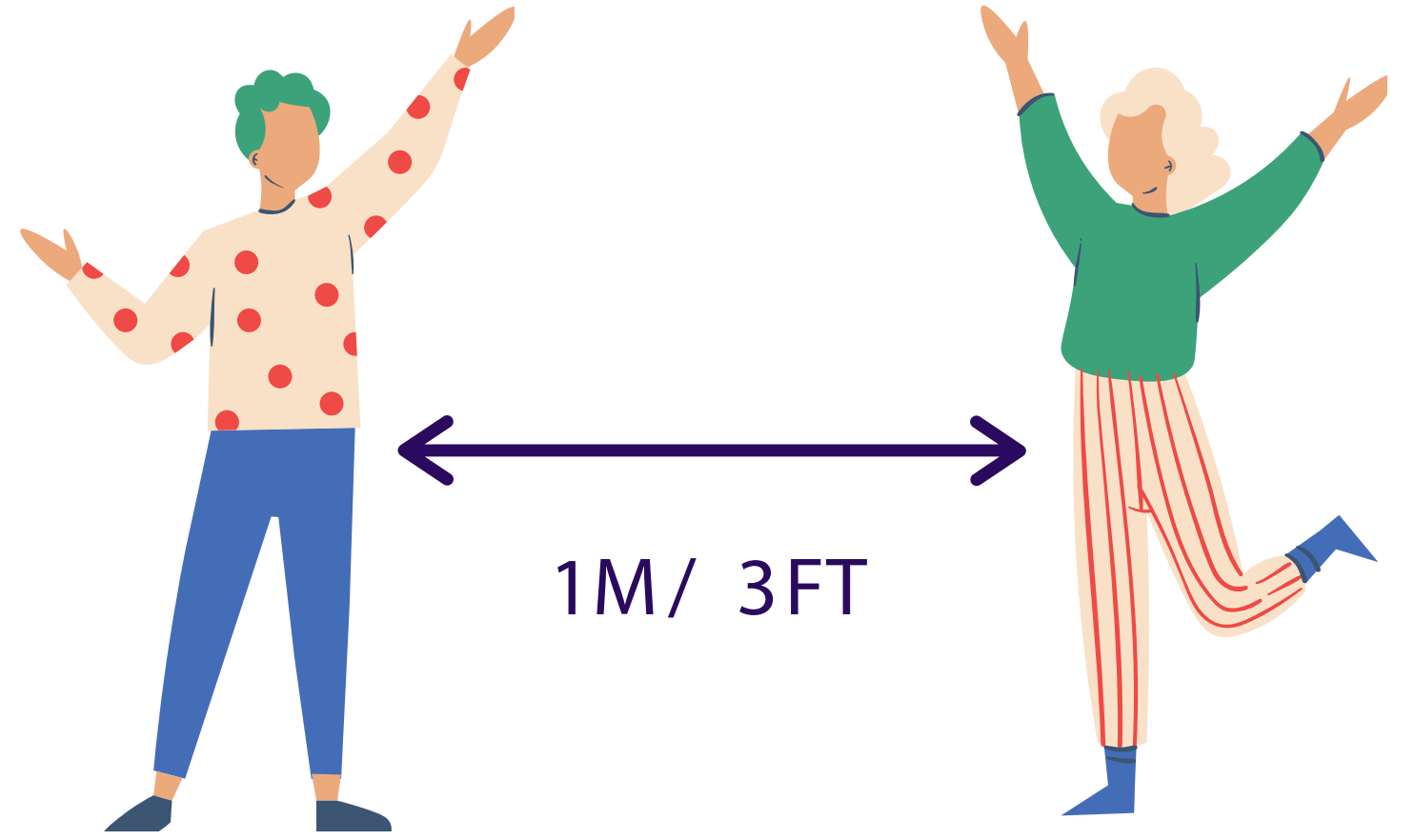


सुरक्षित रहनुहोस्



आफ्ना हातहरू पटक-पटक धुनुहोस्

नियमित रूपमा र राम्ररी आफ्ना हातहरू
अल्कोहलमा आधारित हाते रब वा
साबुन र पानीले धुनुहोस्।



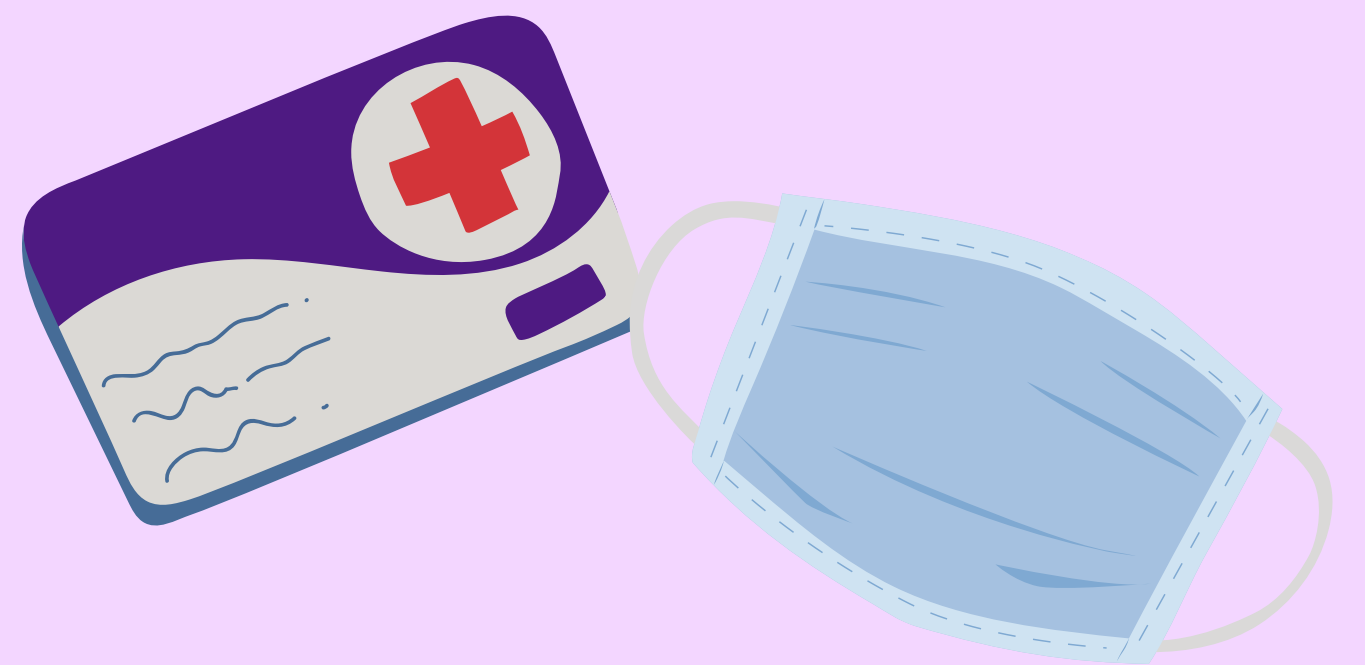
सामाजिक दुरी कायम गर्नुहोस्

आफू र खोकने वा हाच्छिउं जो
कोहीसँग कम्तीमा 1 मिटर (3 फिट) को
दुरी कायम गर्नुहोस्।



आँखा, नाक र मुख छुनबाट जोगिनुहोस्

हातले धेरै सतहहरूलाई छुन्छ र भाइरस टिप्न सक्छ।
एकपटक दुषित भएपछि, हातले भाइरसलाई
तपाईंको आँखा, नाक वा मुखमा सार्न सक्छ।



यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी र साँस फेर्न गाह्रो भएको छ भने छिटो चिकित्सा स्याहार लिनुहोस्

यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने घरमै
बस्नुहोस्। यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी र साँस फेर्न
गाह्रो छ भने, खोकदा / हाच्छिउं गर्दा नाक र मुख
ढाक्नुहोस् र चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्।

आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्



कार्य गर्नु अघि, तपाईंको डाक्टरलाई
यसको बारेमा सोध्नुहोस्

- ▶ तपाईंको डाक्टरलाई कहिले फोन गर्ने
- ▶ तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा कति पटक जाँच गर्नुपर्छ
- ▶ तपाईंले सामान्य रुघाखोकी, फलू, भाइरल संक्रमण आदिको लागि औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- ▶ तपाईंको मधुमेहको औषधीमा कुनै परिवर्तनहरू भएको छ ?



तयार रहनुहोस्

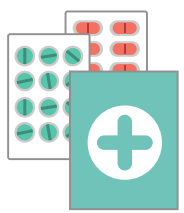
एउटा योजना बनाउनुहोस् र आफ्नो आवश्यक आपूर्तिहरू जम्मा गर्नुहोस्



तपाईंको डाक्टर, तपाईंको फार्मसी र तपाईंको बीमा प्रदायकको फोन नम्बर राख्नुहोस्



तपाईंको हालको औषधि र खुराकहरूको सूची (भिटामिन र पूरकहरू सहित)

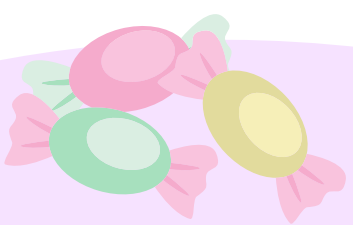


यदि आपतकालिन अवस्थाको सम्भावना छ भने, आफ्नो प्रिस्क्रिप्शनमा अतिरिक्त रिफिलहरू पाउनुहोस् ताकि तपाईंले घर छोड्नु नपरोस्

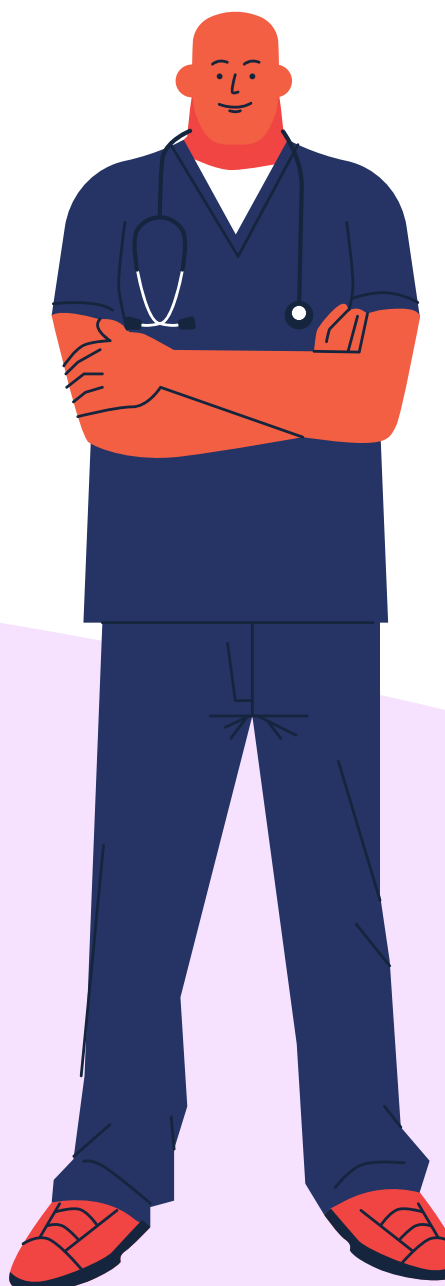
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ वा पुनः भर्न सक्नुहुन्न भने, एक हप्ता अगावै तपाईंसँग सधैं इन्सुलिनको पर्याप्त स्टक राख्नुहोस्
- तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको उच्च र तल्लो अवस्थाको मापन गर्न ग्लुकोज परीक्षण स्ट्रिपहरू स्टकमा राख्नुहोस्



यदि तपाईं फार्मसीमा पुग्न सक्नुहुन्न भने, तपाईंको औषधीहरू डेलिभरी गर्ने बारेमा पत्ता लगाउनुहोस्



यदि तपाईं खानाको लागि कम वा बढी जोखिममा हुनुहुन्छ भने साधारण कार्बो। जस्तै नियमित सोडा, मह, जाम, हार्ड क्यान्डी वा पप्सिकल्सले तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा बढाउन मद्दत गर्छ ।



ADA, CHC, WHO का मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित।

मधुमेह बाहेक मुटुको रोग वा अन्य जटिलताहरूले
COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने सम्भावनालाई
बिगार्न सक्छ, जस्तै अन्य भाइरल संक्रमणहरू,
किनभने तपाईंको शरीरमा संक्रमणको प्रतिरोध गर्ने
क्षमतामा पहिल्यै देखि कमजोर हुन्छ ।

याद राख्नुहोस्

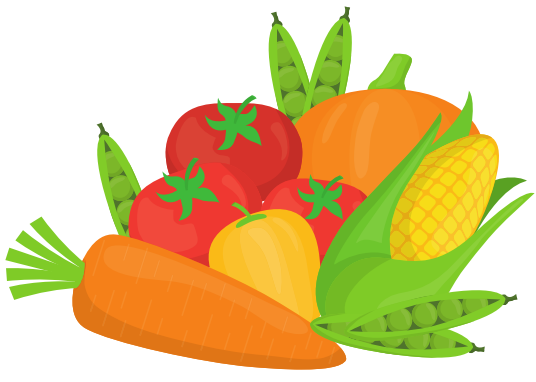
तपाईंले आफ्नो मधुमेहलाई राम्रोसँग
व्यवस्थापन गर्नाले तपाईंको मधुमेहसँग
सम्बन्धित जटिलताको जोखिम
कम गर्न मद्दत पुर्याउन सक्नुहुन्छ

ADA, CHC, WHO का मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित।

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



COVID-19 लाई घरमा मधुमेहको व्यवस्थापन गर्ने



सिंगो दानाको अन्न, फलफूल र तरकारीहरूसँग स्वस्थ आहार कायम राख्नुहोस्। रगतमा चिनीको मात्रा बढ्ने र घट्नेबाट जोगाउन र बढाउन र कम बचाउन साना भागहरू र नियमित अन्तरालहरूमा खानुहोस्



घरमा बस्दा नियमित व्यायाम गर्नबाट कुनै चीजले नरोकोस्। आफूलाई सक्रिय राख्न योगा जस्तो घरमा गरिने सामान्य व्यायामहरू प्रयोग गरेर हेर्नुहोस्



कि तपाईंले आफ्नो इन्सुलिनको खुराक नबिराएको निश्चित गर्नुहोस् तपाईंको चिकित्सकको सल्लाह अनुसार सिफारिस गरिएको खुराक सेवन गर्नुहोस्। यदि तपाईंको खुराक परिवर्तन गर्न आवश्यक भएमा आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्

सिफारिश गरिएको डाइट, व्यायाम र तपाईंको लागि उचित हुने खुराकको लागि आफ्नो फिजिसियनसँग कुरा गर्नुहोस्

ADA, CHC, WHO का मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित।

यदि तपाईं बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने के गर्ने भनेर थाहा पाउनुहोस्

ज्वरो, सुख्खा खोकी र साँस फेर्न गाह्रो
हुनुका साथै सम्भावित COVID-19 का
लक्षणहरूमा ध्यान दिनुहोस् ।

यदि तपाईंलाई लक्षणहरू विकास हुँदैछ
जस्तो लाग्छ भने, आफ्नो डाक्टरलाई
फोन गर्नुहोस् ।



ADA, CHC, WHO का मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित।

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



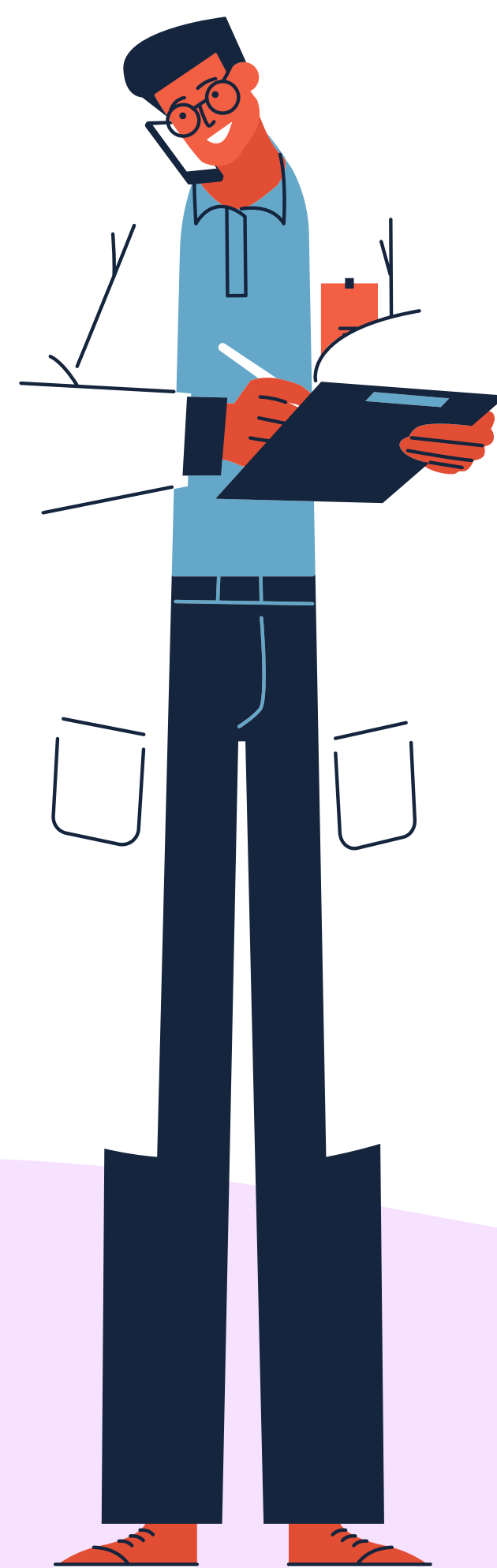
यदि तपाईंमा लक्षण विकास भएमा ...

