

কোভিডৰ পিছত

জটিলতাৰোৰ আৰু যত্ন



কোভিডৰ আগত ঔষধবোৰ
ল'বলৈ নাপাহৰিব।

ধূমপান আৰু এলকহল পৰিত্যাগ কৰক।



প্ৰচুৰ পৰিমাণে ফুইড খাওঁক,
উশাহৰ ব্যায়াম আৰু ধ্যান কৰক,
পুষ্টিৰ আহাৰ খাওঁক,
পৰ্যাপ্ত টোপনি গ্ৰহণ কৰক।

পুনৰায় ব্যায়াম কৰক : আৰোগ্য হোৱাৰ
পিছত 1ম সপ্তাহত জগিং বা খোজকঢ়া,
দ্বিতীয় সপ্তাহৰ পৰা সময়সীমা দুগুণ কৰক।



1- 1.5 মাহৰ ভিতৰত ভেকচিন লওঁক।

Issued in public interest by

 **LUPIN**
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G

মধুমেহ

কোভিড-19 ৰ পিছত



টি2ডিএম ৰ কাৰণে আৰোগ্য পৰামৰ্শ



সঠিক পুষ্টি অত্যন্ত জৰুৰী
(প্ৰটিন সমৃদ্ধ ডায়েট)।



লাহে লাহে ব্যায়াম আৰম্ভ কৰক
(কোঠাৰ ভিতৰত সৰুকৈ খোজকাঢ়া,
অক্সিজেন চেকুৰেশ্বনৰ বাবে চাওঁক)।



ফল' আপৰ কাৰণে
টেলিমেডিচিনৰ লাভ লওঁক।



নিয়মিত স্ক্ৰীনিং কৰক- উপলব্ধ সাধাৰণ
লেবৰট'ৰী টেষ্টৰ জৰিয়তে নিজৰ
আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যৰ মধুমেহৰ
স্থিতিৰ স্ক্ৰীনিং অপৰিহাৰ্য হৈ পৰে।



সৰ্বোত্তম মধুমেহ নিয়ন্ত্ৰণ জৰুৰী,
ইয়ে হস্পিতাল ভৰ্তি আইচিইউ বা
মৃত্যুৰ বিপদ কম কৰে।



অধিকাংশ ৰোগীয়ে দিনটোত
30 মিনিটৰ ৰুটিনলৈ উভতে
(এক সপ্তাহত অতিকমেও 5 দিন)
ডিচচার্জৰ পিছত এবাৰ ষ্টেৰিয়ডৰ পৰা
উইণ্ড অফ হ'লে বা ঘৰত
অক্সিজেনৰ দৰকাৰ নহ'লে।

Issued in public interest by

 **LUPIN**
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G