

கோவிட் 19 மற்றும் நீரிழிவு



ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டால் ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும். சரியான அனைத்து தொடர்பு விவரங்களும் தயாராக வைக்கப்பட வேண்டும்.

01

வழக்கமான கண்காணிப்பு, அதிக அல்லது குறைந்த இரத்த குளுக்கோஸால் ஏற்படும் சிக்கல்களைத் தவிர்க்க உதவும்.



02



காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் ஒருவருக்கு இருந்தால் (அதிக வெப்பநிலை, இருமல் மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம்), மருத்துவரை அணுகுவது மிக முக்கியம்.

03

தொற்றானது ஒருவரின் குளுக்கோஸ் அளவை உயர்த்துவதால் அவருக்கு திரவங்களின் தேவையை அதிகரிக்கும் என்பதால் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும்.



04



அவளுக்கு / அவருக்குத் தேவையான நீரிழிவு நோய் மருந்துகளை தேவையான அளவு வாங்கி வைக்கவும்.

05

இரத்த குளுக்கோஸ் திடீரென குறைந்துவிட்டால் நிலைமையை சரிசெய்யக்கூடிய வசதி இருக்க வேண்டும்.



06



யாராவது தனியாக வசிக்கிறார்கள் என்றால், நம்பகமான ஒருவருக்கு அவள் / அவரது நீரிழிவு நிலை தெரியும் என்பதை உறுதிப்படுத்துவது அவசியம்.

07

வழக்கமான அட்டவணையை பராமரிப்பது முக்கியம், அதிக வேலைகளைத் தவிர்க்கவும் மற்றும் நல்ல இரவு தூக்கம் அவசியம்.



08



அவர்களின் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை சீராக வைத்திருக்கவும், நோயெதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தவும் மாறுபட்ட மற்றும் சீரான உணவை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

09

சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு உங்கள் கைகளை தவறாமல் கழுவுதல் மற்றும் சமூக இடைவெளி போன்ற வழக்கமான அனைத்து முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் பின்பற்றவும்.



10



உங்களுக்கு டைப் 1 நீரிழிவு நோய் அல்லது இன்சலின் தேவைப்படும் டைப் 2 கடுமையான நீரிழிவு நோய் இல்லாவிட்டால், இதில் சர்க்கரை அளவு மிக அதிகமாக இருக்கும் மற்றும் கிட்டோசிஸ் அல்லது நீரிழிவு கிட்டோஅசிடோசிஸ் (DKA) அறிகுறிகள் உருவாகின்றன என்றால், மருத்துவமனையில் சேர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

11