Managing worry about COVID-19 and diabetes - Bengali | বখা ংলখা

COVID-19 সম্পর্কে উদ্বেগ দূর করা এবং ডায়াবেটিস

আমরা জানি এই মুহূর্তে পরিস্থিতি হয়তো কিছুটা ভীতিকর এবং অনিশ্চিত। ডায়াবেটিস নিয়ে আপনার বেঁচে থাকার অভিজ্ঞতা এবং এর মধ্যে যে মানসিক চাপ ও অনিশ্চয়তা জড়িত, তাতে করে এই পরিস্থিতি সামলে নেওয়ার জন্য আপনাকে হয়তোবা অন্যদের চেয়ে আরও ভালোভাবে প্রস্তুতি গ্রহণ করতে হবে। আপনি যদি দেখেন যে আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েছেন তাহলে আপনার জীবনে যেই বিষয়গুলোকে আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সেগুলোর উপর মনোযোগ দিলে উপকার হতে পারে।

আপনি যেই বিষয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন

এই বিষয়গুলোর উপর মনোযোগ দিলে তা আপনার শরীর ও মনের জন্য ভালো হতে পারে।

- **হাল নাগাদ তথ্য জেনে রাখুন**
  স্বাস্থ্য অধিদপ্তর (Department of Health) মহামারী সম্পর্কে হাল নাগাদ তথ্য ও পরামর্শ দিয়ে থাকে।
- **COVID-19 এর লক্ষণগুলো সম্পর্কে জেনে রাখুন**
  এবং আপনি যদি এই লক্ষণগুলো অনুভব করে থাকেন, তাহলে আপনাকে যা যা করতে হবে। করোনাভাইরাস সম্পর্কে জাতীয় ডায়াবেটিস পরিষেবা প্রকল্প (NDSS) এর সর্বশেষ পরামর্শটি দেখে নিন অথবা **1800 020 080** নম্বরে করোনাভাইরাস লাইনে কল করুন।
- **অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনাকে কী করতে হবে**
  যদি নিশ্চিত না হন, তাহলে আপনি যখন অসুস্থ থাকবেন তখন জাতীয় ডায়াবেটিস পরিষেবা প্রকল্প (NDSS) এর পরামর্শটি দেখুন।
- **বার বার হাত ধুয়ে নিন**
  ২০ সেকেন্ড ধরে সাবান ও পানি ব্যবহার করুন।
- **সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন**
  সামাজিক দূরত্ব বজার রাখার মাধ্যমে ভাইরাসে সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে আনুন।
- **আপনার ডায়াবেটিসকে যথাসাধ্য নিয়ন্ত্রণে রাখুন**
  আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ সীমার মধ্যে রাখুন। প্রয়োজনে হাইপোর চিকিৎসা নিন।

যেই বিষয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না

এই বিষয়গুলোর উপর মনোযোগ দিলে কাজ হবে না।

- **আপনার যদি COVID-19 হয়**
  আপনার যদি COVID-19 হয়, তবে আপনি এর জন্য দায়ী নন। নিজের প্রতি সদয় এবং সহানুভূতিশীল হন।
- **যদি আপনার বন্ধুবান্ধবদের COVID-19 হয়**
  এটি হতে পারে ভীতিকর এবং আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়তে পারেন। নিজেকে এবং আপনার চারপাশে যারা আছেন সবাইকে নিরাপদ রাখার জন্য আপনার পক্ষে যা করার তা করুন।
- **আরও দুর্বল হয়ে পড়লে**
  ভাইরাসে আক্রান্ত হলে ডায়াবেটিস রোগী হিসেবে আপনার অসুস্থ হয়ে পড়ার আরও বেশী সম্ভাবনা আছে।
- **সংগ নিরোধ কিংবা বাড়ীতে থাকার প্রয়োজন হওয়া**
  আপনি কাজে, স্কুলে কিংবা অ্যাপয়েন্টমেন্ট থাকলে সেখানে যেতে পারবেন নাঃ তাতে সমস্যা নেই এবং ভাইরাসের বিস্তার রোধ কিংবা থামানোর জন্য সর্বোচ্চ এটিই আমরা করতে পারি।
- **অন্যদের অনুভূতি, মতামত কিংবা ক্রিয়াকলাপ**
  আপনি যা করতে পারেন তাই করুন এবং অন্য লোকদের চিন্তাভাবনা দ্বারা প্রভাবিত না হওয়ার চেষ্টা করুন।