यदि तपाईंमा COVID-19 को लागि आपतकालीन चेतावनी लक्षणहरू विकास भएमा तुरुन्त मेडिकल हेरचाह प्राप्त गर्नुहोस् । वयस्कहरूमा, आपतकालीन चेतावनी लक्षणहरूमा समावेश छन् :

- साँस फेर्न गाह्रो वा छिटो-छिटो साँस फेर्ने
- छातीमा लगातार दुखाइ वा दबाव रहने
- नयाँ भ्रम वा जगाउन असमर्थता
- निलो ओंठ वा अनुहार

तपाईंले फोन गर्दा :

- तपाईंको सबैभन्दा पछिल्लो ग्लूकोजको उपलब्ध रिडिंग राख्नुहोस्
- तपाईंले सेवन गर्नुभएको तरल पदार्थको उपभोगको ट्रयाक राख्नुहोस् (तपाईंले 1 लिटर पानीको बोतल प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ) र रिपोर्ट गर्नुहोस्
- लक्षणहरूको व्याख्या गर्दा स्पष्ट हुनुहोस् (उदाहरणका लागि : तपाईंलाई वाकवाकी लागेको छ ? नाक भरिएको छ ?)
- तपाईंको मधुमेहलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने सम्बन्धमा तपाईंको प्रश्न सोध्नुहोस्



ADA, CHC, WHO का मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित।

यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो भने, के गर्ने थाहा पाउनुहोस् ...



धेरै तरल पदार्थहरू पिउनुहोस्। यदि तपाईंलाई पानी पिउन समस्या भइरहेको छ भने, डिहाइड्रेशनबाट बच्नको लागि प्रत्येक 15 मिनेट वा दिन भरि सानो घुट्कोहरू पिउनुहोस् ।

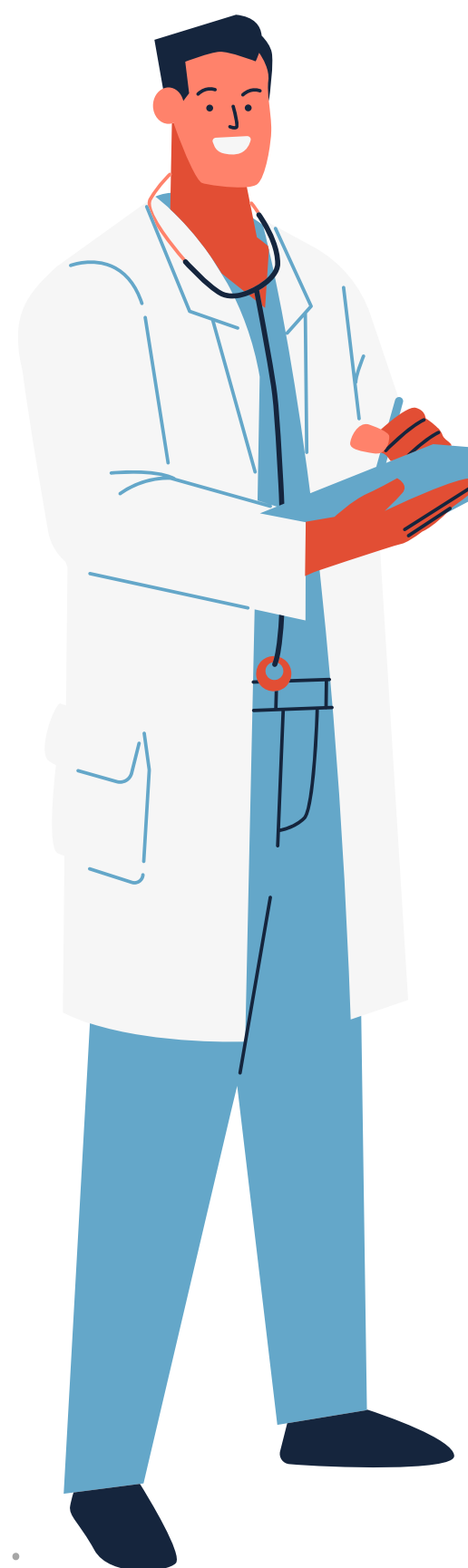


दिन र रातमा तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको अतिरिक्त मात्राको जाँच गर्नुहोस् (निर्देशनको लागि आफ्नो डाक्टरलाई सोध्नुहोस्) ।

- यदि तपाईंले 70 mg/dl (वा तपाईंको रगतमा न्यूनतम ग्लुकोजको निर्दिष्ट स्तर) भन्दा कम रगतमा ग्लुकोजको अनुभव भएमा, मह, जाम, हार्ड क्यान्डी, पप्पिकल्स, फलफूलको रस वा नियमित सोडा जस्ता पचाउन सजिलो 15 ग्राम खानुहोस् र तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा बढिरहेको निश्चित गर्न यसको पुनः जाँच गर्नुहोस् ।
- यदि लगातार 2 पटक भन्दा बढिको जाँचमा तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा उच्च भएमा (BG 240 mg/dl भन्दा धेरै), तपाईंको हालको औषधि / खुराकमा उपयुक्त परिवर्तनको लागि आफ्नो डाक्टरसँग जाँच गर्नुहोस् ।



तपाईंको हात धुनुहोस् र तपाईंको इन्जेक्शन / इन्फ्युजन र औंला-स्टिक साइटहरू साबुन र पानीले धोएर वा अल्कोहल दलेर सफा गर्नुहोस्



ADA, CHC, WHO का मार्गनिर्देशनहरूमा आधारित।

सनोफी, भारत द्वारा सार्वजनिक हीतको लागि जारी गरिएको



हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्: सनोफी इण्डिया लिमिटेड CTS नं.117-B, L & T बिजनेस पार्क,
साकी विहार रोड, पोवई, मुम्बई, महाराष्ट्र 400 072, भारत

संदर्भ : COVID-19 (कोरोनाभाइरस) अमेरिकी मधुमेह संघकोबाट निर्देशिकाबाट अवलम्बन गरिएको।
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (मार्च 29, 2020 मा पहुँच गरिएको)

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା

କୋଭିଡ୍ – 19 ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥିବା ସମୟରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ସହିତ ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ ବଞ୍ଚିବା

ସିଏରସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ, ମାର୍ଚ୍ଚ 2020 ଅନୁସାରେ ଆମେରିକାନ୍ ଡାଇବେଟିସ୍ ଆସୋସିଏସନର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୋଭିଡ୍ – 19 ନିୟମାବଳୀ ଭିତ୍ତିରେ

ମାର୍ଚ୍ଚ 2020

ଏକ ସାନୋଫି ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ପଦକ୍ଷେପ

ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପୁସ୍ତିକାଟିରେ ରହିଛି ସାଧାରଣ ଚିପ୍ସ ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସହାୟକ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ।
କୌଣସି ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁପାଳନ କରନ୍ତୁ।

ଭୟଭୀତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଏହି କୋଭିଡ୍ -19 ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ସମୟରେ
ଆପଣ ଡାଇବେଟିସ୍ ସହିତ ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ
ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସରଳ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ
ଆପଣଙ୍କୁ ସହାୟତା କରିବ।



ଏଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେକ
ଦରକାରୀ ବିଷୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ଓ
କୋଭିଡ୍ - 19 ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଆପଦଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦାନ
କରାଯାଇଛି ତଥା ଏହି ସମୟରେ ନିଜର କିପରି
ଯତ୍ନ ନେବେ ତାହାକୁ ଆପଣ ବୁଝିପାରିବେ।

ଏଡିଏ, ସିଏର୍ସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ



ପ୍ରଥମେ ମୌଳିକ ବିଷୟ

କୋଭିଡ୍ - 19 ସହିତ ମୋ ଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ଜନିତ ବିପଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ କି?

ଡାଇବେଟିସ୍ରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ଲୋକମାନେ ଏହି ଭୂତାଶୁର ସଂଘର୍ଷରେ ଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା ବହୁତ କମ୍।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଡାଇବେଟିସ୍ରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ଭୂତାଶୁ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖାଦେଲେ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ ଓ ଜଟିଳତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ।

ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଏହା ଯେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ଲୋକମାନଙ୍କର ବୟସ, ଜଟିଳତା ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ ଓ ସେମାନେ ନିଜ ଠାରେ ରହିଥିବା ଏହି ଡାଇବେଟିସ୍‌କୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରି ସୁସ୍ଥ ରହିବେ ତାହା ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ। ଯେଉଁସବୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରେ ଡାଇବେଟିସ୍‌ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ରହିଛି ସେମାନେ ଯଦି କୋଭିଡ୍ -19 ସଂଘର୍ଷରେ ଆସନ୍ତି ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଏହିସବୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ କମ୍ ରହିଥାଏ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସୁସ୍ଥ ଥିବା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଏହିସବୁ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍‌ର ପ୍ରକାର ଅନୁସାରେ ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖା ଦେଇପାରେ।

ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହିତ କୋଭିଡ୍ - 19 ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ସମୟରେ ନିଜର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଏଡିଏ, ସିଏରସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

ଧାନ ଦେବାକୁ ଥିବା ଲକ୍ଷଣ ସମୂହ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ତାଲକେଟିସ୍ ରହିଛି,
ତେବେ ଏଥିପ୍ରତି ଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ ...



ନୂଆ କରି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ
କାଶ ଲାଗି ରହିବା



ଥଣ୍ଡା ବା ଗଳା ବସିଯିବା



ଶରୀରରେ ଉଚ୍ଚ ତାପମାତ୍ରା

ଏଡିଏ, ସିଏରସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀରେ କୋଭିଡ୍ -19 ର ସଂକ୍ରମଣ ଦେଖା ଦେଇଛି ତେବେ ଆପଣ ଓ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅତିରିକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରି ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରୁ ନିଜକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ଓ ଏହି ନୂଆ ଭୂତାଣୁକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।



ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିଜ ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ



ଯାହା ହେଉ ନା କାହିଁକି, ନିରାପଦରେ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ତଥା ସ୍ଥାନୀୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁପାଳନ କରନ୍ତୁ।

ଏଡିଏ, ସିଏର୍ସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ

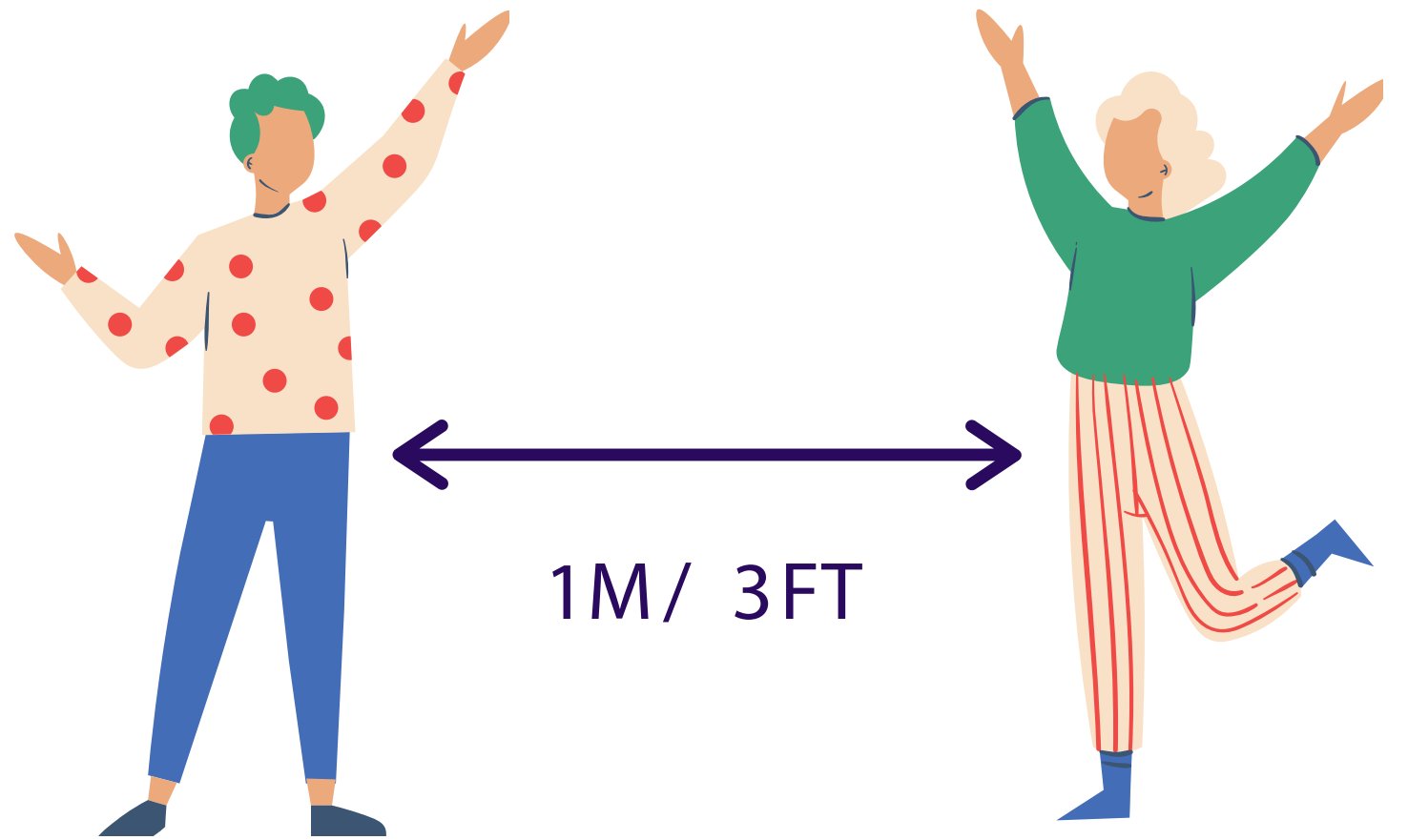


ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ



ବାରମ୍ବାର ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ

ନିୟମିତ ଓ ଭଲ ଭାବରେ ନିଜର ହାତକୁ
ଆଲ୍କୋହଲ୍ ଭିତ୍ତିକ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ରବ୍ ଦ୍ୱାରା
ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣି
ଦ୍ୱାରା ହାତକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ।



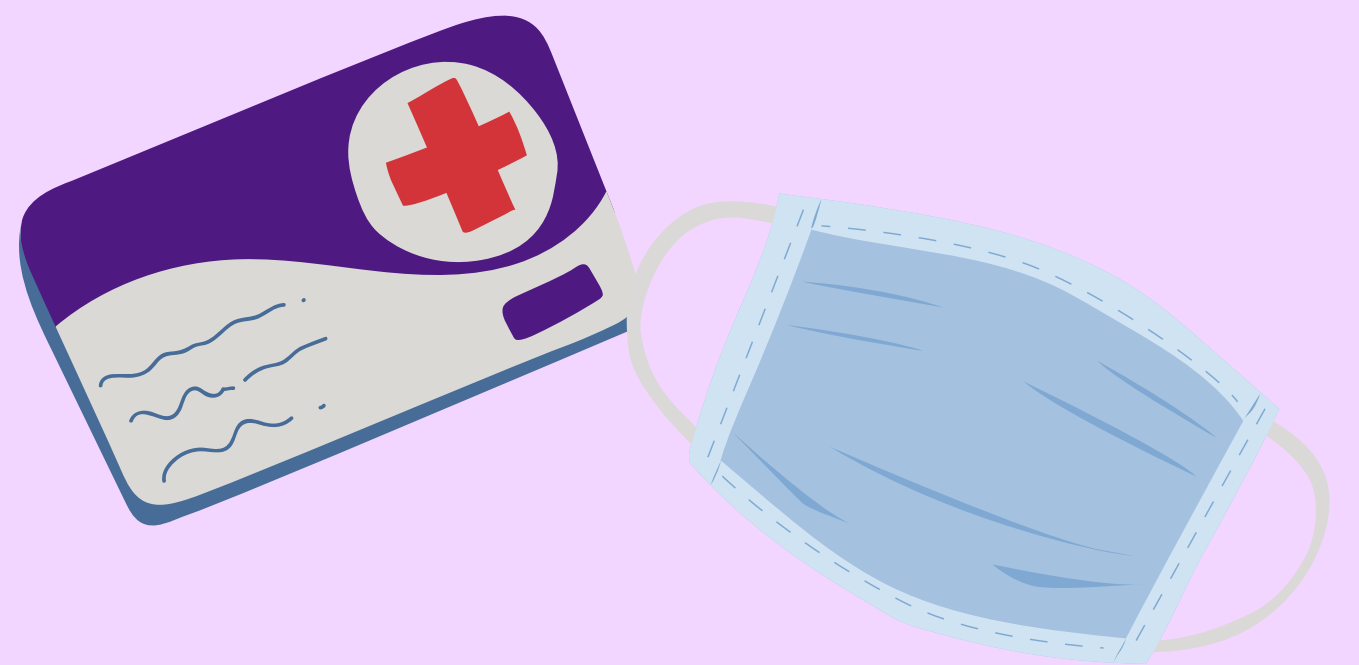
ସାମାଜିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ

କାଶୁଥିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କୁ ଥିବା ଯେକୌଣସି ଲୋକ
ଓ ଆପଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅତି କମ୍ରେ 1 ମିଟର
(3 ଫୁଟ୍) ବ୍ୟବଧାନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ।



ଆଖି, ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ହାତ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ଥାନର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ ଏବଂ
ଏହା ଜରିଆରେ ଭୂତାଣୁ ଚାଲି ଆସିଥାଏ। ଥରେ ଏହା
ଦୃଷ୍ଟିତ ହେଲେ ଏହି ହାତ ଜରିଆରେ ଭୂତାଣୁ ଆପଣଙ୍କ
ଆଖି, ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଯାଇପାରେ।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଜ୍ୱର, କାଶ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ।

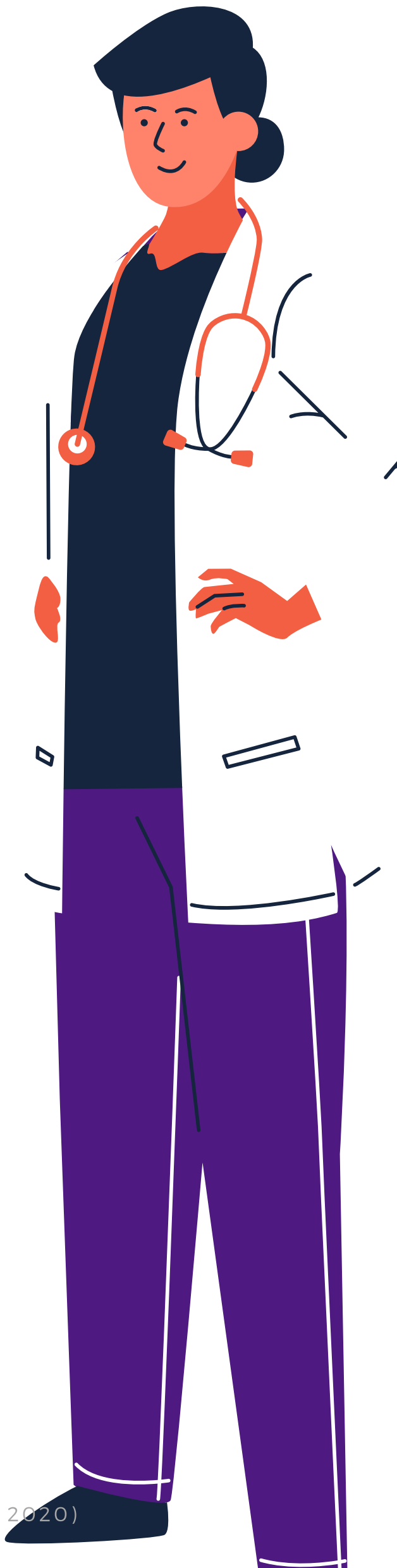
ଯଦି ଅସୁସ୍ଥ ମନେ କରୁଛନ୍ତି ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ
ଠାରେ ଜ୍ୱର, କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ
ଅନୁଭୂତ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଆପଣ କାଶିବା/ ଛିଙ୍କିବା
ସମୟରେ ନିଜର ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ
ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ



କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ,
ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ପଚାରନ୍ତୁ

- ▶ କେତେବେଳେ ଆପଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡାକିବେ
- ▶ କେତେ ଥର ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ
ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ
- ▶ ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା, ଢର, ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ
ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍
- ▶ ଆପଣଙ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ଔଷଧ ଉପଚାରରେ
କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଛି କି?



ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ

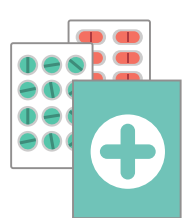
ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଓ ଆପଣଙ୍କର ଦରକାରୀ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଠି ରଖନ୍ତୁ



ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର, ଆପଣଙ୍କ ଫାର୍ମାସି ଓ ଆପଣଙ୍କ ବୀମାକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଫୋନ୍ ନମ୍ବରକୁ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ।



ଆପଣଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନର ଔଷଧ ଓ ତାର ମାତ୍ରାକୁ ତାଲିକା କରନ୍ତୁ।
(ଭିଟାମିନ୍ ଓ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ ସହିତ)

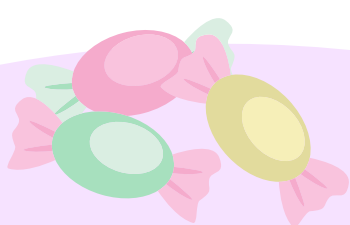


ଯଦି ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରେସ୍କ୍ରିପ୍ସନ ଅନୁସାରେ ଅତିରିକ୍ତ ରିଫିଲ୍ ରଖନ୍ତୁ ଯଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଘରୁ ବାହାରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ।

- ଆଗାମୀ କିଛି ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଘରେ ଅଧିକ ଇନ୍ସୁଲିନକୁ ମହଜୁଦ ରଖନ୍ତୁ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ଦେଖାଦିଏ କିମ୍ବା ଆପଣ ରିଫିଲ୍ କରିପାରୁ ନଥାନ୍ତି।
- ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ରକ୍ତ ଗୁଣ୍ଡୋଲ୍ ଅଧିକ ଓ କମ୍ ପରିମାଣକୁ ମାପିବା ପାଇଁ ଗୃହରେ ଗୁଣ୍ଡୋଲ୍ ପରୀକ୍ଷା କ୍ଲିପ୍ଟକୁ ରଖି ନିଅନ୍ତୁ।

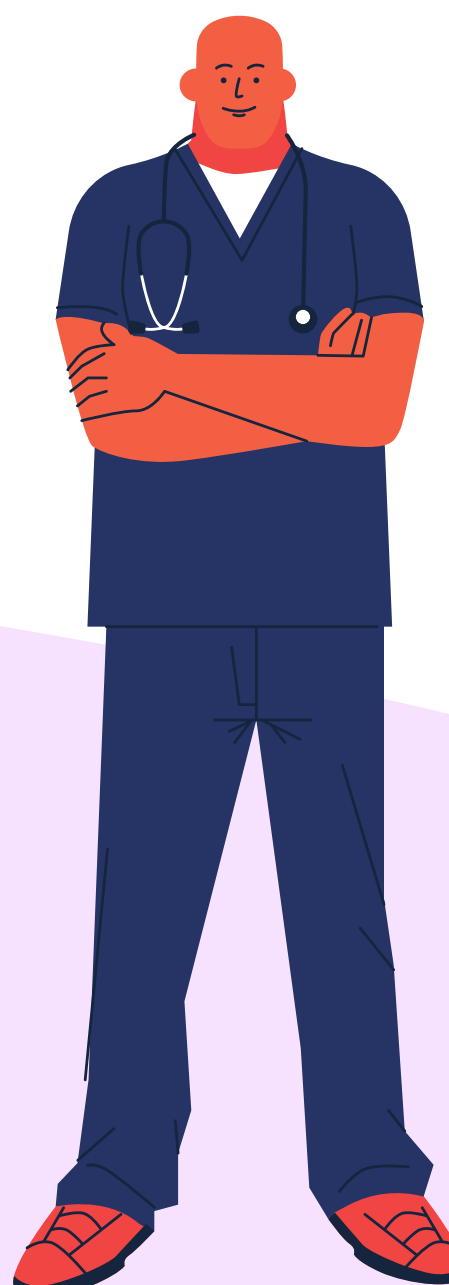


ଯଦି ଆପଣ ଔଷଧ ଦୋକାନକୁ ଯାଇ ପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଔଷଧ କିପରି ମିଳିପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତୁ।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ କମ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ରହୁଛି ବା ଆପଣଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତା ହେତୁ ଖାଇ ପାରୁନାହାନ୍ତି ତେବେ ସରଳ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଯଥା ନିୟମିତ ସୋଡ଼ା, ମହୁ, ଜାମ୍, ଜେଲିଓ-ଓ, କଠିନ କ୍ୟାଣ୍ଡି କିମ୍ବା ପପ୍ସିକିଲ୍ସ ସହାୟତାରେ ନିଜର ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ଆପଣ ସଠିକ୍ ରଖିପାରିବେ।

ଏଡିଏ, ସିଏରସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ



ଯେହେତୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାର କ୍ଷମତା କମ୍ ରହିଛି ତେଣୁ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭାଇରାଲ୍ ସଂକ୍ରମଣ ପରି ଡାଇବେଟିସ୍ ସହିତ ହୃଦ୍ ରୋଗ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜଟିଳତା ହେତୁ କୋଭିଡ୍ – 19 ର ସମସ୍ୟା ହେତୁ ଆପଣ ଅଧିକ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି

ମନେ ରଖନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କ ଡାଇବେଟିସ୍ ପରିଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ଡାଇବେଟିସ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଜଟିଳତା କମ୍ ହୋଇଥାଏ

ଏଡିଏ, ସିଏଚ୍‌ସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ



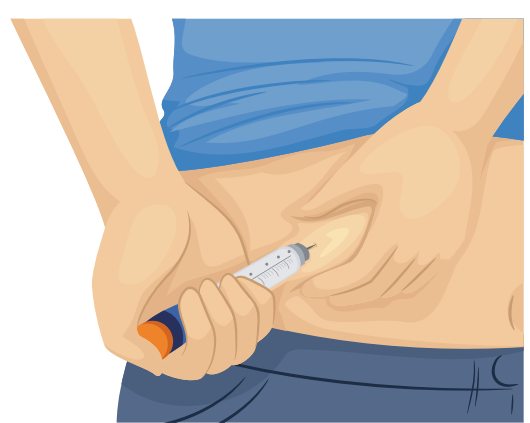
କୋଭିଡ୍ 19 ସମୟରେ ଗୃହରେ ଡାଇବେଟିସ ରୋଗର ପରିଚାଳନା



ସମୃଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ, ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ସହିତ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ। ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ମଝିରେ ମଝିରେ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ କମ୍ ବେଶୀ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।



ଘରେ ରହିଥିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଘରେ କିଛି ସରଳ ବ୍ୟାୟାମ ଯଥା ଯୋଗ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିଜକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିପାରିବେ।



ଆପଣ ନିଜର ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ମାତ୍ରାକୁ କଦାପି ଅବହେଳା କରୁନଥିବା ସମ୍ପର୍କରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ସୁପାରିଶକୃତ ମାତ୍ରା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ମାତ୍ରାରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ ତେବେ ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।

ସୁପାରିଶକୃତ ଭୋଜନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ
ବ୍ୟାୟାମ ଓ ମାତ୍ରା ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ।

ଏଡିଏ, ସିଏରସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ

ଯଦି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ତେବେ କଣ କରିବେ ତାହା ଜାଣନ୍ତୁ

ସମ୍ଭାବିତ କୋଭିଡ୍ -19 ର ଲକ୍ଷଣ
ସହିତ ଜ୍ୱର, ଶୁଖିଲା କାଶ ଓ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ
ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ସମସ୍ୟାକୁ ଧ୍ୟାନ
ଦିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି
ପାଇଥିବାର ଦେଖନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ
ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।



ଏଡିଏ, ସିଏର୍ସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ



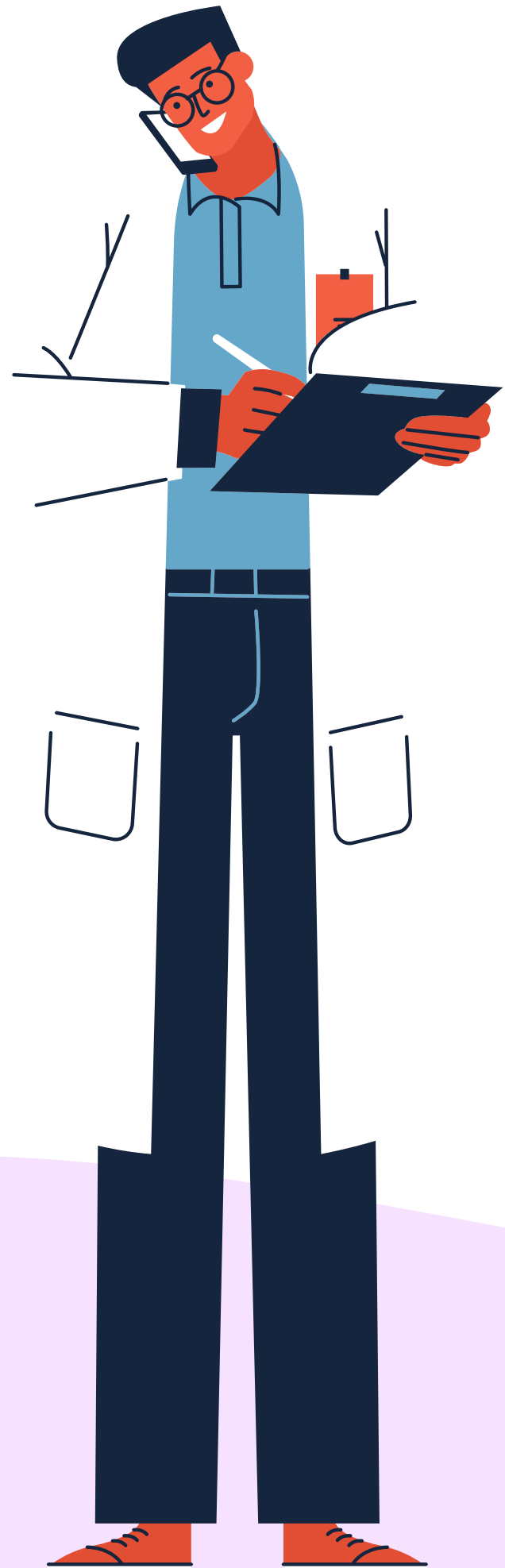
ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ଲକ୍ଷଣସମୂହ ଦେଖାଦିଏ...

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ କୋଭିଡ୍ 19 ପାଇଁ ଜରୁରୀକାଳୀନ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକର
ବିକଶିତ ହୁଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ। ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଠାରେ
ଜରୁରୀକାଳୀନ ବିପଦ ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ :

- ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା
- ଛାତିରେ କ୍ରମାଗତ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା
- ଦୃନ୍ଦ ଦେଖାଦେବା ବା ଉଠିବାରେ ସମସ୍ୟା
- ୩୦ ବା ମୁହଁ ନୀଳ ପଡ଼ିଯିବା

ଯେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡାକୁଛନ୍ତି :

- ଆପଣଙ୍କର ସଦ୍ୟତମ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ରିଡିଂ ରଖନ୍ତୁ
- ଆପଣଙ୍କର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ (ଆପଣ 1 ଲିଟର ପାଣି
ବୋତଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ) ଓ ରିପୋର୍ଟ ରଖନ୍ତୁ
- ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷଣକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ଭାବରେ ଜଣାନ୍ତୁ (ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ :
ଆପଣଙ୍କର ବାନ୍ତିଭାବ ରହିଛି କି? ନାକ ବନ୍ଦ ହୋଇଛି କି?)
- ଆପଣଙ୍କର ଡାଇବେଟିସର କିପରି ପରିଚାଳନା କରିବେ ସେ
ସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରନ୍ତୁ



ଏଡିଏ, ସିଏରସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ

ଯଦି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ କଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ଜାଣନ୍ତୁ...



ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ପାଣି ପିଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ ତେବେ ପ୍ରତି 15 ମିନିଟ୍‌ରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏହିପରି ଦିନ ତମାମ ପାଣି ଗ୍ରହଣ କରି ଜଳୀୟତା ଅଭାବକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ।

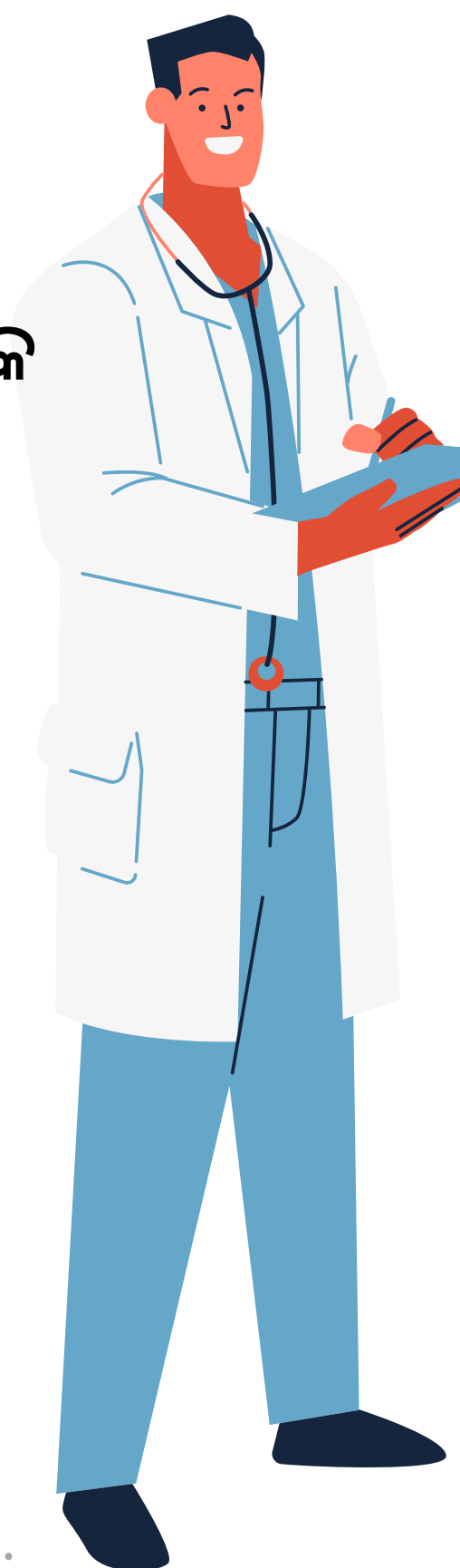


ଦିନ ଓ ରାତିରେ ଅଧିକ ଥର **ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜକୁ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ** (ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ)

- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ କମ୍ (ଯାହା 70 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍ ରୁ କମ୍ ବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥିବା କମ୍ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର) ରହିଥାଏ ତେବେ 15 ଗ୍ରାମର ସରଳ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ପଦାର୍ଥ ସେବନ କରନ୍ତୁ ଯାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ପାରୁଥିବ ଯଥା ମହୁ, ଜାମ୍, ଜେଲ୍-ଓ, କଠିନ କ୍ୟାଣ୍ଡି, ପପ୍‌ସିକିଲ୍‌ସ, ଫଳରସ କିମ୍ବା ନିୟମିତ ସୋଡ଼ା ଏବଂ 15 ମିନିଟ୍‌ରେ ଥରେ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରି ଏହି ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିବା ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ 2 ଥରରୁ ଅଧିକ ରହିଥାଏ (ବିଜିର ପରିମାଣ 240 ମିଗ୍ରା/ଡିଏଲ୍ ରୁ ଅଧିକ) ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଚଳିତ ଔଷଧ / ମାତ୍ରାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ।



ଆପଣଙ୍କର ହାତକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ ଓ ନିଜର ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ/ ଇନ୍‌ଫ୍ୟୁଜନ ଓ ଆଲୁମିନିୟମ ଲାଗୁଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ଭଲ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ବା ଆଲ୍କୋହଲରେ ଘଷି ନିଅନ୍ତୁ।



ଏଡିଏ, ସିଏର୍ସି, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ

ଜନହିତରେ ପ୍ରଦାନକାରୀ ସାନୋଫି, ଭାରତ



ଆମ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ – ସାନୋଫି ଇଣ୍ଡିଆ ଲିମିଟେଡ୍, ସିଟିଏସ୍ ନଂ 117-ବି ଏଲ୍ ଏଣ୍ଡ ଟି ବିଜ୍ଜନେସ୍ ପାର୍କ,
ସାକି ବିହାର ରୋଡ୍, ପୋଡ୍ଡାଇ, ମୁମ୍ବାଇ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର – 400072, ଭାରତ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਗਾਈਡ ਬੁਕ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਮਾਰਚ 2020 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਮੇਰੀਕਨ ਡਾਇਆਬਿਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ*
ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ

ਮਾਰਚ 2020

ਸਨੌਫੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਇਕ ਪਹਿਲਕਦਮੀ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਆਮ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਘਬਰਾਓ ਨਾ

ਸਾਧਾਰਨ ਉਪਾਅ ਇਸ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ
ਫੈਲਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ
ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ
ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ
ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ
ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ
ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੈ।

ਏਡੀਏ ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ



ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ

ਕੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਪਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਮੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਪਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਦੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਪਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਉਮਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪਬੰਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਪਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉੱਤਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਸਾਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ।

ਏਡੀਏ ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਲੱਛਣ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ.....



ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ



ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼



ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਬੁਖਾਰ

ਏਡੀਏ ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਫਾਸਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਯਤਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਨਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।



ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ
ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ



ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਏਡੀਏ ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

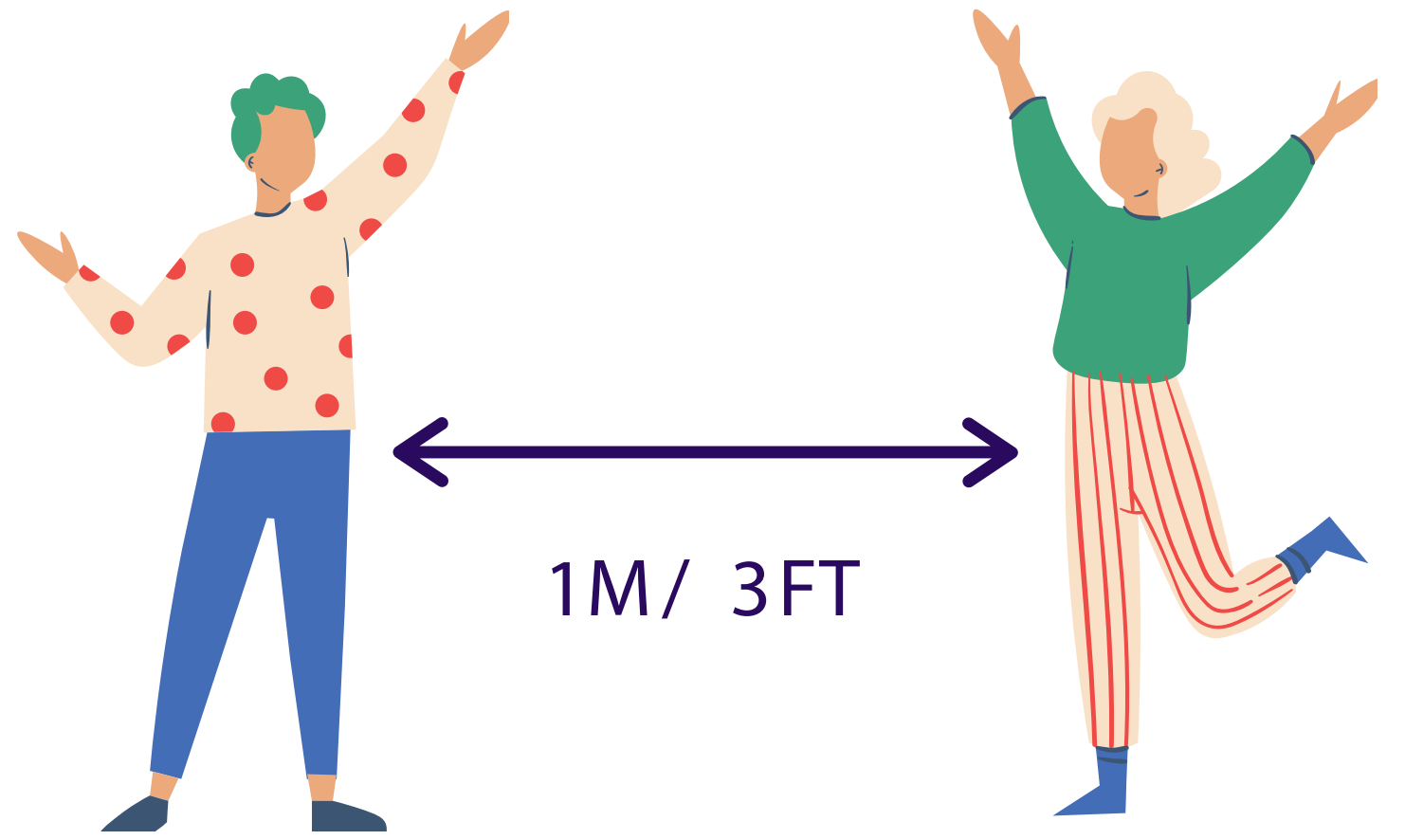


ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲਗਾਤਾਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



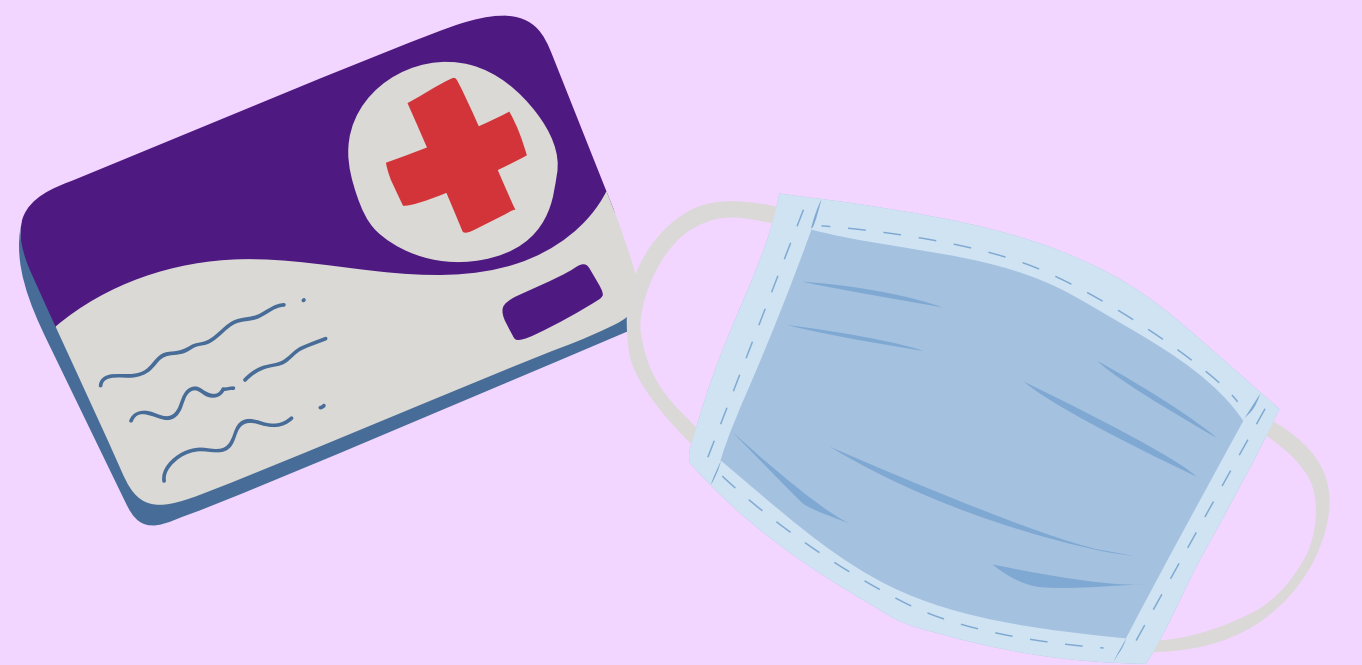
ਸਾਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਤੋਂ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ (3 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।



ਅੱਖਾਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ

ਹੱਥ ਕਈ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਪਕੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਾਰ ਹੱਥ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਟਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘੋ/ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ



ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ,
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ▶ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਬੁਲਾਉਣਾ ਹੈ
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ▶ ਆਮ ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਦਿ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ
- ▶ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ?



ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਰਹੋ

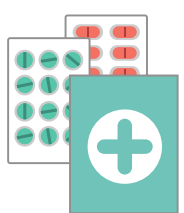
ਇਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡੋਜ਼ ਦੀ ਸੂਚੀ (ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਸਮੇਤ)



ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਐਕਸਟਰਾ ਰੀਫਿਲ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਵੇ।

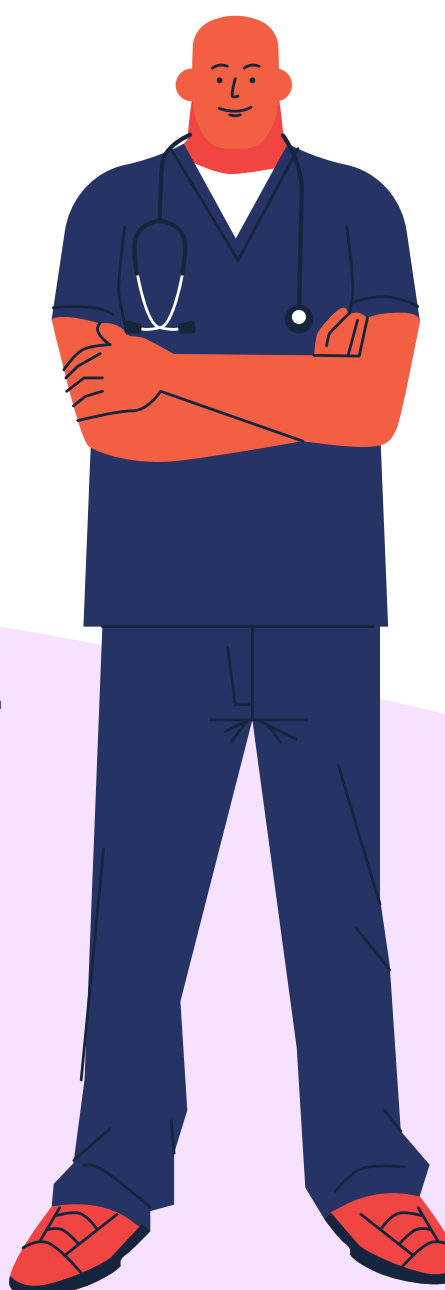
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰੀਫਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਕ ਹਫਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਾ ਵਾਧੂ ਸਟਾਕ ਰੱਖੋ।
- ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਮਾਪ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਕ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਰੱਖੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਉਪਾਅ ਲੱਭੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੰਨੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਕਿ ਖਾ-ਪੀ ਨਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਰੈਗੂਲਰ ਸੋਡਾ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ, ਹਾਰਡ ਕੈਂਡੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੋਪਸੀਕਲਜ਼ ਵਰਗੇ ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਬਸ ਰੱਖੋ।



ਏਡੀਏ ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਚਾਂਸ
ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂਕਿ ਹੋਰ ਵਾਇਰਲ ਸੰਕਮਣ,
ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸੰਕਮਣ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ
ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

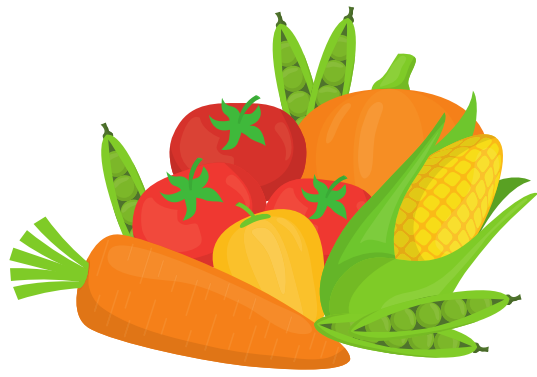
ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ
ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ
ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ
ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਏਡੀਏ ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ, ਫਲਾਂ, ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਖਾਓ। ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਘੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਥੋੜੇ-ਥੋੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਖਾਓ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਡੋਜ਼ ਲੈਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਡੋਜ਼ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

**ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਆਹਾਰ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਡੋਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ
ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।**

ਏਡੀਏ ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਬੁਖਾਰ, ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
ਤਕਲੀਫ ਸਮੇਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਲੱਛਣਾਂ
ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ
ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ
ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।



ਏਡੀਏ ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



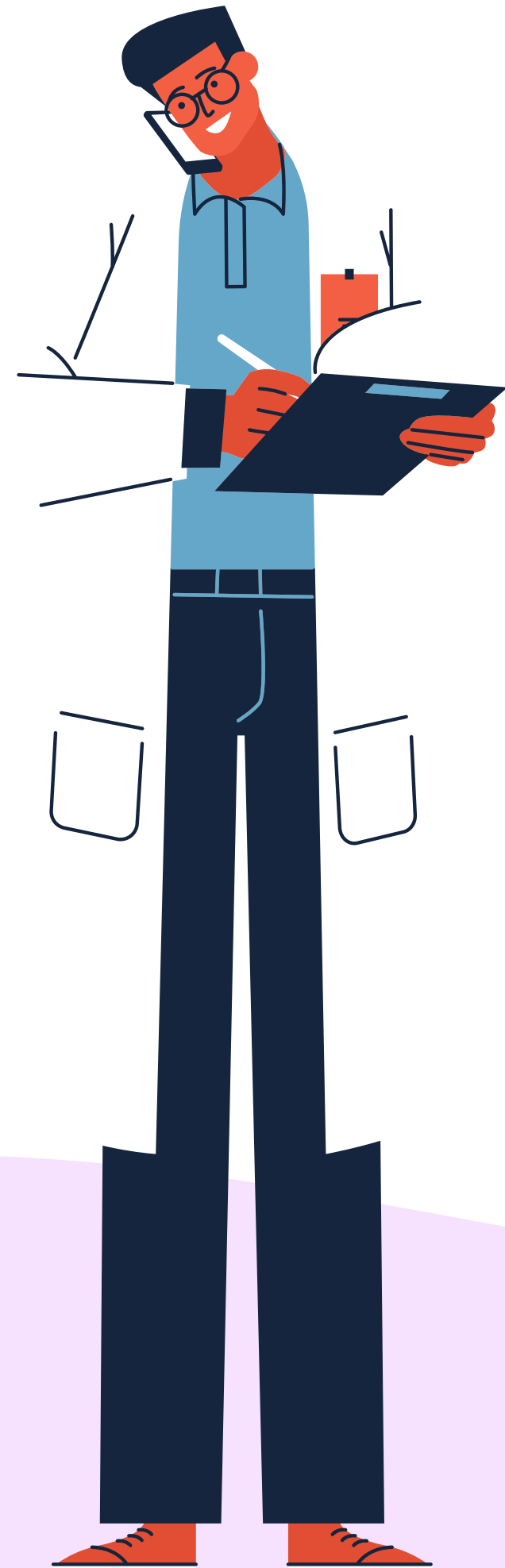
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ...

