

கோவிட்-19 க்கு பிறகு

# சிக்கல்கள் மற்றும் கவனிப்பு



கோவிட்க்கு முன் எடுத்துக்கொண்ட  
மருந்துகளை தவறவிடாதீர்கள்.

புகை மற்றும்  
ஆல்கஹாலை தவிர்க்கவும்.



நிறைய திரவங்களை குடியுங்கள்,  
சுவாச பயிற்சிகள் & தியானம்,  
சத்தான உணவு,  
போதுமான தூக்கம்.

வொர்க்அவுட்டை மீண்டும் தொடங்குதல்:  
ஜாகிங் அல்லது சரியான 1 வாரத்துக்கு  
பிறகு நடைபயிற்சி, 2 வது வாரத்திலிருந்து  
நேரத்தை இரட்டிப்பாக்குங்கள்.



1-1.5 மாதங்களுக்குப் பிறகு தடுப்பூசி  
போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

Issued in public interest by

 LUPIN  
Diabetes Care

Makers of

**GLUCONORM-G**

# நீரிழிவு

கோவிட்-19 க்கு பிறகு



டி2டிஎன் க்கான மீட்பு உதவிக்குறிப்புகள்



சரியான ஊட்டச்சத்து அவசியம்  
(புரதம் நிறைந்த உணவு).



படிப்படியாக உடற்பயிற்சியைத்  
தொடங்குங்கள் (அறையில்  
குறுகிய நடைகள், ஆக்சிஜன்  
செறிவூட்டலைப் பாருங்கள்).



ஃபாலோ அப்பிற்கு  
டெலிமெடிசின் நன்மைகளைப்  
பெறுங்கள்.



வழக்கமான ஸ்கர்னிங்கு  
செல்லுங்கள்- கிடைக்கக்கூடிய  
எளிய ஆய்வக சோதனைகள்  
மூலம் உங்களது மற்றும்  
குடும்ப உறுப்பினர்களின்  
நீரிழிவு நிலையை ஸ்கர்ன்  
செய்வது கட்டாயமாகும்.



உணர்ந்த நீரிழிவு கட்டுப்பாடு  
கட்டாயமாகும், மருத்துவமனையில்  
ஐ.சி.யூ வில் சேர்க்கும் அபாயம்  
அல்லது இறப்புகளின்  
அபாயங்களைக் குறைக்கிறது.



ஸ்டெராய்ட் மூலம்  
சோர்வடையாதிருந்தால் அல்லது  
வீட்டில் ஆக்ஸிஜன் தேவையில்லை  
என்றால் பெரும்பாலான  
நோயாளிகள் ஒரு நாளைக்கு  
30 நிமிடம் (வாரத்திற்கு 5 நாட்கள்)  
வழக்கமான நடைப்பயணத்திற்குச்  
செல்கிறார்கள்.

Issued in public interest by

 **LUPIN**  
Diabetes Care

Makers of

**GLUCONORM-G**