

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ



ਕੋਵਿਡ-ਪੂਰਵ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ
ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ,
ਸਾਹ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰੋ,
ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਲਓ।

ਵਰਕਅਊਟ ਦੋਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ :
ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਜਾਗਿੰਗ ਜਾਂ
ਵੱਕਿੰਗ, ਦੂਜੇ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਦਿਓ।



1-1.5 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲਓ।

Issued in public interest by

 LUPIN
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G

ਕੋਵਿਡ -19 ਬਾਅਦ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼



ਟੀ2ਡੀਐਮ ਲਈ ਰਿਕਵਰੀ ਟਿਪਸ



ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
(ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ) ।



ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਕਮਰੇ
ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਦਮ ਤੁਰੋ, ਆੱਕਸੀਜਨ
ਸੈਚਰੇਸ਼ਨ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ) ।



ਫਾਲੋ-ਅਪ ਲਈ ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ ਦਾ
ਲਾਭ ਉਠਾਓ ।



ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਜਾਓ ਸਰਲ
ਲੈਬਰੇਟਰੀ ਜਾਂਚਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ ਅਤੇ
ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।



ਉਚਿਤ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਿਯੰਤਰਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ,
ਆਈਸੀਯੂ ਜਾਂ ਮੋਤ ਦੇ ਖਤਰਾਂ ਨੂੰ
ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



ਡਿਸਰਾਰਜ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਟੇਰਾਇਡਸ ਬੰਦ
ਹੋਣ ਜਾਂ ਘਰ ਤੇ ਆੱਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ
ਨਾ ਪੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੈਸ਼ੰਟਸ
30 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਿਤ
ਵੱਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ
ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 5 ਦਿਨ) ।

Issued in public interest by

 **LUPIN**
Diabetes Care

Makers of

GLUCONORM-G