

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਹਰ ਰੋਜ਼:



ਘਰ-ਵਿੱਚ-ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੁਕਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਓ।



ਨਿਯਮਿਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ।



ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ; ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦੱਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।



ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।



ਚੀਰਿਆਂ, ਦਾਣਿਆਂ, ਲਾਲੀ, ਸੋਜਸ਼ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ, ਜਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ: bit.ly/DiabetesCanada-foot-care



ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ – ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

ਮਾਮੂਲੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: bit.ly/DiabetesCanada-managing-illnesses

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਫੋਰਨ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:



- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਘਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੋ ਲਗਾਤਾਰ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਲਈ 4 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: bit.ly/DiabetesCanada-low-blood-sugar
- ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਲਿਸ਼ਕਾਰੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਚੀਰਾ, ਛਾਲਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ, ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਗਰਮ)।
- ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਹਾਵੀ ਹੋਏ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ:



- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 20 mmol/L ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ, ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਉਨੀਂਦਾਪਣ, ਘਬਰਾਹਟ, ਕੀਟੋਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 48 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬੁਖਾਰ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 38.5°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਘਟਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ, ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧੱਸੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ)।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸਧਾਰਨ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਕਸਾਹਟ, ਘਬਰਾਹਟ, ਵਹਿਮ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ)।
- ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਚੀਰਾ, ਛਾਲਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਦਰਦ, ਲਾਲੀ, ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਗਰਮ, ਰਿਸਾਵ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪਾਕ ਭਰਨੀ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਮਾਯੂਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮਘਾਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ:



diabetes.ca
1-800-BANTING (226-8464)

**DIABETES
CANADA**