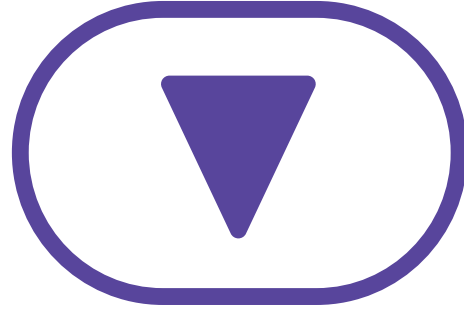
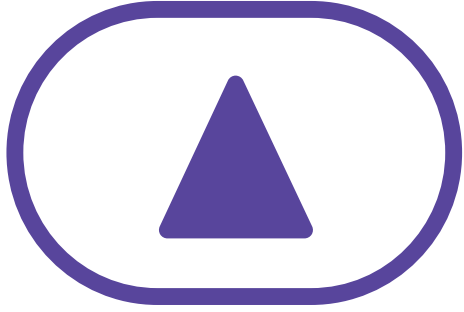




وزارة الصحة
Ministry of Health

कोरोना भाइरस महामारी (COVID-19)

को अवधिमा मधुमेह भएका
बिरामीहरूका लागि महत्वपूर्ण
निर्देशिकाहरू



MOH पहलहरूमध्ये एक

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

परिचय

यो निर्देशिका कोरोना भाइरस महामारी (COVID-19) को अवधिमा मधुमेह भएका बिरामीहरूका लागि महत्वपूर्ण छ। यस निर्देशिका मार्फत, हामी आपतकालीन कक्ष (ER) मा जान आवश्यक पर्ने कुनै पनि लक्षण पहिचान र नियन्त्रण गर्नका लागि संक्रमण रोकथामका उपाय, आवश्यक सावधानी र महत्वपूर्ण सुझावहरू समावेश हुने धेरै निर्देशिकाहरू उपलब्ध गराउँछौं।

हामीलाई यो मधुमेह भएका बिरामीहरू र घरमा मधुमेह भएका कोही व्यक्तिको स्याहार गरिरहेका व्यक्तिहरूसँग साझा गर्नमा मद्दत गर्नुहोस्।

MOH पहलहरूमध्ये एक

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

COVID-19 सुरक्षा उपायहरू



आफ्ना हातहरूलाई नियमित रूपमा साबुन र पानीले धुनुहोस् वा अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड रबले सफा गर्नुहोस्।



खोकदा वा हाँछिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक छोप्नुहोस्



कपडाको मास्क लगाउनुहोस्



सुरक्षित दूरी सुनिश्चित गर्नुहोस्



घरमै बस्नुहोस्



दूषित सतहहरूमा नछुनुहोस्



आँखाहरू, नाक वा मुख नछुनुहोस्



स्वस्थकर खानेकुरा खानुहोस्

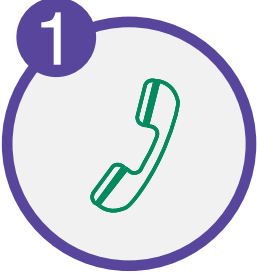


श्वासप्रश्वास बिमारीहरूका लक्षणहरू देखिरहेका कुनै पनि व्यक्तिसँग सम्पर्क नराख्नुहोस्

MOH पहलहरूमध्ये एक

عش
بصحة
Live Well

मधुमेह भएका बिरामीहरूका लागि COVID-19 सावधानीहरू:



मधुमेह भएका प्रत्येक व्यक्तिले आफूसँग सबै अत्यावश्यक सम्पर्क नम्बरहरू राख्नुपर्छ:

- कुनै पनि आवश्यक सञ्चारहरूका लागि उनीहरूको चिकित्सकको फोन नम्बर

- 937 (MOH आपतकालीन कल सेन्टर)



बिरामीहरूसँग निम्नलिखित हुनुपर्दछ:

- मापन गर्ने यन्त्र, परीक्षण स्ट्रिपहरू, आदि सहित ब्लड सुगरको स्तर मापन गर्नका लागि सबै आवश्यक उपकरणहरू उपलब्ध हुनुपर्छ र सही तरिकाले भण्डार गरिनुपर्छ।

- उनीहरूका लागि पर्याप्त औषधि उपलब्ध हुनुपर्छ र सही तरिकाले भण्डार गरिनुपर्छ।



बिरामीहरूले नियमित रूपमा आफ्नो ब्लड सुगर स्तर परीक्षण गर्नुपर्छ र नतिजाहरू जाँच्नुपर्छ।



उनीहरूको स्वास्थ्य स्याहार टोलीका निर्देशनहरूको अनुसार स्वस्थकर आहार पालना गर्नुहोस्।

