

कोविड उपरांत

जटिलताएँ और देखभाल



कोविड-पूर्व की दवाइयाँ
बंद ना करें.

धूम्रपान और मदिरापान से बचें.



खूब सारा तरल पदार्थ पीएँ, श्वसन संबंधी
व्यायाम और ध्यान करें, पोषक आहार और
पर्याप्त नींद लें.

वर्कआउट दोबारा शुरू करें:
रिकवरी के बाद पहले हफ्ते में जॉगिंग या
वॉकिंग, दूसरे हफ्ते से समय को दुगुना कर दें.



1-1.5 महीने बाद टीका लगवा लें.

Issued in public interest by

 **LUPIN**
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G

डायबिटीज़

कोविड-19 उपरांत

टी2डीएम के लिए रिकवरी के टिप्स



उचित पोषण आवश्यक है
(प्रोटीन से भरपूर खुराक).



धीरे धीरे व्यायाम शुरू करें
(कमरे में कुछ कदम चलें,
ऑक्सीजन सैचुरेशन पर नज़र रखें).



फौलो अप के लिए
टेलीमेडिसिन का लाभ उठाएँ.



नियमित जाँच के लिए जाएँ –
सरल लैबोरेटरी जाँचों के
जरिए स्वयं तथा परिवार के
सदस्यों की डायबिटीज़ की
जाँच आवश्यक है.



उचित डायबिटीज़ नियंत्रण ज़रूरी है
जिससे हॉस्पिटल दाखिला,
आईसीयू या मृत्यु के खतरों को
कम किया जा सके.



डिस्चार्ज के बाद स्टेरोइड्स बंद होने या
घर पर ऑक्सीजन की ज़रूरत ना
पड़ने के उपरांत अधिकतर पेशेंट्स
30 मिनट प्रति दिन की
अपनी नियमित वाक शुरू कर देते हैं
(हफ्ते में कम से कम 5 दिन).

Issued in public interest by

 **LUPIN**
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G