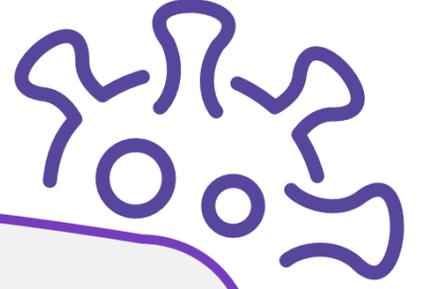


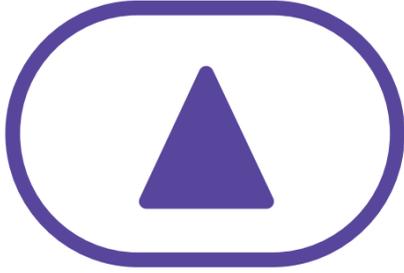


وزارة الصحة  
Ministry of Health



## গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশিকা

ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য  
করোনাভাইরাস মহামারী  
(COVID-19) চলাকালীন



MOH এর একটি উদ্যোগ





وزارة الصحة  
Ministry of Health

## ভূমিকা

এই নির্দেশিকাটি করোনভাইরাস মহামারী (COVID-19) এর দরুন ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। এই নির্দেশিকাটির মাধ্যমে আমরা কয়েকটি নির্দেশনা সরবরাহ করতে চাই, যার মধ্যে সংক্রমণ প্রতিরোধের ব্যবস্থা, পরয়োজনীয় সতর্কতা এবং গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ এমন কোনও লক্ষণ সনাক্ত ও নিয়ন্ত্রণ করার জন্য যার ফলে জরুরী কক্ষ (ER) এ যাওয়ার পরয়োজন হয়।

ডায়াবেটিস রোগীদের সাথে এবং যারা বাড়িতে ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির যত্ন নিচ্ছেন তাদের সাথে এটি ভাগ করে নিতে আমাদের সাহায্য করুন।

MOH এর একটি উদ্যোগ

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# COVID-19 পরতিরোধ ব্যবস্থা



সাবান এবং জল দিয়ে নিয়মিত  
ভাবে আপনার হাত ধুয়ে নিন,  
বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক  
হ্যান্ড রাব দিয়ে পরিষ্কার  
করে নিন



নিজের নাক এবং মুখ  
তাকুন কাশি এবং হাঁচি  
হওয়ার সময়



কাপড়ের মাস্ক পরুন



নিরাপদ দূরত্ব  
নিশ্চিত করুন



বাড়িতে থাকুন



দূষিত পৃষ্ঠগুলিকে  
স্পর্শ করবেন না



চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ  
করার থেকে বিরত থাকুন



সবাস্থ্যকর খাবার  
খান

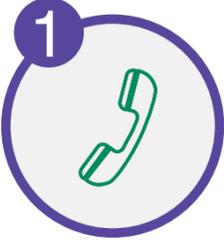


শ্বাসযন্ত্রের অসুস্থতার  
লক্ষণ পরদর্শন করা কাউর  
সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন

MOH এর একটি উদ্যোগ

عش  
بصحة  
Live Well

## ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য COVID-19 এর সাবধানতা:



প্রতিটি ডায়াবেটিস রোগীর অবশ্যই সমস্ত  
পরয়োজনীয় যোগাযোগের নম্বর থাকতে হবে:

- কোনও পরয়োজনীয় যোগাযোগের জন্য তাদের  
ডাক্তারের ফোন নম্বর
- 937 (MOH জরুরী কল সেন্টার)



রোগীদের অবশ্যই নিম্নলিখিতগুলি হাতের  
নাগালে থাকতে হবে:

- ব্লাড সুগার মাত্রা পরিমাপ করার জন্য পরয়োজনীয়  
ডিভাইসগুলি সহ, টেস্ট স্ট্রিপস ইত্যাদি, অবশ্যই  
সঠিকভাবে সঞ্চিত এবং সংরক্ষণ করা উচিত।
- তাদের ওষুধ যথেষ্ট পরিমাণে অবশ্যই উপলভ্য  
হওয়া উচিত এবং সঠিকভাবে সঞ্চিত করা উচিত।



নিয়মিত ভাবে রোগীদের রক্ত শর্করার মাত্রা  
পরীক্ষা করে ফলাফলগুলি পরীক্ষা করা উচিত।