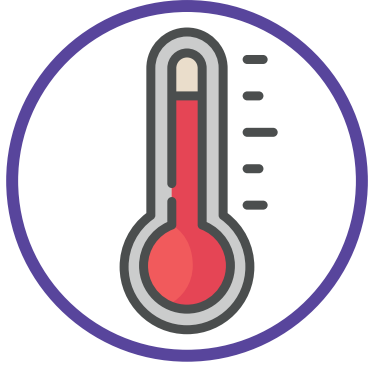


ब्लड सुगरको स्तरलाई नियन्त्रण गर्नका लागि घरमा सामान्य रूपमा व्यायाम गर्नुहोस्।

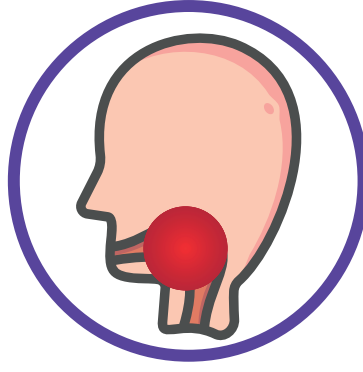


وزارة الصحة
Ministry of Health

तपाईंले निम्नमध्ये कुनै
पनि लक्षण महसुस गर्दा:



ज्वरो आउने



खोकी लाग्ने



श्वासप्रश्वासमा
ठ कठिनाइ



घरमै बस्नुहोस्



937 मा फोन गर्नुहोस्

MOH पहलहरूमध्ये एक

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

COVID-19 संक्रमित मधुमेह भएका बिरामीहरूका लागि सुझावहरू:



शरीरमा पानीको कमी नहुन दिनका लागि, विशेषगरी तपाईंको ब्लड सुगरको स्तर उच्च भएमा र बारम्बार शौचालय जानुपरेमा लगातार तरल पदार्थहरू पिउनुहोस् ।



आफ्नो ब्लड सुगरको स्तरलाई निरीक्षण गर्नुहोस् र आफ्नो ब्लड सुगरको स्तरलाई नियन्त्रण गर्न र यसलाई लक्षित दायरामा राख्नका लागि प्रत्येक चार घण्टामा जाँच गर्नुहोस्।



कहिल्यै पनि लामो समयसम्म कार्य गर्ने इन्सुलिन लिन नरोक्नुहोस् र बारम्बार न्यून ब्लड सुगरको घटनाको क्रममा, चिकित्सकको सुझाव-सल्लाह अनुसार बिरामीले 10% द्वारा इन्सुलिनको मात्रा घटाउन सक्नुहुन्छ।

MOH पहलहरूमध्ये एक

عش
بصحة
Live Well

मधुमेह भएका बिरामी कहिले ER मा जानुपर्छ?

निम्नमध्ये कुनै पनि संकेत देखापरेमा:

1

न्यून ब्लड सुगरको स्तरको कारण कोमा वा सिजर

2

मधुमेह सम्बन्धी केटोएसिडोसिसका लक्षणहरू (पेट दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने, बेहोश हुने, श्वास फेर्दा एसीटोनको गन्ध आउने)

3

शरीरको एक छेउ जस्तै अनुहार र पाखुरामा संवेदनशून्यता वा कमजोरी महसुस हुने, भ्रम हुने वा बोल्न कठिन हुने, हेर्न कठिन हुने - हिँड्न कठिन हुने र सन्तुलन गुम्ने जस्ता लक्षणहरू।

4

खुट्टा घाउ हुने र व्यक्तित्वहीन हुने

5

अचानक दृष्टि धमिलो हुने वा दृष्टि गुम्ने

MOH पहलहरूमध्ये एक

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

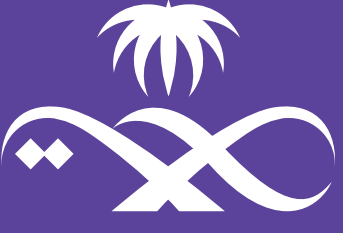
बारम्बर सोधिने प्रश्नहरू

मधुमेह भएका बिरामीहरूले COVID-19 बाट संक्रमित हुँदा अन्य बिरामीहरूले भन्दा बढी गम्भीर लक्षणहरू अनुभव गर्छन् र किन?

अध्ययनहरूले मधुमेह भएका मानिसहरू COVID-19 संक्रमित हुँदा, सामान्य मानिसहरूलाई भन्दा दोब्बर जटिलताहरू निम्तिन्छन् भनेर देखाउँछ। आफ्नो ब्लड सुगरको स्तरलाई व्यवस्थित नगर्ने बिरामीहरूले व्यवस्थित गर्ने बिरामीहरूले भन्दा बढी गम्भीर जटिलता र लक्षणहरू अनुभव गर्नुहुन्छ; यसको कारण उच्च अस्थिर ब्लड सुगरले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ र यसलाई सबै प्रकारका भाइरल संक्रमणहरूसँग लड्न असक्षम गराउँछ।

MOH पहलहरूमध्ये एक

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

MOH पहलहरूमध्ये एक

عيشة
بصحة
Live Well

तपाईंलाई यो विषयवस्तु उपयोगी लाग्यो?
तपाईं यहाँ थप फेला पार्न सक्नुहुन्छ:

