

کووڈ کے بعد

# پیچیدگیاں اور دیکھ بھال



کووڈ لاحق ہونے سے پہلے کی دوائیاں  
لینا نہ بھولیں

سگریٹ نوشی اور شراب نوشی سے پرہیز کریں



زیادہ مقدار میں مشروبات پئیں،  
سانس لینے کی ورزش کریں، مراقبہ کریں،  
مناسب نیند لیں

ورزش کی شروعات کرنا : کووڈ سے نجات مل جانے کے بعد،  
پہلے ہفتے میں چھل قدمی کریں یا پیدل چلیں،  
دوسرے ہفتے میں یہ وقت دگنا کر دیں۔



1 یا 1.5 مہینے بعد ٹیکہ لگوائیں

مفاد عامہ میں جاری کردہ

LUPIN  
Diabetes Care

اس دوا کے تیار کرنے والے

GLUCONORM-G

# ذیابیطس

کووڈ-19 کے بعد

ٹی 2 ڈی ایم میں مبتلا افراد کی صحت کی بحالی کیلئے مشورے



مناسب تغذیہ بخش غذا کا استعمال بہت ضروری ہے  
(پروٹین سے بھرپور غذائیں)۔



فولو آپ کے لئے ٹیلی میڈیسن (دوائیں گھر پر ہی  
آرڈر کرنے) کی سہولت کا فائدہ اٹھائیں۔

آہستہ سے ورزش کرنے کی شروعات کریں  
(کمرے میں چہل قدمی کرنا، آکسیجن  
سیچوریشن پر نظر رکھنا)۔



باقاعدہ جانچ، خود کی اور اپنے اہل خانہ  
کے ذیابیطس کی جانچ آسان اور دستیاب  
لیباریٹری سے کروانا لازمی ہے۔



اسپتال سے چھٹی مل جانے کے بعد  
مریض کو اسٹیرائیڈ لگنا بند ہو جاتا ہے  
اور انہیں گھر پر بھی آکسیجن کی  
ضرورت نہیں پڑتی، ایسے مریض  
روزانہ 30 منٹ پیڈل چلنا (ہفتے میں  
کم از کم 5 دن) شروع کر دیتے ہیں۔



ذیابیطس پر پوری طرح قابو  
کرنا لازمی ہے، اس سے اسپتال یا  
آئی سی یو میں داخل ہونے  
اور موت کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

مفاد عامہ میں جاری کردہ

اس دوا کے تیار کرنے والے

 LUPIN  
Diabetes Care

 GLUCONORM-G

صرف کسی رجسٹرڈ میڈیکل پریکٹیشنر یا لیباریٹری یا اسپتال کے استعمال کے لئے