

कोव्हिडनंतरची

गुंतागुंत आणि काळजी



कोव्हिड पूर्व औषधे
चुकवू नका.

धुम्रपान आणि अल्कोहोल टाळा.



भरपूर द्रवपदार्थ प्या, श्वसनाचे व्यायाम
आणि ध्यान करा, पोषक आहार,
पुरेशी झोप घ्या.

वर्कआऊट सुरु करणे: बरे वाटल्यानंतरच्या
1ल्या आठवड्यात जॉगिंग किंवा चालणे,
दुसऱ्या आठवड्यापासून वेळ दुप्पट करा.



1-1.5 महिन्यांनंतर लसीकरण करून घ्या.

Issued in public interest by

 LUPIN
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G

मधुमेह

कोव्हिड - 19 नंतर



टी2डीएमकडून सुधारणेसाठी टीप्स



योग्य पोषण आवश्यक आहे
(प्रथिनयुक्त आहार).



हळूहळू व्यायाम सुरु करा
(खोलीमध्ये थोडं-थोडं चाला,
ऑक्सीजन सॅच्युरेशनकडे लक्ष ठेवा).



फॉलो अपसाठी
टेलिमेडिसिनचा लाभ घ्या.



नियमित स्क्रीनिंग (तपासणी) करून घ्या
उपलब्ध असलेल्या सोप्या महत्वाच्या
लॅबोरेटरी चाचण्यांद्वारे स्वतःचे आणि
कुटुंबातल्या सदस्यांचे नियमित
स्क्रीनिंग करून घ्या.



जास्तीतजास्त मधुमेह नियंत्रण
आवश्यक आहे ज्याने हॉस्पिटलमध्ये,
आयसीयूमध्ये भरती करण्याचा किंवा
मृत्यूचा धोका कमी करता येईल.



डिश्चार्ज नंतर स्टिरॉईड्स थांबल्यावर
किंवा बरेचसे रूग्ण दररोज 30 मिनीटे
(आठवड्यातून 5 दिवस)
नियमित वॉकसाठी जातात, त्यांना घरी
ऑक्सिजनची गरज भासत नाही.

Issued in public interest by

 LUPIN
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G