

కోవిడ్-19 తరువాత

# సంక్లిష్టపరిస్థితులు మరియు సంరక్షణ



కోవిడ్ ముందటి మందులను  
వేసుకోవడం తప్పవద్దు.

ధూమపానానికి మరియు  
మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి.



పుష్కలంగా నీళ్ళు తాగాలి, గాలి వీల్చుకునే  
వ్యాయామాలు మరియు ధ్యానం చేయాలి,  
పోషకభరిత ఆహారాన్ని భుజించాలి మరియు  
తగినంతగా నిద్రపోవాలి.

వర్క్అవుట్ని తిరిగి మొదలు పెట్టాలి-కోలుకున్న  
తరువాత 1వ వారంలో జాగింగ్ లేదా నడక.  
2వ వారం నుండి సమయాన్ని రెట్టింపు చేసుకోవాలి.



1-1.5 నెలల తరువాత టీకా మందు వేయించుకోవాలి.

Issued in public interest by

 LUPIN  
Diabetes Care

Makers of

**GLUCONORM-G**

# డయాబెటిస్

కోవిడ్-19 తరువాత

టి2డిఎమ్కు కోలుకునే విషయంలో సలహాలు



సక్రమమైన పోషణ తప్పనిసరి  
(ప్రోటీన్ సుసంపన్నంగా ఉన్న ఆహారం).



అనుసరణ కొరకు టెలిమెడిసిన్  
ప్రయోజనాన్ని పొందండి.



క్రమక్రమంగా వ్యాయామాలను మొదలుపెట్టాలి  
(గదిలో కొద్దిగా నడవడం, ఆక్సిజన్  
సీచ్యురేషన్ కొరకు గమనించడం).



క్రమబద్ధంగా స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవాలి -  
స్వయంగా మరియు కుటుంబ సభ్యుల మధుమేహ  
స్థితిని తెలుసుకోవడానికి స్క్రీనింగును అందుబాటులో  
ఉన్న తేలికపాటి లేబరేటరీ పరీక్షల ద్వారా  
చేయించుకోవడం తప్పనిసరి అవుతుంది.



డయాబెటిస్  
నియంత్రణ

ఒరుగు సారి స్వీరాయిడ్ల నుండి విముక్తి పొందితే  
లేదా ఇంటివద్ద ఆక్సిజన్ అవసరం రాకపోతే  
ఆసుపత్రినుండి వచ్చేసిన తరువాత చాలా మంది  
రోగులు రోజుకు 30 నిమిషాల నడకను  
మొదలుపెడతారు (వారంలో కనీసం 5 రోజులు).

ఆసుపత్రిలో చేర్చబడడం, ఐసియు లేదా  
మరణాలు కలిగే అపాయాన్ని తక్కువ  
చేసుకోవడానికి ఆదర్శవంతంగా మధుమేహాన్ని  
అదుపుచేసుకోవడం అత్యవశ్యకం.

Issued in public interest by

 **LUPIN**  
Diabetes Care

Makers of

**GLUCONORM-G**

For the use of Registered Medical Practitioner or Laboratory or Hospital only