

কোভিড 19 এবং ডায়াবেটিস



কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে সর্বকম প্রস্তুতি নিয়ে রাখা দরকার। সমস্ত কনট্যাক্ট ডিটেলস হাতের কাছে রাখা জরুরী।

নিয়মিত মনিটর করা উচ্চ বা নিম্ন রক্ত শর্করা জনিত জটিলতা এড়াতে সাহায্য করে।



01

02



একটা ডোজ নেবার পর যদি ফ্লু-এর মতো লক্ষণ (টেম্পারেচার বাড়া, কাশি এবং নিশ্বাসের কষ্ট) দেখা দেয়, তাহলে অবশ্যই হেলথকেয়ার প্রফেশনালের সঙ্গে যোগাযোগ করা উচিত।

যেহেতু ইনফেকশন রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়িয়ে দেয় এবং তরল পদার্থের প্রয়োজনীয়তা বাড়ায় তাই প্রচুর পরিমাণে জল খাওয়া দরকার।



03

04

পুরুষ / মহিলার প্রয়োজন অনুযায়ী ডায়াবেটিসের ওষুধের ভালো সরবরাহ রাখা দরকার।

রক্তে শর্করা হঠাৎ কমে গেলে পরিস্থিতি সামাল দিতে অবশ্যই একটা ব্যবস্থা থাকা জরুরী।



05

06

কেউ যদি একা থাকেন, সেক্ষেত্রে এমন কারুর উপর ভরসা করাটা দরকার যিনি তার ডায়াবেটিক কনডিশন সম্পর্কে ওয়াকিবহাল।

একটা নিয়মিত সময়সূচী থাকা জরুরী, অতিরিক্ত কাজ না করা এবং রাতে ঘুম অত্যন্ত দরকারী।



07

08

রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়াতে এবং রক্তে শর্করার পরিমাণ স্থিতিশীল রাখতে বিভিন্নধরনের খাবার এবং সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

সবধরনের স্বাভাবিক সতর্কতা মেনে চলুন যেমন নিয়মিত সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোয়া এবং সামাজিক দূরত্ববিধি মানা।



09

10

যদি না আপনার টাইপ 1 ডায়াবেটিস বা সিভিয়ার ইনসুলিন প্রয়োজন টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকে যেখানে শর্করার মাত্রা খুব বেশি বাড়ার সম্ভাবনা থাকে এবং কেটোসিস বা ডায়াবেটিক কেটোঅ্যাসিডোসিস (ডিকেএ) গড়ে ওঠার লক্ষণ দেখা যায়, উপরোক্ত অবস্থা ছাড়া হাসপাতালে ভর্তি করার প্রয়োজন নেই।

11