

ਕੋਵਿਡ 19 ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼



ਜੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਨਟੈਕਟ ਡਿਟੈਲਸ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

01

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



02



ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ (ਵਧੀਆ ਹੋਈਆਂ ਤਾਪਮਾਨ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਨਜ਼ਰ ਆਏ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ।

ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।



03



ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪਰਧਰ ਅਜ਼ਾਨਕ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



04



ਜੇ ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਕ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੁਟੀਨ ਅਪਣਾਓ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ।



05

06



ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪਰਧਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓ।

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਤੋ ਅਤੇ 'ਸਮਾਜਕ' ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।



07

08



ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪਰਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਟੋਸਿਸ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਕ ਕੋਟੋਸਿਡੋਸਿਸ (ਡੀਕੋਏ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

09

10

11