

# کوویڈ 19 اور ذیابیطس



کوئی بیمار پڑ جائے، اس کے لئے پہلے سے ہی تیار رہنے کی ضرورت ہے۔ رابطہ کرنے کی تمام متعلقہ تفصیلات ساتھ رکھیں۔

01

باقاعدگی سے جانچ کرتے رہنے سے خون میں گلوکوز کی مقدار کم یا زیادہ ہونے سے لاحق ہونے والی پیچیدگیوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔



02



نزلے جیسی علامات ظاہر ہونے پر (زیادہ درجہ حرارت، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری)، یہ نہایت ضروری ہے کہ آپ طبی نگہداشت فراہم کرنے والے ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

اس جراثیمی بیماری سے متاثر فرد کا گلوکوز لیول بڑھ جاتا ہے اور اس سے جسم میں سیال کی ضرورت زیادہ ہوجاتی ہے، اس لئے زیادہ پانی پئیں۔



03



مریض کے لئے ضروری ذیابیطس کی دوائیں اچھی تعداد میں فراہم کر لیں۔

04

اگر خون میں گلوکوز کی مقدار اچانک کم ہوجائے تو اس کے ازالے کے لئے مناسب علاج مریض کے پاس ہی موجود ہونا چاہئے۔



05



اگر کوئی فرد تنہا رہتا ہے تو ایسی صورت میں یہ بہت اہم ہے کہ کوئی ایسا قابل اعتماد شخص ہونا چاہئے سے مریض کے ذیابیطس کے بارے میں علم ہو۔

06

یہ بہت ضروری ہے کہ ایک باقاعدہ شیڈول ہو، بہت زیادہ کام سے بچا جائے اور رات میں اچھی نیند حاصل ہو۔



07



مختلف اقسام پر مبنی اور متوازن غذا کا استعمال کریں تاکہ خون میں گلوکوز کی مقدار قائم رہے اور مدافعتی نظام کی قوت میں اضافہ ہو۔

08

معمول کے مطابق تمام احتیاطی تدابیر کی پابندی کریں جیسے کہ ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوتے رہنا اور 'سماجی دوری' برقرار رکھنا۔



09

10



اگر آپ کو ٹائپ 1 ذیابیطس نہیں ہے یا انسولین کی شدید ضرورت لگنے والی ٹائپ 2 ذیابیطس لاحق نہیں ہے، جن میں خون میں شکر کی مقدار بہت زیادہ ہوجاتی ہے اور کیٹوسس یا ذیابیطس سے تعلق رکھنے والی کیٹو ایسیدوسس (ڈی کے اے) کی علامات ظاہر ہوجاتی ہیں، تو کسی اسپتال میں داخل ہونے کی ضرورت آپ کو نہیں ہے۔

11