

# కోవిడ్ 19 & డయాబెటిస్



01 ఎవరైనా జబ్బు పడితే దానికి సిద్ధపడి ఉండాలి. సంబంధిత సంప్రదించే వివరాలను తప్పకుండా అందుబాటులో ఉంచుకోవాలి.



02 అధిక లేదా అల్ప రక్త గ్లూకోజు వల్ల క్లిష్ట పరిస్థితులకు దూరంగా ఉండడానికి క్రమంతప్పకుండా పర్యవేక్షణ సహాయపడవచ్చును.

01

02



03 ఎవరైనా ప్లు లాంటి లక్షణాలను కనపరిస్తే (పెరిగిన ఉష్ణోగ్రత, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది), ఆరోగ్యసంరక్షణ నిపుణుడిని సంప్రదించడం ముఖ్యం.



04 ఒక వ్యక్తి గ్లూకోజు స్థాయిలను ఇన్సెక్షన్ ఎక్కువ చేస్తుంది కాబట్టి మరియు ద్రవాల అవసరాన్ని అధికం చేస్తుంది కాబట్టి పుష్కలంగా నీళ్ళను తాగాలి.

03

04



05 ఒక మనిషికి అవసరమైన మధుమేహ మందుల సరఫరా చక్కగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.



06 రక్త గ్లూకోజు అకస్మాత్తుగా పడిపోతే, పరిస్థితిని చక్కదిద్దుకోవడానికి ఎవరైనా తప్పకుండా అవసరమైన వస్తువులను కలిగి ఉండాలి.

05

06



07 ఎవరైనా ఒంటరిగా జీవిస్తూ ఉంటే, విశ్వసించదగ్గ ఎవరైనా అతని/ఆమె మధుమేహ వ్యాధి పరిస్థితిని తెలుసుకుని ఉన్నారని నిర్ధారించుకోవడం ముఖ్యం.



08 క్రమబద్ధమైన షెడ్యూలును ఏర్పరుచుకోవడాన్ని మరియు అతిగా పనిచేయడాన్ని మానుకోవాలి మరియు చక్కగా రాత్రిపూట నిద్రపోవడం చాలా ముఖ్యమైన విషయం.

07

08



09 తమ రక్త గ్లూకోజు స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచుకోవడం మరియు వారి రోగనిరోధక వ్యవస్థను ఇనుమడింపజేసుకోవడానికి, వైవిధ్యమైన మరియు సమతుల్యమైన ఆహారాన్ని భుజించాలి.



10 మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీళ్ళతో శుభ్రపరచుకోవడం మరియు భౌతిక దూరం పాటించడం లాంటి మామూలు ముందు జాగ్రత్తలను అనుసరించాలి.

09

10



చక్కెర స్థాయిలు బాగా ఎక్కువగా అవుతున్న మరియు కెటోసిస్ లేదా డయాబిటిక్ కెటోఏసిడోసిస్ (డికెఎ) చిహ్నాలు కలుగుతున్న, మీకు టైప్ 1 మధుమేహం ఉంటే తప్ప లేదా తీవ్రంగా ఇన్సులిన్ అవసరమయిన టైప్ 2 మధుమేహం ఉంటే తప్ప, ఆసుపత్రిలో చేర్చవలసిన అవసరం కలుగదు.

11