وزارة الصحة
Ministry of Health

اہم ہدایات

کورونا وائرس وبائی مرض (COVID-19) کے دوران ذیابیطس کے مریضوں کے لیے

وزارت صحت کا ایک اقدام

عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

تعارف

کورونا وائرس وبا (Covid-19) کے دوران یہ گائیڈ ذیابیطس کے مریضـــوں کے لیے اہم ہے۔ اس گائیڈ کـــے ذریعہ، ہم متعدد ہدایات فراہم کرتے ہیں، جن میں شامل ہیں انفکشن سے بچاؤ کے اقدامات، ضروری احتیاطی تدابیر، اور کســـی بھی ایسی علامات کو شناخت کرنـــے اور ان پر قابـــو پانے کے لیے اہم مشـــورے جن کے لیے ایمرجنسی (ER) میں جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ذیابیطـــس کے مریضوں اور ان لوگوں کے ســـاتھ اس کا اشـــتراک کرنے میں ہماری مدد کریں جو گھر پر کســـی ذیابیطس کے مریض کی دیکھ بھال کر رہے ہیں۔

وزارت صحت کا ایک اقدام
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

COVID-19 سے بچاؤ کے اقدامات

اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی کے ساتھ صابن اور پانی سے دھلیں، یا الکحل مبنی ہینڈ رب سے انھیں صاف کریں

کھانسی یا چھینک آنے پر اپنے منہ اور ناک کو ڈھکیں

کپڑے کا ماسک پہنیں

محفوظ فاصلہ کو یقینی بنائیں

گھر پر رہیں

آلودہ سطحوں کو نہ چھوئیں

آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے بچیں

صحت بخش غذا کھائیں

تنفسی بیماریوں کی علامات ظاہر کرنے والے کسی بھی شخص کے ساتھ رابطے سے گریز کریں

وزارت صحت کا ایک اقدام

عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

COVID-19 احتیاطی تدابیر

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے:

1

ہر ذیابیطس مریض کے پاس تمام ضروری رابطے کے نمبر ہونا ضروری ہے:

- کسی بھی ضروری مواصلات کے لیے **ان کے ڈاکٹر کا فون نمبر**
- **937** (وزارت صحت کا ایمرجنسی کال سینٹر)

2

مریضوں کے پاس درج ذیل کا ہونا ضروری ہے:

- **بلڈ شوگر کی سطحوں کی پیمائش کے لیے تمام ضروری آلات** بشمول پیمائش کرنے والے ڈیوائسز، ٹیسٹ اسٹرپس وغیرہ دستیاب اور مناسب طریقے سے رکھے ہوں۔
- ان کے لیے کافی **دوائیں لازمی** طور پر دستیاب اور مناسب طور پر ذخیرہ ہونی چاہیے۔

3

مریضوں کو اپنے بلڈ شوگر کی سطحوں اور ان کے نتائج کی **باقاعدگی سے جانچ** کرنا چاہیے۔

4

اپنی صحت نگہداشت ٹیم کی ہدایات کے مطابق **ایک صحت بخش غذا پر عمل کریں**

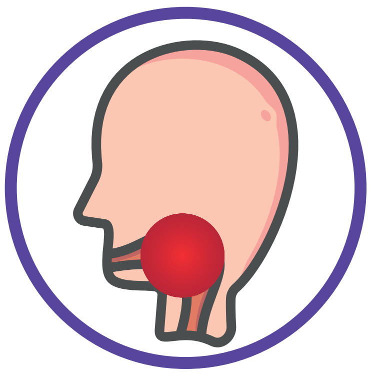
5

بلڈ شوگر کی سطحوں کو کنٹرول کرنے کے لیے **گھر پر معتدل ورزش کریں**

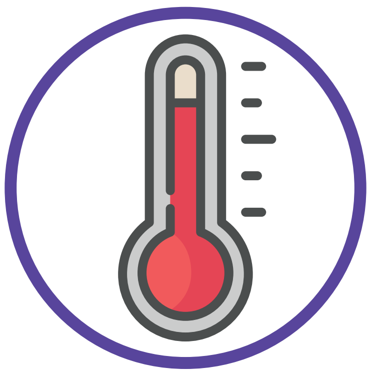
وزارة الصحة
Ministry of Health

جب آپ کو درج ذیل کوئی
بھی علامات محسوس ہوں:

سانس لینے
میں دشواری



کھانسی



بخار

گھر پر رہیں

937 پر کال کریں

وزارت صحت کا ایک اقدام

عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

مشورے

COVID-19 سے متاثرہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے:

پانی کی کمی سے بچنے کے لیے **مستقل مائعات پئیں**، خاص طور سے اگر آپ کے شوگر کی سطحیں زیادہ ہوں اور بار بار بیت الخلا جانے کی ضرورت پڑتی ہو۔

اپنے بلڈ شوگر کی سطحوں کی نگرانی کریں اور اپنے بلڈ شوگر کی سطحوں کو قابو میں اور ہدف رینج میں برقرار رکھنے کے لیے ہر چار گھنٹے پر اس کی جانچ کریں

طویل مدت تک کام کرنے والی انسولین لینا کبھی بند نہ کریں، اور اکثر کم بلڈ شوگر کے واقعات ہونے کی صورت میں، ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق، مریض انسولین کی خوراک میں 10% تک کی کمی کر سکتا ہے۔

وزارت صحت کا ایک اقدام
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

ذیابیطس کے مریض کو ER میں کب جانا چاہیے؟

اگر ذیل میں سے کوئی بھی علامات ظاہر ہوتی ہیں:

١ **کوما یا تشنج** بلڈ شوگر کی سطح کم ہونے کی وجہ سے

٢ **ذیابیطسی کیٹوایسیڈوسس کی علامات** (پیٹ میں درد، متلی، قے، بے ہوشی، سانس میں ایسیٹون کی بو)

٣ جسم کے ایک طرف جیسے چہرے اور بازو میں بے حسی یا کمزوری جیسی **علامات**، الجھن یا بولنے میں دشواری، دیکھنے میں دشواری - چلنے میں دشواری اور توازن کھو دینا۔

٤ **پاؤں کے زخم اور بے رنگ ہونا**

٥ **اچانک دھندلا پن یا اچانک بینائی کم ہو جانا**

وزارت صحت کا ایک اقدام
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

عمومی سوالات

کیا COVID-19 سے متاثر ہونے پر ذیابیطس کے مریضوں کو دوسروں کے مقابلے میں زیادہ شدید علامات کا تجربہ کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے، اور کیوں؟

مطالعوں سے پتہ چلتا ہے کہ جب ذیابیطس کے مریض COVID-19 سے متاثر ہوتے ہیں، تو عام لوگوں کے مقابلے میں پیچیدگیاں کہیں زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔ جو مریض اپنے بلڈ شوگر کی سطحوں کو منظم نہیں کرتے ہیں وہ انھیں منظم کرنے والے لوگوں کے مقابلے میں زیادہ شدید پیچیدگیوں کا سامنا کرتے ہیں؛ اس کی وجہ یہ ہے کہ بلڈ شوگر میں زیادہ اتار چڑھاؤ مدافعتی نظام کو کمزور کر دیتا ہے اور وہ ہر قسم کے وائرل انفکشن سے لڑنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔

وزارت صحت کا ایک اقدام
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

وزارت صحت کا ایک اقدام

عش بصحة
Live Well

کیا آپ کو یہ مواد مفید معلوم ہوا؟

آپ یہاں مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں:

@LiveWellMOH

@LiveWellMOH

LiveWellMOH