

ಕೋವಿಡ್ ನಂತರದ

ತೊಡಕುಗಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ



ಕೋವಿಡ್ ಮುಂಚಿನ
ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು
ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.



ಯಥೇಚ್ಛ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟದ
ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ,
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸುವುದು - ಕೋವಿಡ್ ನಿಂದ
ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, 1 ನೇ ವಾರ ಓಡುವಂತೆ ನಡೆಯುವುದು
ಅಥವಾ ನಡೆದಾಡುವುದು, 2 ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ
ಸಮಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುವುದು.



1-1.5 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



Issued in public interest by

 **LUPIN**
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G

ಮಧುಮೇಹ

ಕೋವಿಡ್-19 ನಂತರ



ಟಿ2 ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸೂಚನೆಗಳು



ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ
(ಪ್ರೋಟೀನ್ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ).



ಅನುಸರಣೆಗೆ ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ
ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ .



ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ
(ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ನಡೆದಾಟಗಳು, ಅಕ್ಸಿಜನ್
ಸ್ಯಾಚುರೇಶನ್ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ).



ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ -
ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸರಳ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲಾ
ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ ಮತ್ತು
ನಿಮ್ಮ ಮನೆಮಂದಿಯ ಮಧುಮೇಹದ
ಸ್ಥಿತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಧುಮೇಹದ
ನಿಯಂತ್ರಣ

ಹೆಚ್ಚಿನಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್
ಆದಮೇಲೆ ಸ್ವೆಯಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ
ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ
ಮುಗಿದ ನಂತರ, ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷ
ನಡೆದಾಡುವ (ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 5 ದಿನ)
ಮಾಮೂಲಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹದ ಅತ್ಯಧಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಗತ್ಯ ;
ಅದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುವುದು,
ಬಿಸಿಯು ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯಗಳು
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

Issued in public interest by

 **LUPIN**
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G

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