তাদের স্বাস্থ্যসেবা দলের নির্দেশ  
অনুসারে স্বাস্থ্যকর ডায়েট অনুসরণ করা।

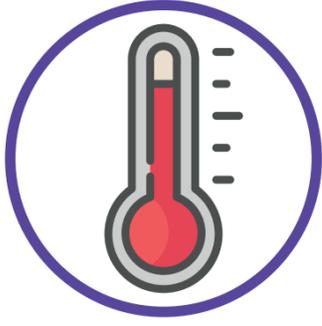


রক্ত শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে  
বাড়িতে পরিমিতরূপে ব্যায়াম করা



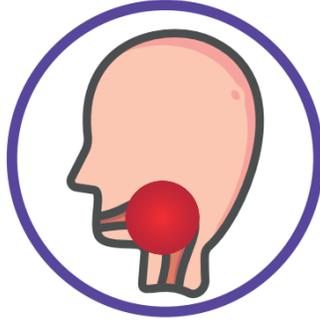
وزارة الصحة  
Ministry of Health

আপনি যখন নিম্নলিখিত  
কোনও লক্ষণ অনুভব করেন:



জ্বর

+



কাশি

+



শ্বাসকষ্ট



বাড়িতে থাকুন



কল করুন 937

MOH এর একটি উদ্যোগ

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## COVID-19 এ সংক্রামিত ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য পরামর্শ:



অবিচ্ছিন্নভাবে পানীয় দ্রব্য পান করুন ডিহাইড্রেশন বা নিরুদন এড়াতে, বিশেষ করে যদি আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা বেশি থাকে এবং বাথরুমে ঘন ঘন যেতে হয়।



আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা নিরীক্ষণ করুন আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে এবং লক্ষণ পরিসরের মধ্যে তা বজায় রাখতে এবং প্রতি চার ঘন্টা অন্তর তা পরীক্ষা করুন।



কখনই দীর্ঘ-স্থায়ী ইনসুলিন গ্রহণ করা বন্ধ করবেন না, এবং ঘন ঘন রক্তে শর্করা কম থাকার ঘটনা ঘটার ক্ষেত্রে, চিকিত্সকের পরামর্শ অনুযায়ী রোগী ইনসুলিনের ডোজ 10% হারে হ্রাস করতে পারে।

MOH এর একটি উদ্যোগ

عش  
بصحة  
Live Well

## একটি ডায়াবেটিস রোগীকে কখন ER এ যাওয়া উচিত?

নিম্নলিখিত উপসর্গের মধ্যে কোনও যদি উপস্থিত হয়:

1

কোমা বা খিঁচুনি রকতে শকররার মাত্রা কম  
থাকার কারণে

2

ডায়াবেটিক কেটোঅ্যাসিডোসিস এর লক্ষণ  
(পেটে বয়্থা, বমি বমি ভাব, বমি হওয়া, জ্ঞান  
হারানো, নিশ্বাসে অ্যাসিটন এর গন্ধ)

3

শরীরের একপাশে অসাড়াতা বা দুবর্লতার  
লক্ষণ যেমন মুখ এবং বাহুতে, বিভ্রান্ত বা  
কথা বলতে অসুবিধা, দেখতে অসুবিধা - হাঁটতে  
অসুবিধা এবং ভারসাম্য হারানো।

4

পায়ের কষত এবং ফর্য়াকাসে হওয়া বা রঙে  
পরিবর্তন

5

হঠাত্ অস্পষ্ট দৃষ্টি বা দৃষ্টি হারানো

MOH এর একটি উদেগ

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## পরায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

ডায়াবেটিস রোগীদের কি COVID-19 এ সংক্রামিত হওয়ার পরে অন্যদের চেয়ে বেশি মারাত্মক লক্ষণ দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা থাকে এবং কেন?

গবেষণায় দেখা গেছে যে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিরা যখন COVID-19 এ সংক্রামিত হন, তখন তাদের জটিলতাগুলি সাধারণ লোকদের তুলনায় বহুগুণ বেশি হয়। যেসব রোগীরা রক্ত শকর্রার মাত্রা পরিচালনা করে না, তারা পরিচালনা করা ব্যক্তিদের তুলনায় আরও মারাত্মক জটিলতা এবং উপসর্গের অভিজ্ঞতা করেন; এর কারণ হল পরচণ্ড ওঠানামা করা রক্ত শকর্রার মাত্রা প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয় এবং এটি সমস্ত ধরনের ভাইরাল সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে অক্ষম করে তোলে।

MOH এর একটি উদ্যোগ

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

MOH এর একটি উদ্যোগ

عش  
بصحة  
Live Well

আপনি কি এই বিষয়বস্তুটি কার্যকরী বলে খুঁজে পেয়েছেন?  
আপনি এখানে আরও খুঁজে পেতে পারেন:

