

സങ്കീർണ്ണതകളും ശുശ്രൂഷയും



പ്രീ-കോവിഡ് ഔഷധങ്ങൾ മുടക്കരുത്



പുകവലിയും മദ്യപാനവും ഒഴിവാക്കുക



ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുകയും ശ്വസന വ്യായാമങ്ങളിലും ധ്യാനത്തിലും ഏർപ്പെടുകയും പോഷക സമ്പുഷ്ടമായ ഒരു ഭക്ഷണക്രമം പിന്തുടരുകയും മതിയായ ഉറക്കം നേടുകയും ചെയ്യുക



വ്യായാമം പുനരാരംഭിക്കുക: രോഗവിടുതലിന് ശേഷം ഒന്നാമത്തെ ആഴ്ചയിൽ ലഘുവായ ഓട്ടം അല്ലെങ്കിൽ നടത്തം; രണ്ടാമത്തെ ആഴ്ച മുതൽ ഈ വ്യായാമത്തിന്റെ സമയം ഇരട്ടിപ്പിക്കുക



1-1.5 മാസത്തിനുശേഷം വാക്സിനേഷൻ എടുക്കുക

പ്രമേഹം

കോവിഡ് -19 ന് ശേഷം



ടി2ഡിഎമ്മിൽ നിന്ന് ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കൽ സംബന്ധിച്ച ലളിത ഉപായങ്ങൾ



ശരിയായ പോഷകാഹാരം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ് (പ്രോട്ടീൻ-സമ്പുഷ്ട ഭക്ഷണം).



ക്രമേണ വ്യായാമങ്ങൾ ആരംഭിക്കുക (മുറിയിൽ പ്രസ്ഥമായുള്ള നടത്തം; ഓക്സിജൻ അളവിൽ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുക).



ഫോളോ-അപ്പിനായി ടെലിമെഡിസിൻ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.



പതിവ് സ്ക്രീനിംഗിന് വിധേയമാകുക - ലഭ്യമായ ലളിതമായ ലബോറട്ടറി പരിശോധനകളിലൂടെ വ്യക്തിഗതമായതും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെയും പ്രമേഹ സംബന്ധമായ നില പരിശോധിക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമായിത്തീരുന്നു.



മിക്ക രോഗികളും സ്റ്റേറോയിഡുകളിൽ നിന്ന് മാറ്റിക്കഴിഞ്ഞ് ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് വിടുതൽ ലഭിച്ചതിന് ശേഷം അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിൽ ഓക്സിജൻ ആവശ്യമില്ലാത്ത സ്ഥിതിയിലെത്തിയതിന് ശേഷം, ദിവസത്തിൽ 30 മിനിറ്റ് (ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ആഴ്ചയിൽ 5 ദിവസമെങ്കിലും) സമയം പതിവായി നടക്കുന്ന ശീലത്തിലേക്ക് മടങ്ങുന്നു.



ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കൽ, ഐസിയുവിലെ പരിചരണം അല്ലെങ്കിൽ മരണം എന്നിവയ്ക്കുള്ള അപകട സാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും മികച്ച വീഡത്തിലുള്ള പ്രമേഹ നിയന്ത്രണം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

Issued in public interest by



Makers of

