

ಕೋವಿಡ್ 19 ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ



ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪ್ರಸ್ತುತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ತಯಾರು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

01

ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಯಮ್ಮಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.



02



ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುನಃ-ದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಡಾಕ್ಟರ್‌ರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



03



ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹದ ಔಷಧಿಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



04



ನೀವು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೈನಂದಿಕ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.



05

06



ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ರೋಗ-ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಾಗೂ ಸಂತುಲಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು' ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಮಾಮೂಲಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.



07

08



ನಿಮಗೆ ಟೈಪ್-1 ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟಗಳು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿ, ಕೆಟಾಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಕೆಟೋಆಸಿಡಿಯಾಸಿಸ್ (ಡಿಕೆಎ) ಸಂಕೇತಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಹೊರತಾಗಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುವುದು ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

09

10

11