

কোভিড পরবর্তী

# জটিলতা এবং যত্ন



কোভিড পূর্ববর্তী অসুখ  
খেতে ভুলবেন না।

ধূমপান ও মদ্যপান এড়িয়ে চলুন।



প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করুন,  
ব্রিডিং এক্সারসাইজ ও মেডিটেশন,  
পুষ্টিকর ডায়েট, পর্যাপ্ত ঘুম দরকার।

আবার ওয়ার্কআউট শুরু করা: কোভিড থেকে  
সেরে ওঠার পর প্রথম সপ্তাহে জগিং বা হাঁটা,  
দ্বিতীয় সপ্তাহ থেকে সময়টা দ্বিগুণ করা।



1- 1.5 মাস পর ভ্যাকসিন নেওয়া।

Issued in public interest by

 **LUPIN**  
Diabetes Care

Makers of

**GLUCONORM-G**

# ডায়াবেটিস

কোভিড - 19 পরবর্তী



## টি2ডিএম এর জন্য সেরে ওঠার টিপস



সঠিক পুষ্টি গ্রহণ অত্যন্ত জরুরী  
(প্রোটিন সমৃদ্ধ ডায়েট)।



ধীরে ধীরে এক্সারসাইজ শুরু করুন  
(ঘরের মধ্যে হাঁটা, অক্সিজেন  
স্যাচুরেশনের দিকে নজর রাখা)।



ফলো আপের জন্য  
টেলিমেডিসিনের সুবিধা ভোগ করুন।



নিয়মিত ক্লিনিং করুন-  
আপনি এবং আপনার পরিবারের  
লোকেদের সাধারণ ল্যাবরেটরি  
টেস্টের মাধ্যমে ডায়াবেটিস  
স্ট্যাটাস চেক করুন যা এখন অপরিহার্য।



ডায়াবেটিস  
নিয়ন্ত্রণ

ডায়াবেটিসের সর্বোত্তম নিয়ন্ত্রণ  
অপরিহার্য, যা হাসপাতালের  
আইসিইউতে ভর্তি হওয়া বা  
মৃত্যুর ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।



ডিসচার্জের পর স্টেরয়েড মুক্ত হয়ে বা  
বাড়িতে অক্সিজেনের প্রয়োজনীয়তা  
ফুরিয়ে গেলে বেশীর ভাগ রোগী দিনে  
অন্তত 30 মিনিট রুটিন হাঁটায় ফিরে যান।  
(সপ্তাহে অন্তত কম পক্ষে 5 দিন)।

Issued in public interest by

 **LUPIN**  
Diabetes Care

Makers of

**GLUCONORM-G**

For the use of Registered Medical Practitioner or Laboratory or Hospital only