

କୋଭିଡ୍ 19 ଏବଂ ଡାଇବେଟିଜ୍

କଣ କରିବେ, କଣ କରିବେ ନାହିଁ



ଯଦି କେହି ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି ତେବେ ସେଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ସବୁ ଜରୁରୀ କଣ୍ଟାକୁ ଡିଟେଲ୍ସ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ ।

01

ନିୟମିତ ଭାବରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଉପରେ ନଜର ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ସେଥିରୁ ହେବାକୁ ଥିବା ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବା ।



02



ଯଦି କାହାଠାରେ ଫୁ ଉଲି ଲକ୍ଷଣ (ତାପମାନର ବୃଦ୍ଧି, କାଶ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା) ନଜର ଆସେ, ତେବେ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଶ୍ଚିତ୍ ନିଅନ୍ତୁ ।

ବହୁମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ କାରଣ ଇନଫେକ୍ସନ୍ କାରଣରୁ ଶର୍କରା ବା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସ୍ତର ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ତରଳ ପଦାର୍ଥର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ ।



03

ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଡାଇବେଟିଜ୍ ଔଷଧ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଉପଲବ୍ଧ ରଖନ୍ତୁ ।

04

ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ହଠାତ୍ ଖସିଯାଏ ତେବେ ତାକୁ ସାମ୍ନା କରିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍ ।



05

ଯଦି କେହି ଏକା ରହୁଥାନ୍ତି, ତେବେ କୌଣସି ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ତାଙ୍କ ଡାଇବେଟିଜ୍ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଥିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

06

ଏହା ଜରୁରୀ ଅଟେ କି ଆପଣ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସୂଚୀ ଆପଣାନ୍ତୁ, ଅଧିକ କାମରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ରାତିରେ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ଶୁଅନ୍ତୁ ।



07

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ସ୍ଥିର ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଇମ୍ୟୁନ୍ ସିଷ୍ଟମକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ବନାନ୍ତୁ ।

08

ନିୟମିତ ଭାବରେ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବା ଭଳି ସାଧାରଣ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।



09

ଆପଣଙ୍କର ଟାଇପ 1 ଡାଇବେଟିଜ୍ ବା ଇନସୁଲିନ୍ ନେବା ଯୋଗ୍ୟ ଟାଇପ 2 ଡାଇବେଟିଜ୍ ନାହିଁ ଯେଉଁଥିରେ ସୁଗାର ସ୍ତର ଏକଦମ୍ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ କିଟୋସିସ୍ ବା ଡାଇବେଟିକ୍ କିଟୋସିଡୋସିସ୍ (ଡିକେଏ) ପରି ଲକ୍ଷଣ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ, କି ହସ୍ପିଟାଲ୍ରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

10



11

Issued in public interest by

Makers of



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