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਅ
- ਨਵਾਂ ਭਰਮ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥਤਾ
- ਬੁੱਲਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨੀਲਾ ਪੈਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ:

- ਆਪਣੀ ਹਾਲੀਆ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੜਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਉਪਲੱਬਧ ਰੱਖੋ।
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ (ਤੁਸੀਂ 1-ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦਾ ਟਰੈਕ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਮਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਸਿਰਫ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੈ?)
- ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।



ਏਡੀਏ ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ...



ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੀਹਾਈਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਭਰਦੇ ਰਹੋ।

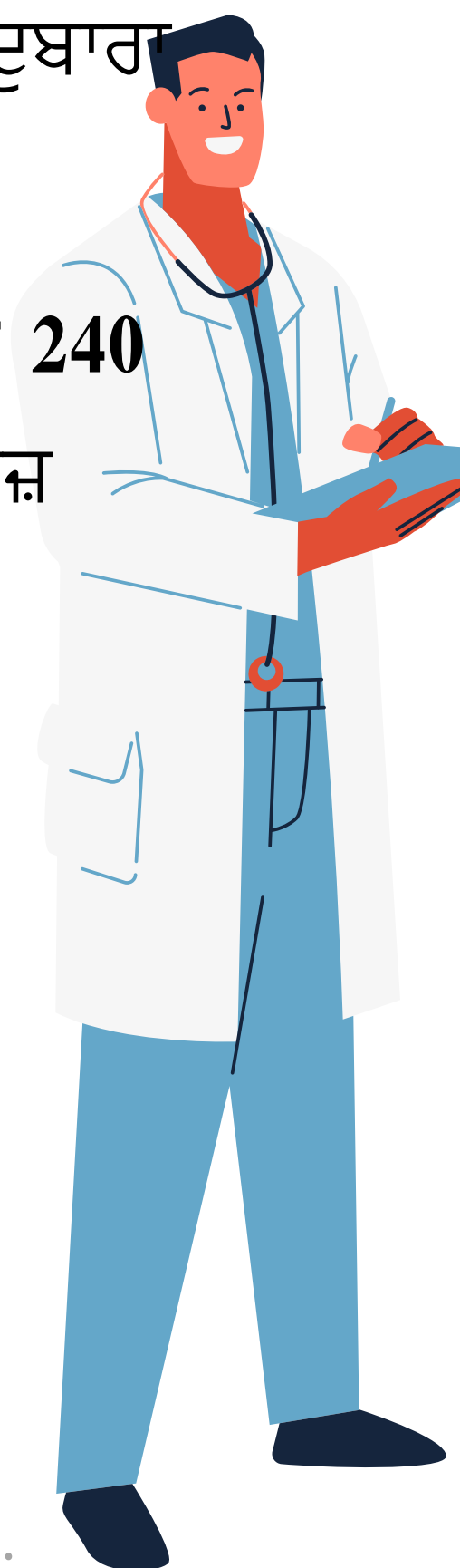


ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ **ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ** (ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ)।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 70 ਐਮਜੀ/ਡੀਐਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਪੇਸਿਫਾਈਡ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ) ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ, ਹਾਰਡ ਕੈਂਡੀਜ਼, ਪੌਪਸੀਕਲਜ਼, ਜੂਸ ਜਾਂ ਰੈਗੂਲਰ ਸੋਡੇ ਵਰਗੇ 15 ਗਰਾਮ ਸਾਧਾਰਨ ਕਾਰਬਸ ਖਾਓ ਜੋ ਕਿ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਹਰੇਕ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਵਾਰ ਉੱਚਾ (ਬੀਜੀ 240 ਐਮਜੀ/ਡੀਐਲ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈ/ਡੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਉੱਚਿਤ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।



ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਰਗੜ ਕੇ **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ** ਅਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ/ਇਨਫਿਊਜ਼ਨ ਅਤੇ ਫਿੰਗਰ-ਸਟਿੱਕ ਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।



ਏਡੀਏ ਸੀਐਚਸੀ ਡਬਲਯੂਐਚਓ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਸਨੋਫੀ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਜਨਤਕ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ



ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ- ਸਨੋਫੀ ਇੰਡੀਆ ਲਿਮਿਟੇਡ, ਸੀਟੀਐਸ ਨੰ. 117-ਬੀ ਐਲ ਐਂਡ ਟੀ ਬਿਜ਼ਨੇਸ ਪਾਰਕ,
ਸਾਕੀ ਵਿਹਾਰ ਰੋਡ, ਪੋਵਾਈ, ਮੁੰਬਈ, ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ 400072, ਇੰਡੀਆ

ਹਵਾਲਾ: ਅਮੈਰਿਕਨ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 (ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ) ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ।
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (29 ਮਾਰਚ 2020 ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)

உங்களுக்கான தனிப்பட்ட வழிகாட்டி புத்தகம்

கோவிட் -19 தொற்றுபரவலின் போது நீரிழிவு நோயுடன் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கானது

அமெரிக்க டயாபடீஸ் அசோசியேஷனிடமிருந்து நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான கோவிட் -19 வழிகாட்டுதலின் அடிப்படையில்*. சிஹெச்சி, டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO) வழிகாட்டுதல்களின்படி. மார்ச் 2020.

மார்ச் 2020

ஒரு சனோஃபி இன்சலின் முனைப்பு

இந்த வழிகாட்டி புத்தகத்தில் பொதுவான குறிப்புதவிகள் மட்டுமே உள்ளன, இது நபருக்கு நபர் மாறுபடலாம். நீங்கள் எந்த ஆலோசனையையும் பின்பற்றுவதற்கு முன்பு உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும்.

பயப்பட வேண்டாம்

இந்த கோவிட் -19 தொற்றுபரவலின் போது நீரிழிவு நோயுடன் ஆரோக்கியமாக இருக்க இந்த எளிய நடவடிக்கைகள் உங்களுக்கு உதவலாம்



இந்த காலக்கட்டத்தில் நீரிழிவு நோய் பற்றியும் மற்றும் கோவிட் -19 உடன் தொடர்புள்ள அபாயங்கள் பற்றியும் மற்றும் உங்களை நீங்களே எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்வது என்பது பற்றியும் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு சில விஷயங்கள் இங்கே உள்ளன

ஏடிஏ (ADA), சிஹெச்சி (CHC), டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO)-வின் வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாக கொண்டது.

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



முதலில் அடிப்படைகளை தெரிந்துகொள்ளவும்

கோவிட் -19 உடன் சேர்ந்து நீரிழிவு நோய் எனது அபாயத்தை அதிகரிக்குமா?

நீரிழிவு உள்ள நோயாளிகளுக்கு வைரஸ் தொற்று ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்பு இல்லை.

எனினும், நீரிழிவு உள்ள நோயாளிகள் வைரஸால் பாதிக்கப்படும் போது கடுமையான அறிகுறிகளையும் மற்றும் சிக்கல்களையும் அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கிறது.

நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் வயது, சிக்கல்கள் மற்றும் அவர்கள் நீரிழிவு நோயை எவ்வளவு நன்றாக சமாளித்து வருவதில் வேறுபாடு உள்ளது என்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஏற்கனவே நீரிழிவு தொடர்பான உடல்நலப் பிரச்சினைகள் உள்ள நபர்கள் நீரிழிவு நோயாளிகளை காட்டிலும் கோவிட் -19 நோய்தொற்று இருந்தால், இல்லையெனில் ஆரோக்கியமானவர்கள், எந்த வகை நீரிழிவு நோயாக இருந்தாலும் மோசமான விளைவுகள் ஏற்படும் வாய்ப்புள்ளது.

ஆகவே கோவிட் -19 தொற்றுபரவலின் போது ஆரோக்கியமாக இருந்து மற்றும் உங்கள் நீரிழிவு நோயை நன்றாக சமாளிக்கவும் இந்த எளிமையான அன்றாட நடவடிக்கைகளை எடுப்பது சிறந்தது.

ஏடிஏ (ADA), சிஹெச்சி (CHC), டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO)-வின் வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாக கொண்டது.

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இருந்தால்,
கவனியுங்கள் பின்வருபனவற்றை...



புதிதாக தொடர்ச்சியான இருமல்



சளி அல்லது தொண்டையில் கரகரப்பு



அதிக காய்ச்சல்

ஏடிஏ (ADA), சிஹெச்சி (CHC), டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO)-வின் வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாக கொண்டது.

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

உங்கள் சமூகத்தில் கோவிட் -19 வைரஸ் பரவுகிறது என்றால், இந்த புதிய வைரஸால் பாதிக்கப்பை உண்டாக்கும் அபாயத்தை மேற்கொண்டு குறைப்பதற்கு உங்களுக்கும் மற்ற நபர்களுக்கும் இடையிலான தூரத்தை பராமரிக்க கூடுதல் நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்.



முடிந்தவரை வீட்டிலேயே இருங்கள்



என்னவாக இருந்தாலும் சரி, பாதுகாப்பாக இருக்க முயற்சி செய்து, உங்கள் மருத்துவர் மற்றும் உள்ளூர் அதிகாரிகளின் வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்றவும்

ஏடிஏ (ADA), சிஹெச்சி (CHC), டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO)-வின் வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாக கொண்டது.

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

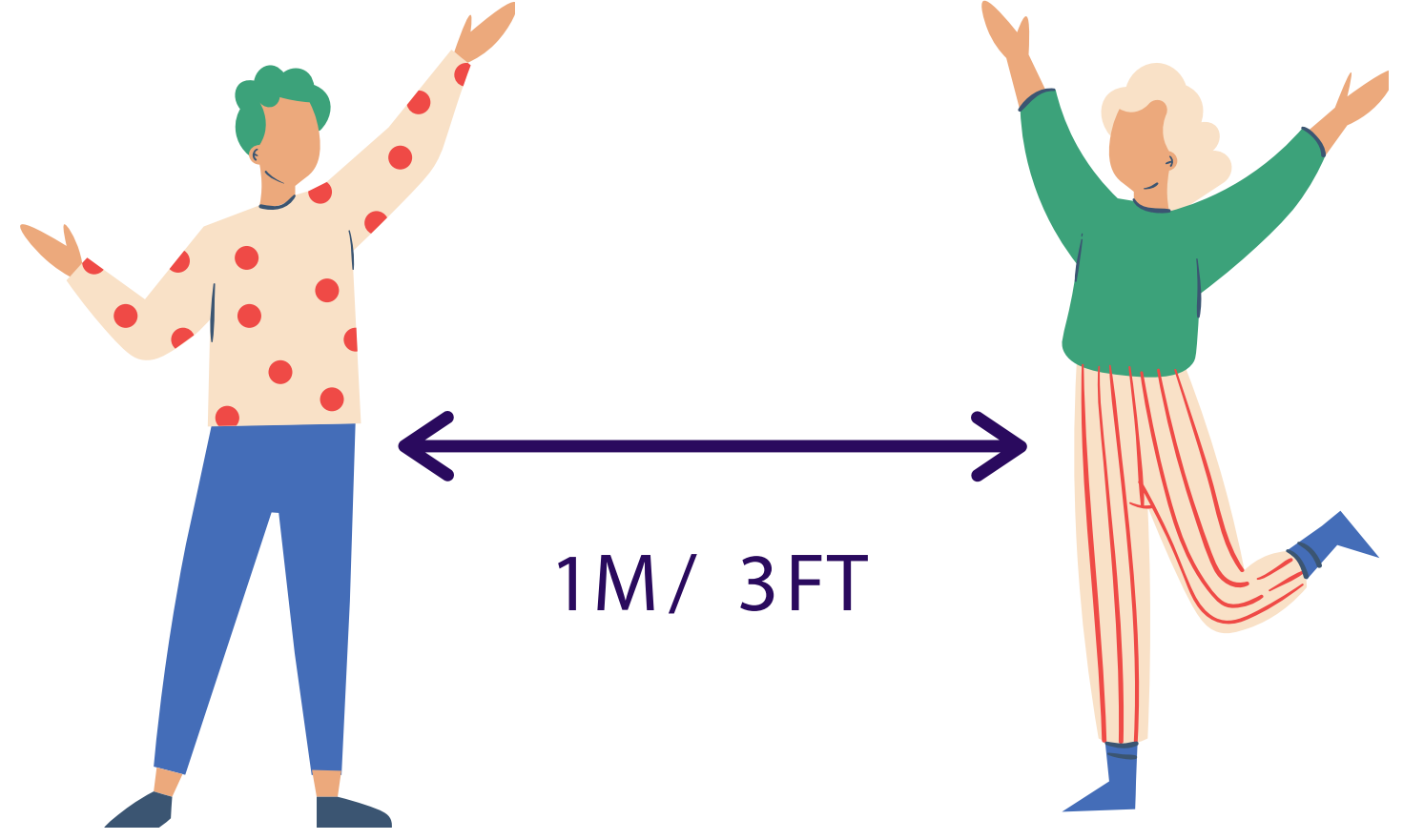


பாதுகாப்பாக இருங்கள்



நீங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள்

உங்கள் கைகளை ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான சுத்தகரிப்பை கொண்டு ஒழுங்காக மற்றும் முழுமையாக சுத்தம் செய்யுங்கள் அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவவும்.



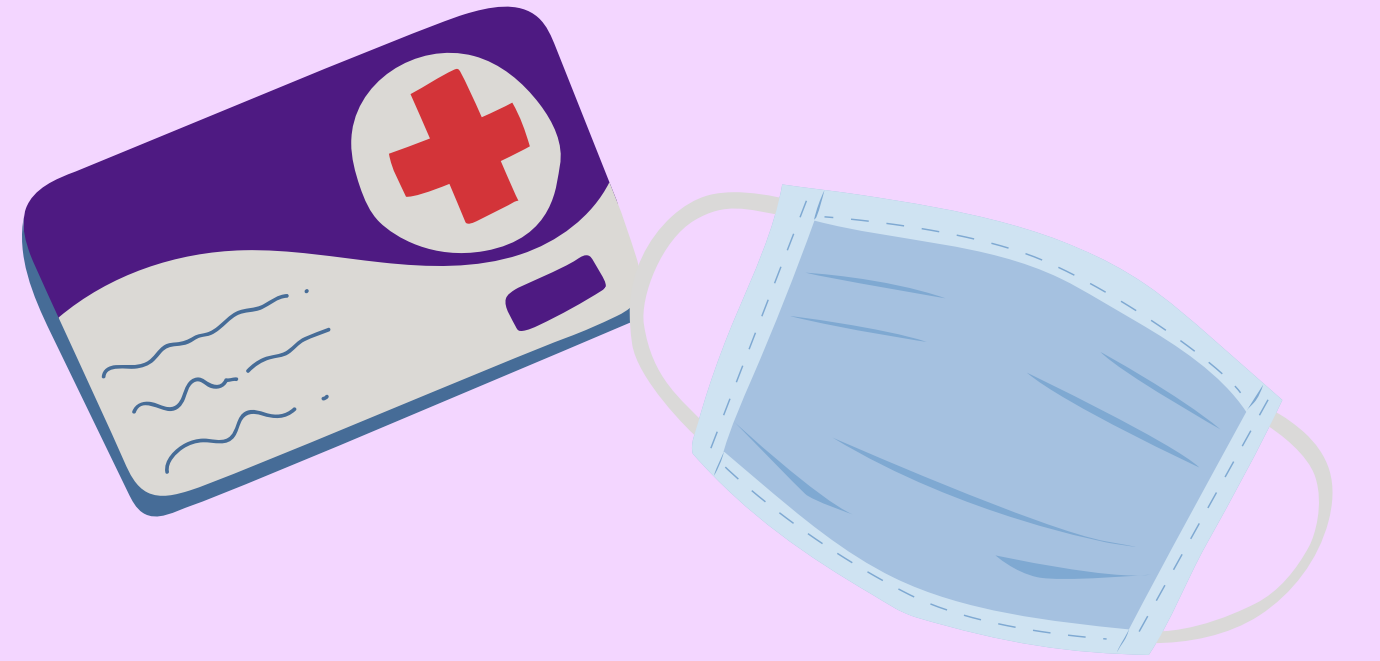
சமூக இடைவெளியை பராமரியுங்கள்

நீங்களோ, யாரேனும் ஒருவரோ இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது இருவருக்கும் இடையே குறைந்தது 1 மீட்டர் (3 அடி) இடைவெளியை பராமரிக்கவும்



கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயை தொடுவதை தவிர்க்கவும்

கைகள் பல மேற்பரப்புகளை தொடுகின்றன மற்றும் வைரஸ்கள் ஏற்படலாம். ஒருதடவை அசுத்தமானதும், கைகள் உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயை தொடும் போது வைரஸை ஏற்படுத்தக்கூடும்.



உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் இருந்து மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவ உதவியை பெறுங்கள்

உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள். உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் இருந்து மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால், நீங்கள் இருமும் போதும் / தும்மும் போதும் மூக்கு மற்றும் வாயை மூடி கொள்ளவும் மற்றும் மருத்துவ உதவியை பெறவும்

உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்



நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு முன்பு, உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள் இவைகளை பற்றி

- ▶ உங்கள் மருத்துவரை எப்போது அழைக்க வேண்டும்
- ▶ உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை எப்படி நீங்கள் அடிக்கடி சோதிக்க வேண்டும்
- ▶ சளி, காய்ச்சல், வைரஸ் நோய்த்தொற்று போன்றவற்றுக்கு நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டிய மருந்துகள்
- ▶ உங்கள் நீரிழிவு மருந்துகளில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் இருக்கிறதா?



தயாராக இருங்கள்

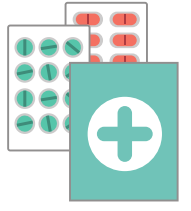
ஒரு திட்டத்தை உருவாக்கி மற்றும் உங்களின் அத்தியாவசிய பொருட்களை சேகரிக்கவும்



உங்கள் மருத்துவர், உங்கள் பார்மஸி மற்றும் காப்பீட்டு நிறுவனத்தின் தொலைபேசி எண்களை வைத்திருங்கள்



உங்களின் தற்போதைய மருந்துகள் மற்றும் டோஸ்களின் பட்டியல் (வைட்டமின்கள் மற்றும் உபரிகள் உட்பட)

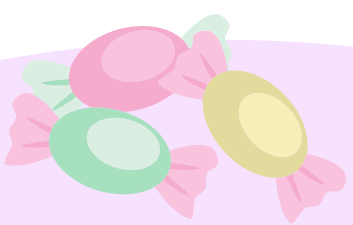


அனேகமாக அவசரகால நிலை ஏற்படும் பட்சத்தில், உங்கள் பிரிஸ்கிரைப்களில் கூடுதலாக ரீஃபில்களை வைத்திருங்கள், எனவே நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டிய அவசியமிருக்காது

- நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமலும் அல்லது ரீஃபில்கள் இல்லாமலும் இருக்கும் பட்சத்தில், ஒரு வாரத்திற்கு போதுமான அளவு இன்சலின் இருப்பை எப்போதும் வைத்திருங்கள்
- உங்கள் இரத்த க்ளுகோஸ் உயர்வாக மற்றும் குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில் அளவிடுவதற்கு க்ளுகோஸ் பரிசோதனை ஸ்டிரிப்புகளை இருப்பாக வைத்திருங்கள்



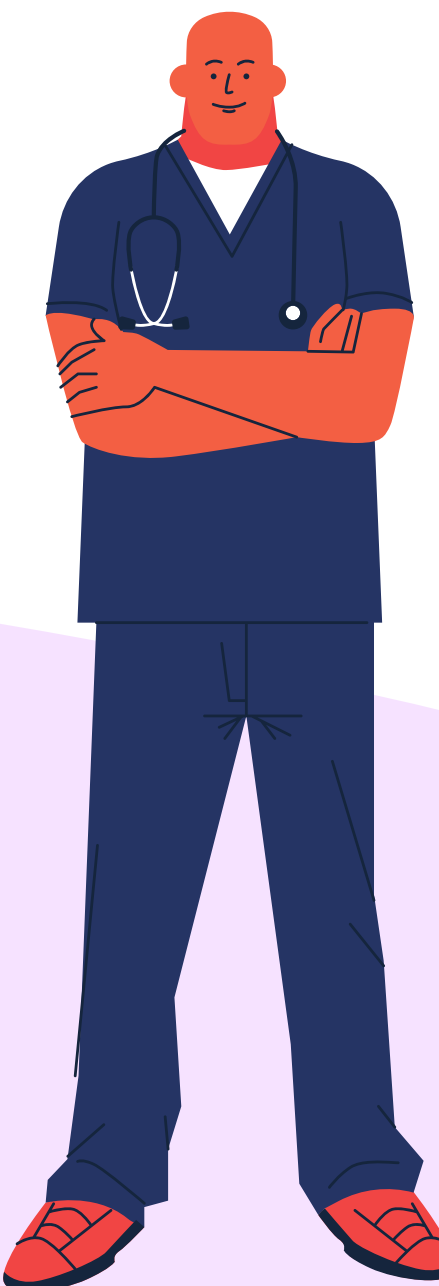
நீங்கள் பார்மஸிக்கு செல்ல முடியாவிட்டால், உங்கள் மருந்துகள் வழங்கப்படுவதை பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்



நீங்கள் குறைவான அபாயம் மற்றும் சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் நோயுற்று இருந்தால், வழக்கமான சோடா, தேன், ஜாம், ஜெல்-ஓ, கடினமான கேண்டிகள் அல்லது பெப்சிகள் போன்ற எளிமையான கார்போஹைட்ரேட்கள் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை உயர்த்த உதவும்.

ஏடிஏ (ADA), சிஹெச்சி (CHC), டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO)-வின் வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாக கொண்டது.

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association. <https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



நீரிழிவு நோய்க்கு கூடுதலாக இதய நோய் அல்லது இதர சிக்கல்களை கொண்டிருப்பது மற்ற வைரஸ் தொற்றுநோய்களை போன்று கோவிட் -19-லிருந்து தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படும் வாய்ப்பை இன்னும் மோசமாக்கும், ஏனென்றால் உங்கள் உடலின் தொற்றுநோயை எதிர்த்து போராடும் திறன் ஏற்கனவே சமநிலை செய்யப்பட்டுள்ளது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நன்றாக சமாளிப்பது நீரிழிவு தொடர்பான சிக்கல்களின் அபாயத்தை குறைக்க உதவலாம்

ஏடிஏ (ADA), சிஹெச்சி (CHC), டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO)-வின் வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாக கொண்டது.

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



கோவிட் -19ன் போது வீட்டிலேயே நீரிழிவு நோயை சமாளித்தல்



முழு தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உடன் ஒரு ஆரோக்கியமான உணவுமுறையை பராமரிக்கவும். இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு உயர்ந்து மற்றும் குறைவதை தவிர்க்க சிறிதளவு மற்றும் வழக்கமான இடைவெளிகளில் உணவை சாப்பிடுங்கள்.



வீட்டில் இருந்து நீங்கள் முறையாக உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்த வேண்டாம். நீங்களே உங்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க யோகா போன்ற எளிமையான உடற்பயிற்சிகளை வீட்டில் முயற்சிக்கவும்.



உங்கள் இன்சலின் டோஸை தவறவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின்படி பரிந்துரைக்கப்பட்ட டோஸை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் டோஸை மாற்ற வேண்டுமானால், உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுமுறைக்காக உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள் உங்களுக்கான சரியான உடற்பயிற்சி மற்றும் டோஸ் இதுவாகும்.

ஏடிஏ (ADA), சிஹெச்சி (CHC), டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO)-வின் வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாக கொண்டது.

நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதாக உணர்ந்தால் என்ன செய்வது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

காய்ச்சல், வறட்டு இருமல் மற்றும் மூச்சுத் திணறல் உள்ளிட்ட சாத்தியமான கோவிட் -19 அறிகுறிகளுக்காக கவனம் செலுத்துங்கள். உங்களுக்கு இந்த அறிகுறிகள் ஏற்படுவது போல் உணர்ந்தால், உங்கள் மருத்துவரை உடனே அழைக்கவும்



ஏடிஏ (ADA), சிஹெச்சி (CHC), டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO)-வின் வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாக கொண்டது.

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



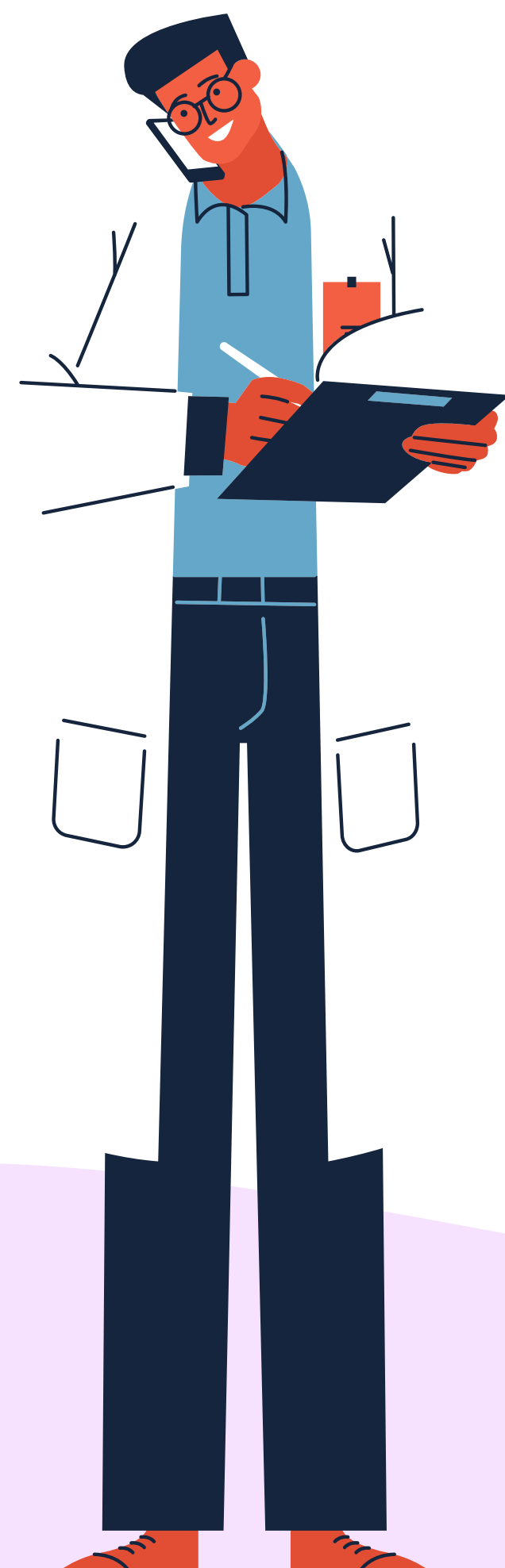
உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால்...

கோவிட் -19க்கான அவசர எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் உங்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சையை பெறுங்கள். வயதுவந்தோர்களுக்கான, அவசர எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத் திணறல்
- மார்பில் தொடர்ந்து வலி அல்லது அழுத்தம்
- புதிய குழப்பம் அல்லது எழுந்திருப்பதில் இயலாமை
- உதடுகள் அல்லது முகம் நீலநிறமாகுதல்

உங்களை அழைக்கும் போது:

- உங்களின் மிக சமீபத்திய குளுக்கோஸ் மதிப்பு கிடைக்க வேண்டியதிருக்கும்
- நீங்கள் திரவமாக குடிப்பது பற்றி கண்காணித்து (நீங்கள் 1 லிட்டர் தண்ணீர் பாட்டிலை பயன்படுத்தலாம்) மற்றும் தெரிவிக்கவும்
- அறிகுறிகளை பற்றி நீங்கள் விவரமாக தெரிந்து இருங்கள் (உதாரணமாக: உங்களுக்கு குமட்டல் இருக்கிறதா? மூக்கடைப்பு மட்டும் உள்ளதா?)
- உங்கள் நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பது பற்றிய கேள்விகளை நீங்கள் கேளுங்கள்



ஏடிஏ (ADA), சிஹெச்சி (CHC), டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO)-வின் வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாக கொண்டது.

நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், என்ன செய்வது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்...



நிறைய திரவங்களை குடிக்கவும். நீரை குடிப்பதில் சிரமமாக இருந்தால், நீரிழப்பை தவிர்க்க ஒவ்வொரு 15 நிமிடங்களுக்கும் அல்லது நாள் முழுவதும் கொஞ்ச கொஞ்சமாக குடியுங்கள்.

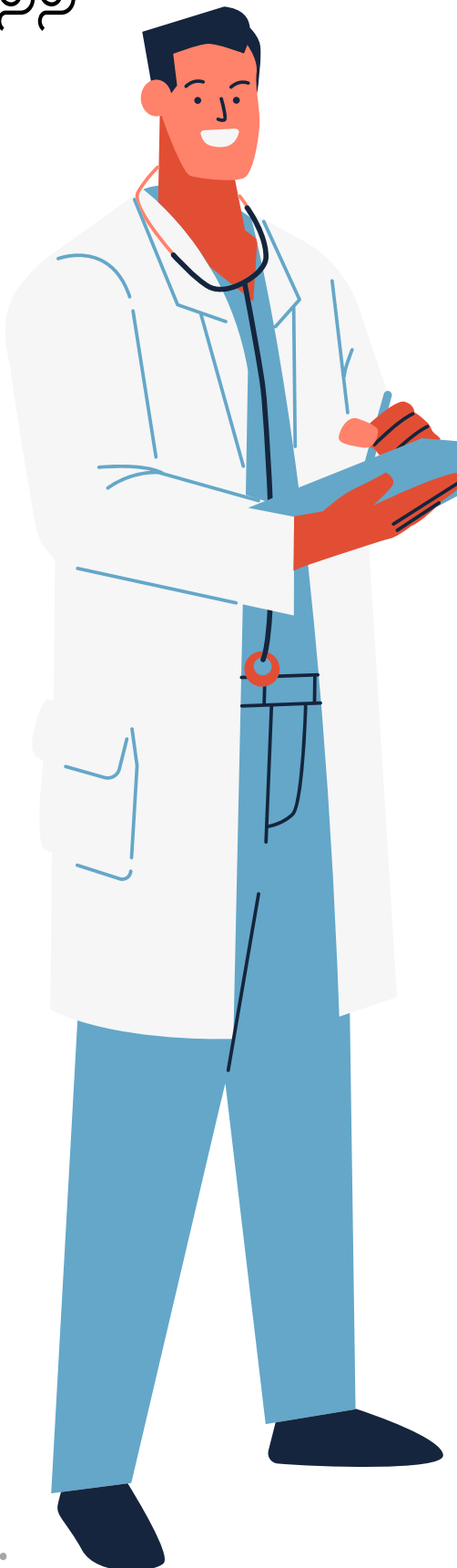


பகல் மற்றும் இரவு முழுவதும் அதிக தடவைகள் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸை சோதித்துக்கொள்ளுங்கள் (வழிகாட்டுதலுக்காக உங்கள் மருத்துவரை கேளுங்கள்).

- நீங்கள் குறைந்த (இரத்த சர்க்கரை 70 மிகி/டிஎல்-க்கு குறைவாக அல்லது உங்கள் பிரத்யேக குறை இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு) இரத்த சர்க்கரையை அனுபவிக்கிறீர்கள் என்றால், தேன், ஜாம், ஜெல்-ஓ, கடினமான கேண்டிகள், ஐஸ்கள், ஜூஸ் அல்லது வழக்கமான சோடா போன்று எளிதாக ஜீரணமாகக்கூடிய 15 கிராம் உள்ள எளிமையான கார்போஹைட்ரேட் உள்ளவற்றை சாப்பிடுங்கள், மற்றும் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை 15 நிமிடங்களில் திரும்ப சோதித்து உங்கள் அளவு உயர்கிறதா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அதிகமாக இருந்து (இரத்த குளுக்கோஸ் 240 மிகி/டிஎல்-ஐ விட அதிகமாக இருந்தால்) தொடர்ச்சியாக 2 தடவைக்கும் அதிகமாக இருந்தால், உங்கள் தற்போதைய மருந்து / டோஸுக்காக பொருத்தமான மாற்றம் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.



