

કોવિડ પછીની

જટિલતાઓ અને સંભાળ



કોવિડ પહેલાની દવાનો લાભ લેવાનું ચૂકો નહીં.

ધૂમ્રપાન અને મધપાન ટાળો.



પુષ્કળ પ્રમાણમાં તરલ પદાર્થ લો, શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત કરો અને દવા, પોષણયુક્ત આહાર, પર્યાપ્ત ઊંઘ લો.

વર્કઆઉટ ફરી શરૂ કરો: સાજા થયા પછી 1લા અઠવાડિયામાં જોગિંગ કે ચાલવું, 2જા અઠવાડિયાથી આના માટેનો સમય બમણો કરો.



1-1.5 મહિના પછી રસી લો.

Issued in public interest by

 **LUPIN**
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G

ડાયાબિટીસ

કોવિડ-19 પછી

ટી2ડીએમ માટેનાં સાજા થવાનાં સૂચનો



યોગ્ય પોષણ યુક્ત આહાર લેવો જ
(પ્રોટીનથી સમૃદ્ધ આહાર).



ધીરે ધીરે કસરત શરૂ કરો
(ઓરડામાં થોડું ચાલવું, પર્યાપ્તપણે
ઑક્સિજન મળે એ માટે જોતા રહેવું).



ફોલોઅપ માટે
ટેલીમેડિસિનના ફાયદા લો.



નિયમિત સ્ક્રીનિંગ માટે જવું-
ઉપલબ્ધ સરળ લેબોરેટરી પરીક્ષણો દ્વારા
પોતાના અને પરિવારના સભ્યો માટે
ડાયાબિટીસની સ્થિતિની
તપાસ અતિ મહત્વપૂર્ણ બને છે.



ડાયાબિટીસ પર સંતોષકારક
નિયંત્રણ અતિ મહત્વપૂર્ણ છે,
એનાથી હોસ્પિટલમાં આઈસીયુમાં દાખલ
થવાનું કે મૃત્યુનું જોખમ ઓછું થાય છે.



સ્ટીરોઈડ્સથી છુટકારો મેળવ્યા પછી કે ઘરે
ઑક્સિજનની જરૂર નથી એવા
મોટાભાગના દરદીઓ રજા
મેળવ્યા પછી ફરીથી 30 મિનિટનું
રાખેતા મુજબનું વોક (ચાલવા) કરે છે
(અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા 5 દિવસ).

Issued in public interest by

LUPIN
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G

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