ndss.com.au ওয়েবসাইটে এই তথ্যগুলো খুঁজে নিন

Version 1 March 2020.
NDSSFS056B

nDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

জাতীয় ডায়াবেটিস পরিষেবা প্রকল্পের (NDSS) হেল্পলাইন 1800 637 700
ndss.com.au

আপনি যেই বিষয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন

এই বিষয়গুলোর উপর মনোযোগ দিলে তা আপনার শরীর ও মনের জন্য ভালো হতে পারে।

- **স্বাস্থ্যকর খাবার খান**
  সুষম খাদ্য খাওয়া চালিয়ে যান এবং প্রতিদিন যথেষ্ট পরিমাণে ভিটামিন এবং পুষ্টি গ্রহণ করছেন কিনা তা নিশ্চিত হন।
- **আপনার শারীরিক ক্রিয়াকলাপ**
  অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখার অর্থ এই নয় যে আপনি শারীরিক ক্রিয়াকলাপ থেকে বিরত থাকবেন।
- **আপনার মানসিক স্বাস্থ্য**
  আপনার মানসিক সুস্থতার দিকে খেয়াল রাখুনঃ
  » বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে অনলাইনে কথা বলুন
  » অনলাইনে ডায়াবেটিস পিয়ার সাপোর্ট গ্রুপে যোগ দিন কিংবা কোনো মেডিটেশনের অ্যাপ ব্যবহার করে দেখুন!
- **আপনার যেসব সহায়তা দরকার**
  "না" বলার ব্যাপারে আত্মবিশ্বাসী হন এবং সাহায্যের দরকার হলে তা চেয়ে নিন।
- **আপনার নিয়োগকর্তা/ম্যানেজারের সাথে কথা বলুন**
  আপনার অসুস্থতার ছুটি বা অবকাশকালীন ছুটি নেওয়ার দরকার হতে পারে।
- **কাদের সাথে যোগাযোগ করতে হবে তা জেনে রাখুন**
  আপনার কাছে আপনার ডাক্তার, সার্টিফাইড ডায়াবেটিস প্রশিক্ষক, এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য পেশাজীবীদের যোগাযোগের বিস্তারিত আছে কিনা তা নিশ্চিত হয়ে নিন।
- **নিয়মমাফিক ডায়াবেটিসের জিনিসপত্র অর্ডার করুন**
  যথারীতি আপনার জাতীয় ডায়াবেটিস পরিষেবা প্রকল্পের (NDSS) পণ্য এবং ওষুধপত্রাদি অর্ডার করুন। আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন তবে **1800 637 700** নম্বরে NDSS হেল্পলাইনে কল করুন।

যেই বিষয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না

এই বিষয়গুলোর উপর মনোযোগ দিলে কাজ হবে না।

- **সুপারমার্কেটে কী কী আছে**
  বাজারে নিত্য প্রয়োজনীয় পন্যের প্রাপ্যতা আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন না। ধৈর্য ধরার চেষ্টা করুন এবং আতংকিত হয়ে কেনাকাটা করবেন না।
- **স্বাস্থ্যকর্মীদের প্রাপ্যতা**
  আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী টিমের সাথে যোগাযোগ করা কিংবা তাদের সাথে দেখা করা আরও কষ্টকর হতে পারে। এক্ষেত্রে অন্যান্য বিকল্প যেমন ফোন কিংবা ভিডিও সাক্ষাৎকারের ব্যবস্থা রয়েছে।
- **ভীতিকর সংবাদ এবং মিডিয়া**
  নির্ভরযোগ্য সূত্র থেকে আপনার সংবাদ খুঁজে নিন। নিউজ বা সোশ্যাল মিডিয়া যদি মাত্রাতিরিক্ত মনে হয় তবে এগুলো থেকে বিরতি নেওয়াই ঠিক।
- **সবকিছু বাতিল হয়ে যাচ্ছে**
  এই সিদ্ধান্ত নেওয়া হতাশাজনক এবং কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে আপনিই যদি বাতিল করে থাকেন। তবে আপনার পক্ষে যা নিরাপদ এবং আপনার নিজের ও অন্যদের সুরক্ষার জন্য যা কিছু করার দরকার তাই করুন।

সহায়তার প্রয়োজন?

একজন স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে কথা বলার জন্য **1800 637 700** নম্বরে জাতীয় ডায়াবেটিস পরিষেবা প্রকল্পের (NDSS) হেল্পলাইনে কল করুন।

জাতীয় ডায়াবেটিস পরিষেবা প্রকল্প (NDSS) এবং আপনি

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে আপনাকে সাহায্য করার জন্য জাতীয় ডায়াবেটিস পরিষেবা প্রকল্পের (NDSS) মাধ্যমে বিস্তৃত ধরণের পরিষেবা এবং সহায়তার ব্যবস্থা রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে জাতীয় ডায়াবেটিস পরিষেবা প্রকল্পের (NDSS) হেল্পলাইনে এবং ওয়েবসাইটের মাধ্যমে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য। বিদ্যমান পণ্য, পরিষেবা এবং শিক্ষা কর্মসূচিগুলো আপনাকে ডায়াবেটিসের ব্যাপারে হাল নাগাদ তথ্য পেতে আপনাকে সাহায্য করবে।

রেক্সহ্যাম ইয়ং অ্যাডাল্ট ডায়াবেটিস সার্ভিস (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) এর @DrRoseStewart, @AugardeSophie দ্বারা নির্মিত এবং @NDSS_Aus এর পক্ষে @ACBRD দ্বারা সংশোধিত।

এই তথ্য কেবল নির্দেশিকা হিসেবে ব্যবহারের জন্য। এটিকে ব্যক্তিগত চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প হিসেবে ব্যবহার করা যাবে না। স্বাস্থ্য সম্পর্কে যদি আপনার কোনো উদ্বেগ থাকে, কিংবা আরও কিছু জানতে চাইলে, আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে যোগাযোগ করুন।