உங்கள் கைகளை நன்றாக கழுவுங்கள் மற்றும் உங்களுக்கு ஊசி / உட்செலுத்தப்பட்ட மற்றும் விரலில்-குச்சியால் குத்தப்பட்ட இடங்களை சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது ஆல்கஹால் உள்ள சுத்திகரிப்பை கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்



ஏடிஏ (ADA), சிஹெச்சி (CHC), டபிள்யூஹெச்ஓ (WHO)-வின் வழிகாட்டுதல்களை அடிப்படையாக கொண்டது.

பொதுநலன் கருதி சனோஃபி, இந்தியா-ஆல் வெளியிடப்பட்டது



எங்களை தொடர்புகொள்ளுங்கள் - சனோஃபி, இந்தியா லிட்., சிடீஎஸ் எண் 117-பி எல் & டி பிசினஸ் பார்க்,
சாகி விஹார் ரோடு, பவாய், மும்பை, மகாராஷ்டிரா 400072, இந்தியா

குறிப்பு: அமெரிக்க டயாபடீஸ் அசோசியேஷனிடமிருந்து கோவிட் -19 வழிகாட்டுதல்கள் பெறப்பட்டது

<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (மார்ச் 29, 2020 அன்று அணுகிப்பார்க்கப்பட்டது)

కోవిడ్ -19 ప్రబలిన సమయంలో మధుమేహంతో ఆరోగ్యంగా ఉండడం

కొరకు మీ వ్యక్తిగత గైడ్

అమెరికన్ డయాబిటీస్ అసోసియేషన్ ద్వారా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మార్గదర్శకం పైన ఆధారపడి*.
CHC, WHO మార్గదర్శకసూత్రాలు, మార్చి 2020కు అనుగుణంగా

మార్చి 2020
సనోఫి ఇన్స్పిరిన్ వారి ప్రోద్బలం

ఈ గైడ్బుక్ కేవలం సాధారణ సలహాలను కలిగి ఉంటుంది, ఇవి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారిపోవచ్చును.
సలహా దేనినైనా మీరు అనుసరించే ముందుగా మీ డాక్టరు గారిని సంప్రదించగలరు.

గాబరా పడిపోవద్దు

కోవిడ్ -19 ప్రబలిన
సమయంలో మధుమేహంతో
ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి
సులభమైన చర్యలు



మధుమేహం మరియు కోవిడ్-19 తో సహసంబంధంగా ఉండే అపాయాలను గురించి మరియు ఈ సమయంలో మీకు మీరే సంరక్షించుకోవడానికి మీరు తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉన్న కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ సూచించబడ్డాయి.

ADA, CHC, WHO వారి మార్గదర్శకసూత్రాల పై ఆధారపడి

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



ముందుగా ప్రాథమిక విషయాలు

కోవిడ్-19తో మీ అపాయాన్ని మధుమేహం ఎక్కువ చేస్తుందా?

మధుమేహం కలిగి ఉన్న ప్రజలు వైరస్‌ని సంప్రాప్తించుకునే అవకాశం పెద్దగా లేదు.

అయితే, మధుమేహంతో ఉన్న ప్రజలు ఒక వైరస్‌తో సంక్రమణం చెందినప్పుడు తీవ్రమైన లక్షణాలను మరియు క్లిష్టపరిస్థితులను అనుభవించే అవకాశం ఎక్కువ ఉన్నది

మరింత ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, మధుమేహం ఉన్న ప్రజలు వారి వయసులో, క్లిష్టపరిస్థితులలో మరియు వారి మధుమేహంతో వారు ఎలా వ్యవహరిస్తున్నారనే విషయాలలో వేరేవేరేగా ఉంటారు. ఇప్పటికే మధుమేహ సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగి ఉన్న ప్రజలు వారు కనుక కోవిడ్-19 సంప్రాప్తించుకుంటే విషమమయిన ఫలితాలను, మధుమేహం ఉన్నాకూడా వారికి ఏ రకమైనా మధుమేహం ఉన్నాకూడా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారి కంటే, పొందే అవకాశం ఉన్నది.

కోవిడ్ -19 ప్రబలిన సమయంలో ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మరియు మీ కున్న మధుమేహాన్ని సంబాళించడానికి ప్రతి రోజు తేలికపాటి చర్యలను తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ADA, CHC, WHO వారి మార్గదర్శకసూత్రాల పై ఆధారపడి

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



గమనించవలసిన లక్షణాలు

మీకు మధుమేహం ఉన్నట్లయితే, ఈ క్రింది
వాటి కొరకు గమనించాలి...



కొత్తగా నిరంతరంగా దగ్గు రావడం



జలుబు లేదా గొంతులో నొప్పి



అధిక ఉష్ణోగ్రత

ADA, CHC, WHO వారి మార్గదర్శకసూత్రాల పై ఆధారపడి

కోవిడ్-19 కనుక మీ ప్రాంతంలో వ్యాపిస్తున్నట్లయితే, మీ మరియు మిగిలిన వ్యక్తుల మధ్య దూరాన్ని పాటించడానికి ఈ కొత్త వైరస్ కి గురయే అపాయానికి మరింతగా తగ్గించుకోవడానికి అదనపు చర్యలు తీసుకోవాలి



**వీలైనంత వరకూ
ఇంటి వద్దనే ఉండిపోవాలి**



ఏది ఏలా జరిగినా, సురక్షితంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించాలి మరియు మీ డాక్టరు గారు మరియు స్థానిక అధికారులు ఇచ్చే మార్గదర్శక సూత్రాలను పాటించాలి.

ADA, CHC, WHO వారి మార్గదర్శక సూత్రాల పై ఆధారపడి

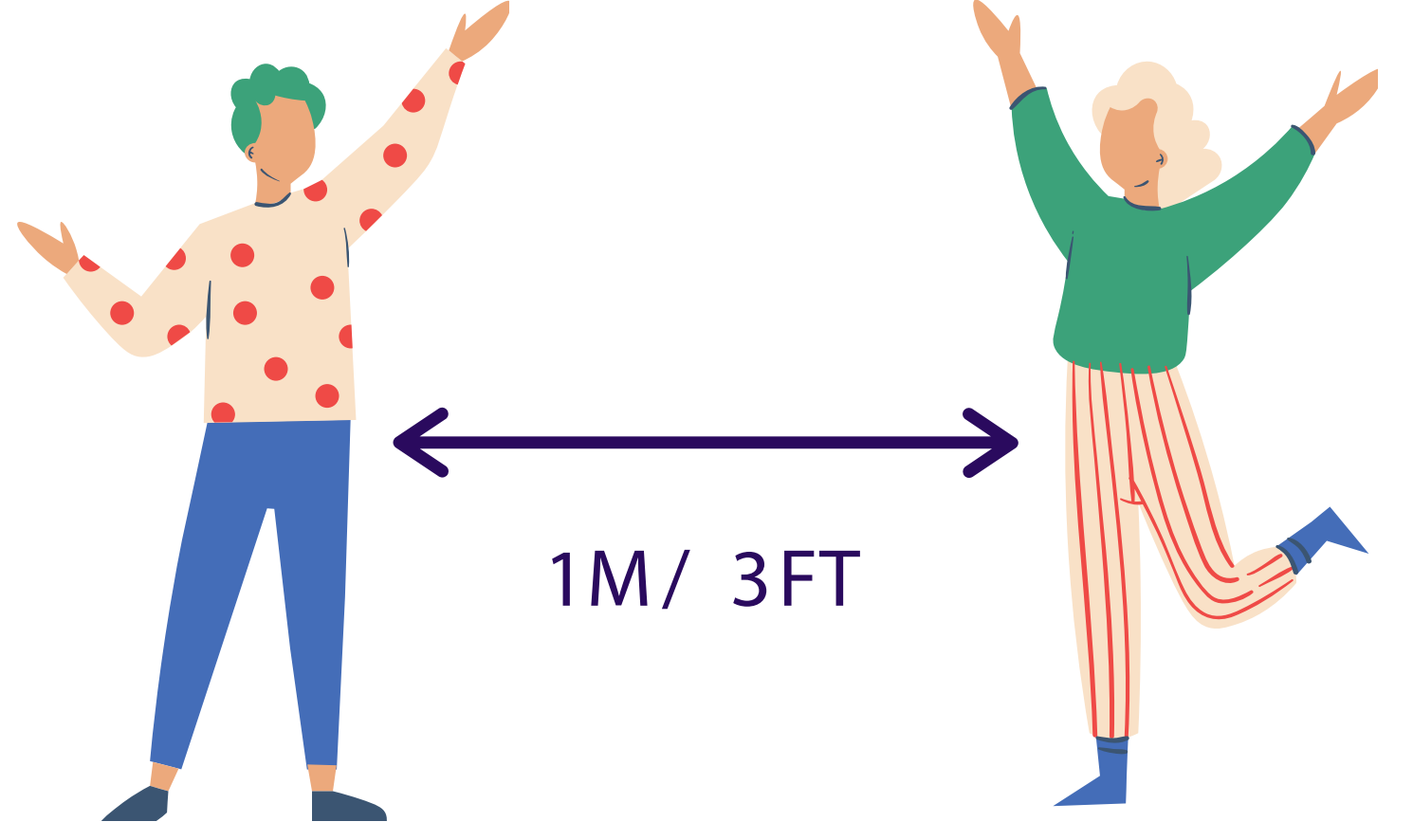


సురక్షితంగా ఉండండి



మీ చేతులను తరచుగా శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండాలి

క్రమంతప్పకుండా మరియు క్షుణ్ణంగా మీ చేతులను ఆల్కహాల్-ఆధారిత హ్యాండ్ రబ్ తో శుభ్రం చేసుకోవాలి లేదా సబ్బు మరియు నీళ్లతో వాటిని కడుక్కోవాలి.



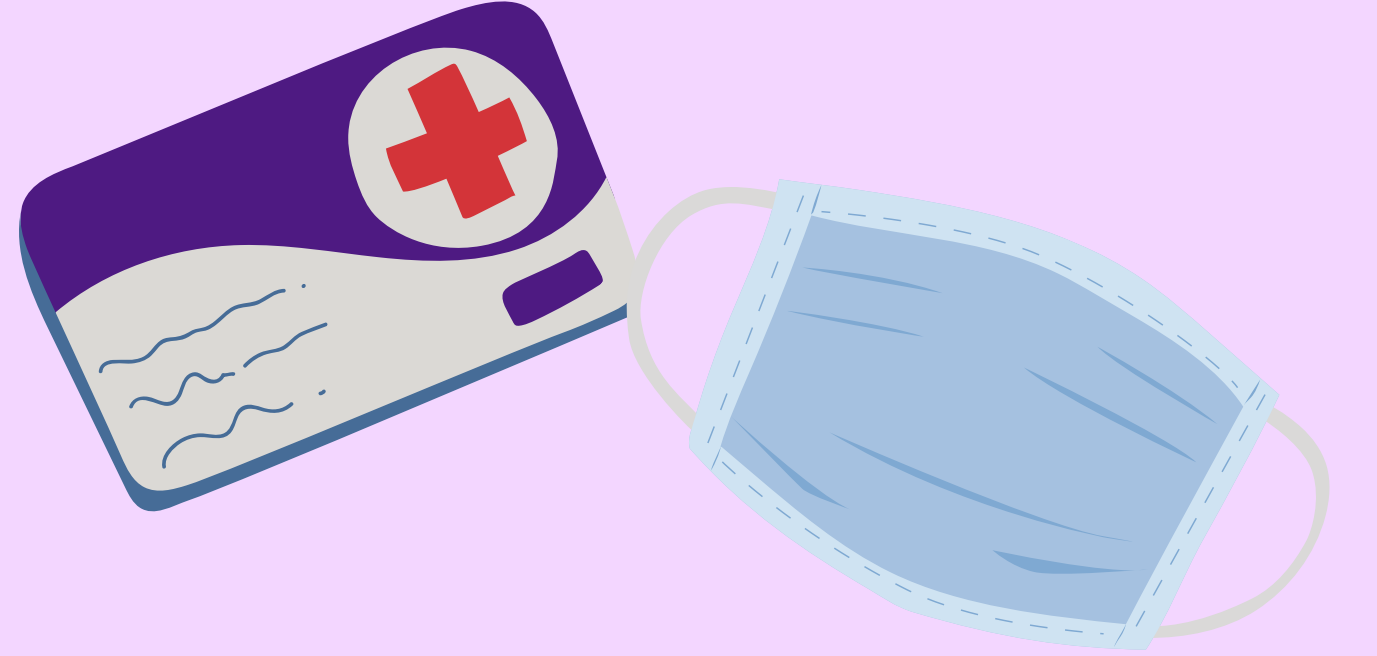
సామాజిక దూరాన్ని పాటించాలి

మీ మరియు దగ్గుతున్న లేదా తుమ్ముతున్న ఎవరైనా వ్యక్తి మధ్య కనీసం 1 మీటరు (3 అడుగులు) దూరాన్ని పాటించాలి



కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోరు తాకడం మానుకోవాలి

చేతులు పలు ఉపరితలాలను తాకుతూ ఉంటాయి మరియు ఇవి వైరస్లను తీసుకోవచ్చును. ఒకసారి కలుషితమయితే, చేతులు వైరస్ని మీ కళ్ళకు, ముక్కుకు లేదా నోటికి బదిలీ చేయవచ్చును.



మీకు జ్వరం, దగ్గు మరియు ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో కష్టంగా ఉంటే ముందుగా వైద్య సంరక్షణను పొందాలి

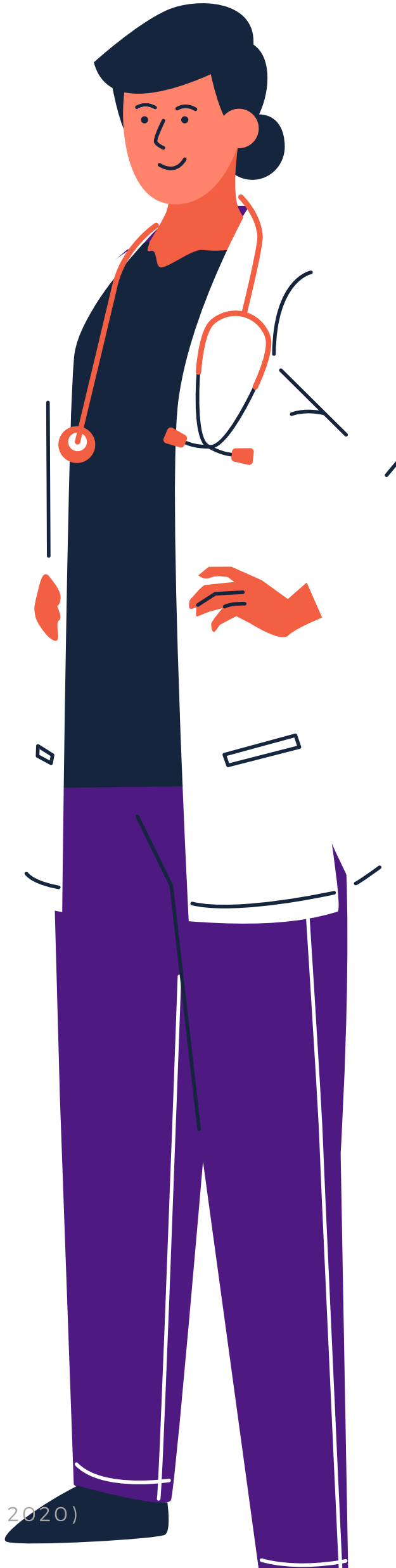
మీకు ఒంట్లో బాగాలేదనిపిస్తే ఇంటిలో ఉండిపోవాలి. మీకు కనుక జ్వరం, దగ్గు మరియు ఊపిరి పీల్చుకోవడంలో కష్టంగా ఉంటే, మీ ముక్కు మరియు నోటిని మీరు దగ్గేటప్పుడు/తుమ్మేటప్పుడు కప్పుకోవాలి మరియు వైద్య చికిత్సను తీసుకోవాలి.

మీ డాక్టరును సంప్రదించాలి



చర్చను తీసుకోబోయే మందుగా, ఈ క్రింది
వాటిని గురించి మీ డాక్టరుతో మాట్లాడాలి

- ▶ మీ డాక్టరు గారిని ఎప్పుడు పిలవాలి
- ▶ రక్తంలోని చక్కెరను ఎంత తరచుగా
పరీక్ష చేయించుకోవాలి
- ▶ సాధారణ జలుబు, ఫ్లూ, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు
మొదలయిన వాటికి మీరు
ఉపయోగించవలసిన మందులు
- ▶ మీ మధుమేహ మందులలో
మార్పులు చేయాలా?



