

# कोविड 19 और डायबिटीज़

क्या करें, क्या नहीं



यदि कोई बीमार पड़े तो उसके लिए आपको पहले से ही तैयार रहना चाहिए. सभी ज़रूरी कॉन्टैक्ट डीटेल्स अपने पास तैयार रखें.

01

नियमित रूप से ब्लड ग्लूकोज़ पर नज़र रखने से उससे होने वाली जटिलताओं से बचा जा सकता है.



02



यदि किसी में फ्लू जैसे लक्षण (बढ़ा हुआ तापमान, खाँसी और साँस लेने में परेशानी) नज़र आएँ, तो किसी चिकित्सक से सलाह ज़रूर लें.

03

काफी मात्रा में पानी पीएँ क्योंकि इन्फेक्शन से ग्लूकोज़ का स्तर बढ़ता है और तरल पदार्थों की आवश्यकता भी बढ़ती है.



04

उनके लिए ज़रूरी डायबिटीज़ की दवाइयों को अच्छी मात्रा में उपलब्ध रखें.



यदि ब्लड ग्लूकोज़ का स्तर अचानक गिर जाए तो उससे निपटने के लिए ज़रूरी सामान उपलब्ध होने चाहिए.



05

यदि कोई अकेला रहता है, तो यह ज़रूरी है कि कोई ऐसा भरोसेमंद व्यक्ति हो जिसे उसकी डायबिटिक परिस्थिति के बारे में जानकारी हो.



06

यह ज़रूरी है कि आप नियमित दिनचर्या अपनाएं, अधिक काम से बचें और रात की पूरी नींद लें.



07

भिन्न-भिन्न प्रकार का और संतुलित आहार लें और अपने ब्लड ग्लूकोज़ के स्तर को स्थिर रखें और इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाएँ.



08

नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोने जैसी आम सावधानियाँ बरतें और 'सामाजिक दूरी' बनाए रखें.



09

अगर आपको टाइप 1 डायबिटीज़ या इन्सुलिन लेने लायक टाइप 2 डायबिटीज़ नहीं है जिसमें शुगर का स्तर एकदम ऊपर चला जाता है और कीटोसिस या डायबिटिक कीटोएसिडोसिस (डीकेए) जैसे लक्षण पैदा हो जाते हैं, तब तक हॉस्पिटल में दाखिल होने की ज़रूरत नहीं है.



10

11

Issued in public interest by

LUPIN  
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G

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