సిద్ధంగా ఉండాలి

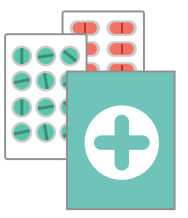
ఒక ప్రణాళికను రచించుకోవాలి మరియు మీకు అత్యవసర వస్తువులను సేకరించుకుని ఉంచుకోవాలి



మీ డాక్టరు, మీ ఫార్మసీ మరియు మీ బీమాను అందజేసేవారి ఫోను నంబర్లను దగ్గర ఉంచుకోవాలి



మీ ప్రస్తుత మందులను మరియు మోతాదులను జాబితాగా ఉంచుకోవాలి (విటమిన్లు మరియు అనుబంధాలతో సహా)

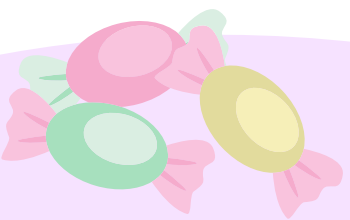


అత్యవసర పరిస్థితి తలెత్తితే, మీ ప్రెస్క్రిప్షన్ మందులను అదనంగా కొని పెట్టుకోవాలి, దాంతో మీరు ఇల్లు విడిచి వెళ్ళవలసిన అవసరం ఉండదు

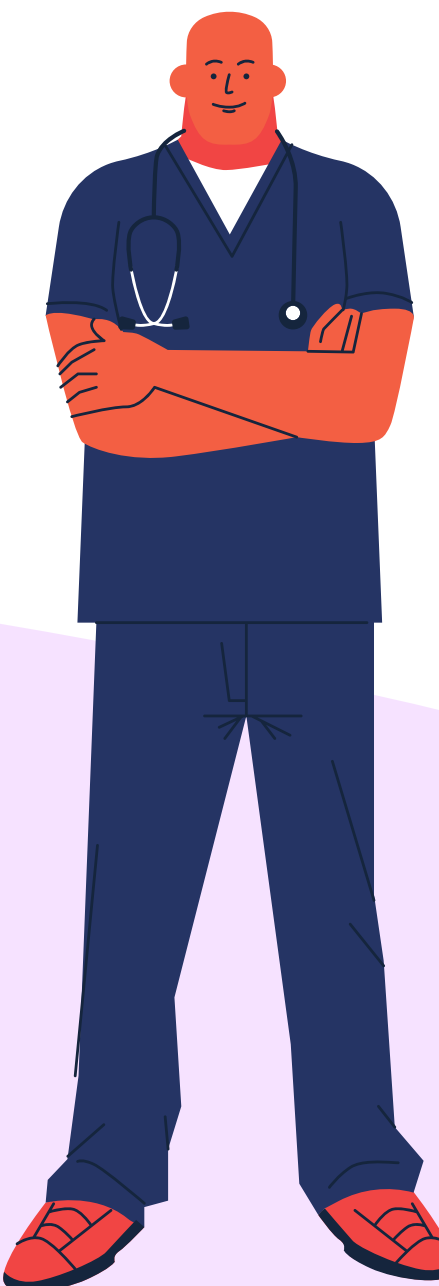
- ఒకవేళ మీరు సుస్థి బారిన పడితే లేదా అదనపు మందులను కొనుగోలు చేసుకోలేకపోతే, తగినంత ఇన్సులిన్ స్టాకు దగ్గర ఉంచుకోవాలి
- రక్త గ్లూకోజు అధికంగా లేదా అల్పంగా ఉంటున్నట్లయితే, మీ రక్త గ్లూకోజును కొలుచుకోవడానికి గ్లూకోజ్ పరీక్ష స్ట్రీప్స్ ఉంచుకోవాలి



మీరు కనుక మందుల దుకాణానికి వెళ్ళ లేకపోతే, మీ మందులను ఇంటివద్దే వంపిణీ ఎలా చేయబడుతుందో కనుగొనాలి



రెగ్యులర్ సోడా, తేనె, జామ్, జెల్-ఓ, హార్డ్ కేండ్లు లేదా పాప్సికిల్స్ లాంటి తేలికపాటి కార్బన్ వస్తువులను మీరు కనుక అల్ప చక్కెర అపాయంలో ఉంటే లేదా భుజించడానికి సుస్థిగా ఉన్నట్లయితే, మీ రక్తంలోని చక్కెర సరైన స్థితిలో ఉంచుకోవడానికి తీసుకోవాలి



ADA, CHC, WHO వారి మార్గదర్శకసూత్రాల పై ఆధారపడి

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association. <https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)

మధుమేహానికి తోడుగా గుండె జబ్బు లేదా
ఇతర క్లిష్టపరిస్థితులను కలిగి ఉంటే, ఇతర వైరల్
ఇన్ఫెక్షన్లలాగానే కోవిడ్-19 నుండి తీవ్రంగా సుస్తీ బారిన
పడే అవకాశాలు విషమించవచ్చును, కారణం ఒక
ఇన్ఫెక్షన్తో పోరాడే మీ శరీర సామర్థ్యం ఇప్పటికే
రాజీపడడం జరిగింది కాబట్టి

గుర్తుంచుకోండి

మీకున్న మధుమేహాన్ని సక్రమంగా
సంబాళించుకోవడం, మధుమేహ
సంబంధిత క్లిష్టపరిస్థితుల అపాయాన్ని
తగ్గించుకోవడంలో సహాయపడవచ్చును

ADA, CHC, WHO వారి మార్గదర్శకసూత్రాల పై ఆధారపడి

Reference: Adapted from COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Accessed on March 20, 2020)



కోవిడ్-19 సమయంలో మధుమేహాన్ని ఇంటి వద్ద అదుపులో ఉంచుకోవడం



సంపూర్ణ కాయధాన్యాలు, పండ్లు మరియు కూరగాయలతో ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని భుజించడం కొనసాగించాలి. కొద్దికొద్దిగా మరియు క్రమబద్ధమైన విరామాలలో, రక్తంలోని చక్కెర పైకి క్రిందికి కాకుండా ఉండడానికి, భుజించాలి



ఇంటివద్దనే ఉండడం మీరు క్రమంతప్పకుండా వ్యాయామం చేయడాన్ని నిలిపివేయకూడదు. మీరు చురుకుగా ఉండడానికి ఇంటి వద్ద సులభమైన వ్యాయామాలను చేయాలి



మీ ఇన్సులిన్ మోతాదులను మీరు తప్పిపోకుండా నిర్ధారించుకోవాలి. మీ డాక్టరు గారి సలహా ప్రకారం సిఫారసు చేయబడిన మోతాదులను తీసుకోవాలి. మీ మోతాదును మార్చవలసిన అవసరం ఉంటే, మీ డాక్టరుగారిని సంప్రదించాలి

సిఫారసు చేయబడిన ఆహారం, వ్యాయామం మరియు మీకు సరైన మోతాదు
కొరకు మీ డాక్టరు గారితో మాట్లాడండి

ADA, CHC, WHO వారి మార్గదర్శకసూత్రాల పై ఆధారపడి

మీకు బాగాలేదనిపిస్తే మీరేమి చేయాలో తెలుసుకోవాలి

జ్వరం, పొడిదగ్గు మరియు శ్వాసఆడకపోవడంతో
సహా సంభావ్య కోవిడ్- 19 లక్షణాలపై దృష్టిపెట్టాలి.
మీరు లక్షణాలను పెంపొందించుకుంటున్నట్లుగా
మీకనిపిస్తే, మీ డాక్టరు గారిని సంప్రదించాలి.



ADA, CHC, WHO వారి మార్గదర్శకసూత్రాల పై ఆధారపడి



మీరు లక్షణాలను

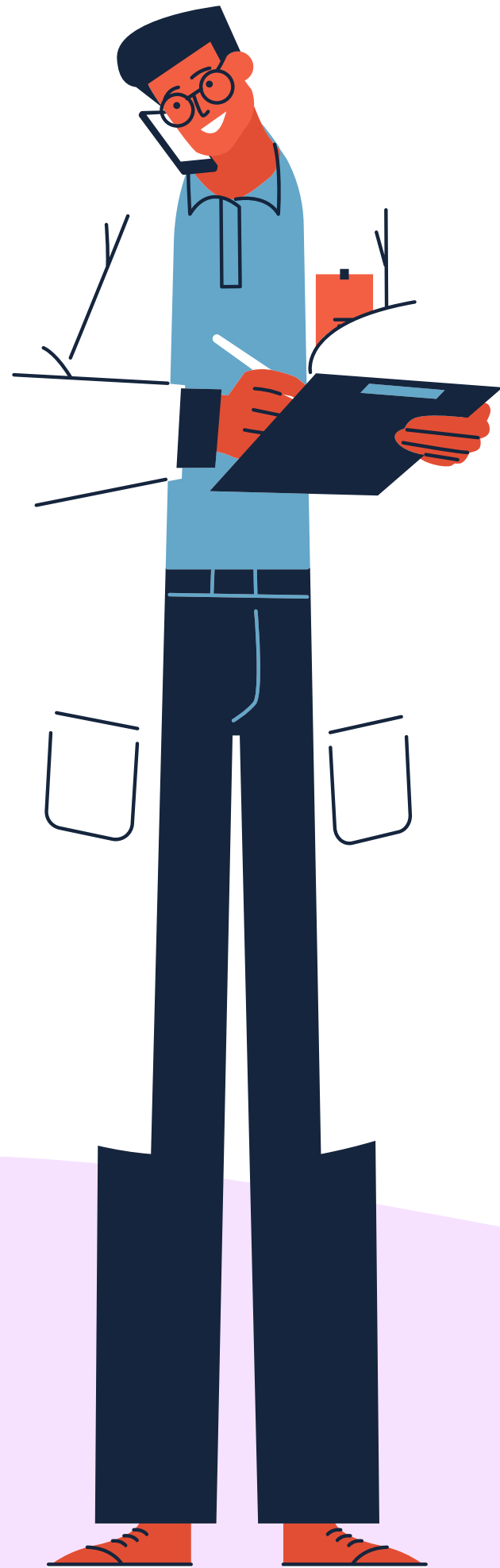
వృద్ధి చేసుకుంటే

కోవిడ్-19 అత్యవసర హెచ్చరిక సంకేతాలను మీరు పెంపొందించుకుంటే, వెనువెంటనే వైద్యసంరక్షణ తీసుకోవాలి. వయోజనులలో, అత్యవసర హెచ్చరిక సంకేతాలలో ఉండేవి.

- ఊపిరి తీసుకోవడంలో కష్టపడడం లేదా శ్వాస అందకపోవడం
- ఛాతిలో వదలకుండా నొప్పి లేదా ఒత్తిడి
- కొత్తగా గందరగోళం ఏర్పడడం లేదా పైకి లేవలేకపోవడం
- నీలం రంగులో పెదవులు లేదా ముఖం.

మీరు డాక్టరుని సంప్రదించినప్పుడు

- అందుబాటులో ఉన్న ఈ మధ్య మీ గ్లూకోజ్ రీడింగ్ దగ్గర పెట్టుకోవాలి
- మీ ద్రవాల వినియోగాన్ని గమనిస్తూ ఉండాలి (మీరు 1 లీటరు నీళ్ళ సీసా ఉపయోగించవచ్చును) మరియు రిపోర్టు చేయాలి
- లక్షణాలను వివరించడంలో స్పష్టత ఉండాలి (ఉదాహరణకు- మీకు వికారంగా ఉన్నదా? లేదా కేవలం ముక్కు దిబ్బడనేనా!)
- మీకున్న మధుమేహాన్ని ఎలా అదుపులో ఉంచుకుంటున్నారు అనే దానిపై ప్రశ్నించవచ్చును.



ADA, CHC, WHO వారి మార్గదర్శకసూత్రాల పై ఆధారపడి

మీరు జబ్బు వడితే, ఏమి చేయాలో తెలుసుకోవాలి...



పుష్పలంగా ద్రవాలను తాగాలి. నీళ్ళను తాగడంలో సమస్య ఉంటే, 15 నిమిషాలకు లేదా రోజంతా నిర్జలీకరణకు దూరంగా ఉండడానికి, కొద్దికొద్దిగా నీళ్ళను తాగాలి

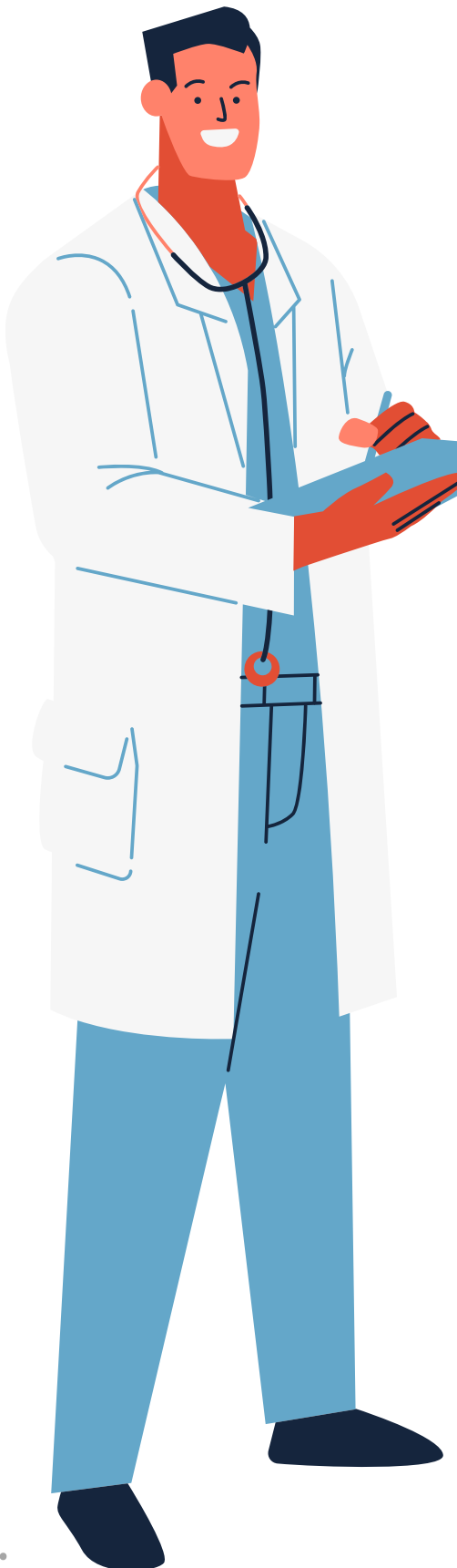


మీ రక్త గ్లూకోజును పరీక్ష చేసుకుంటూ ఉండాలి, అదనంగా పగలు మరియు రాత్రి అంతటా (మార్గదర్శకానికి మీ డాక్టరు గారిని అడిగి తెలుసుకోవాలి

- అల్ప రక్త చక్కెరను మీరు అనుభవిస్తుంటే, (రక్త గ్లూకోజు 70 mg/dL కన్నా తక్కువ లేదా మీకు నిర్దిష్టమయిన తక్కువ రక్త గ్లూకోజు స్థాయి) , తేలికగా జీర్ణమయ్యే 15 గ్రాముల తేలికపాటి కార్బోనను, తేనె, జామ్, జెల్-ఓ, హార్డ్ కేండి, పాప్పికిల్స్, పండ్లరసం లేదా రెగ్యులర్ సోడా లాంటివి తీసుకోవాలి, మరియు మీ స్థాయిలు ఎక్కువవుతున్నాయని నిర్ధారించుకోవడానికి 15 నిమిషాల తరువాత మీ రక్త చక్కెరను తిరిగి పరీక్షించుకోవాలి
- మీ రక్త గ్లూకోజు (BG 240 mg/dL కన్నా ఎక్కువ) వరుసగా 2 కంటే ఎక్కువ సార్లు అధికంగా ఉంటే, మీ ప్రస్తుత మందులు/మోతాదును అనుకూలంగా మార్పుచేసుకోవడం గురించి మీ డాక్టరు గారిని అడిగి తెలుసుకోవాలి



మీ చేతులను శుభ్రపరచుకోవాలి మరియు ఇంజెక్షన్/ఇన్ఫ్యూజన్ మరియు ఫింగర్-స్టిక్ సైట్లను, సబ్బు మరియు నీళ్ళతో లేదా ఆల్కహాల్ తో రుద్దుకొని శుభ్రపరచుకోవాలి



ADA, CHC, WHO వారి మార్గదర్శకసూత్రాల పై ఆధారపడి

ప్రజాహితార్థం జారీచేసిన వారు సనోఫి, ఇండియా



మమ్మల్ని సంప్రదించండి - సనోఫి ఇండియా లి. సిటీఎస్ నం. 117-బి, ఎల్ & టి బిజినెస్ పార్క్,
సాకి విహార్ రోడ్, పావాయి, ముంబాయి, మహారాష్ట్ర 400072, ఇండియా

రిఫరెన్స్ - అమెరికన్ డయాబిటీస్ అసోసియేషన్ నుండి జారీచేయబడిన కోవిడ్-19 (కరోనావైరస్) మార్గదర్శకనూత్రాల నుండి సంఘించబడ్డాయి.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (మార్చి 29, 2020 నాడు తిలకించబడింది)