

COVID-19 और डायबिटीज़ के बारे में चिंता का प्रबंध करना

हम जानते हैं कि हो सकता है कि फिलहाल हालात थोड़े डरावने और अनिश्चित हों। डायबिटीज़ से ग्रस्त रहकर जीवन जीने का आपका अनुभव, और इससे होने वाले तनाव और अनिश्चितताओं, का अर्थ है कि यह संभावना है कि आप अधिकांश लोगों की तुलना में इस स्थिति का सामना करने के लिए बेहतर तैयार होंगे। यदि आपको चिंता महसूस हो रही है, तो जिन कार्यों पर आप अपने जीवन में नियंत्रण रख सकते हैं, उनपर ध्यान देने से सहायता मिल सकती है।

वे काम जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते/सकती हैं

इनपर ध्यान देने से आपके शरीर और मन को मदद मिल सकती है

- **नवीनतम जानकारी रखें**
स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) COVID-19 महामारी से सम्बन्धित नवीनतम जानकारी और सलाह प्रदान करता है।
- **COVID-19 के लक्षण सीखें**
और यह भी जानें कि यदि आप इनका अनुभव करना शुरू करते/करती हैं तो आपको क्या करना चाहिए। राष्ट्रीय डायबिटीज़ सेवा योजना (NDSS) की कोरोनावायरस से सम्बन्धित नवीनतम सलाह की जांच करें या कोरोनावायरस सेवा को **1800 020 080** पर फोन करें। किसी डॉक्टर या अस्पताल से चिकित्सीय सहायता लेने के लिए, अपने लक्षणों की चर्चा करने के लिए समय रहते फोन करें और एपॉइंटमेंट बुक करें।
- **यदि आप अस्वस्थ हो जाते/जाती हैं तो आपको क्या करना चाहिए**
यदि आपको पक्का पता नहीं है, तो अस्वस्थ होने की स्थिति में राष्ट्रीय डायबिटीज़ सेवा योजना (NDSS) की सलाह की जांच करें।
- **बार-बार अपने हाथ धोएँ**
20 सैकेंड के लिए साबुन और पानी का प्रयोग करें।
- **सामाजिक दूरी को अमल में लाएँ**
सामाजिक दूरी को अमल में लाकर वायरस के संपर्क में आने की अपनी संभावना कम करें
- **अपनी ओर से जितना श्रेष्ठ हो सके अपनी डायबिटीज़ का प्रबंध करें**
अपने ब्लड ग्लूकोस (रक्त में ग्लूकोस की मात्रा) को सीमा में रखें। हाइपो उपचार उपलब्ध रखें, यदि ज़रूरी हो तो।

वे काम जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते/सकती हैं

इन कार्यों पर ध्यान देने से आपकी मदद नहीं होगी।

- **यदि आप COVID-19 से पीड़ित होते हैं**
यदि आप COVID-19 से पीड़ित होते हैं तो इसमें आपकी कोई गलती नहीं है। अपने प्रति कृपालु और दयालु भाव बनाए रखें।
- **यदि आपके मित्र-सहेलियाँ COVID-19 से पीड़ित होती हैं**
यह डरावना हो सकता है और आप बैचन महसूस कर सकते/सकती हैं। आपसे जितना श्रेष्ठ हो सके, अपने आपको और अपने आसपास के लोगों को सुरक्षित रखें।
- **और अधिक असुरक्षित होना**
यदि आप वायरस से पीड़ित होते हैं तो क्योंकि आपको डायबिटीज़ है तो आपके अस्वस्थ होने की संभावना अधिक हो सकती है।
- **सेल्फ-आइसोलेट (दूसरों से अलग) या घर पर रहने की ज़रूरत**
आप काम, स्कूल या एपॉइंटमेंट्स पर नहीं जा पाएँगे; पर ऐसा न कर पाने में फिलहाल कोई बुराई नहीं है और यह हम सभी द्वारा वायरस को धीमा करने/रोकने के लिए उठाया जाने वाला श्रेष्ठ कदम है।
- **अन्य लोगों की भावनाएँ, विचार या उनके द्वारा उठाए जाने वाले कदम**
जो आप कर सकें, वह करें और अन्य लोगों के विचारों से प्रभावित न होने की कोशिश करें।

वे काम जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते/सकती हैं

इनपर ध्यान देने से आपके शरीर और मन को मदद मिल सकती है

- **स्वास्थ्यप्रद भोजन का सेवन करना जारी रखें**
संतुलित आहार खाना जारी रखें और सुनिश्चित करें कि आप रोज़ाना पर्याप्त विटामिन और पोषक तत्वों का सेवन कर रहे/रही हैं।
- **आपकी शारीरिक गतिविधि**
अन्य लोगों से अपनी दूरी बनाए रखने का यह अर्थ नहीं है कि आपको सक्रिय होना बंद करने की ज़रूरत है।
- **आपका मानसिक स्वास्थ्य**
अपने भावनात्मक कल्याण पर ध्यान देना याद रखें:
» मित्रों-सहेलियों और परिजनों के साथ ऑनलाइन बातचीत करें
» ऑनलाइन डायबिटीज़ साथी समर्थन समूह से जुड़ें या मेडिटेशन एप्प का प्रयोग करें!
- **आपके लिए आवश्यक समर्थन**
“नहीं” कहने में विश्वस्त महसूस करें और यदि आपको लगता है कि आपको मदद की ज़रूरत है तो मदद मांगें।
- **अपने रोज़गारदाता/मैनेजर से बातचीत करें**
होसकता है कि आपको सिक लीव (बीमारी की छुट्टी) या टाइम ऑफ़ लेने की ज़रूरत पड़े।
- **यह जानें कि किससे संपर्क करना है**
सुनिश्चित करें कि आपके पास अपने डॉक्टर, प्रमाणित डायबिटीज़ शिक्षक (CDE) और अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के नवीनतम संपर्क विवरण हैं।
- **सामान्य तरीके के अनुसार डायबिटीज़ सप्लाई ऑर्डर करें**
सामान्य तरीके के अनुसार अपने उत्पाद और दवाईयाँ ऑर्डर करें। यदि आपको चिंता है तो राष्ट्रीय डायबिटीज़ सेवा योजना (NDSS) हेल्पलाइन को **1800 637 700** पर फोन करें।

वे काम जिन्हें आप नियंत्रित नहीं कर सकते/सकती हैं

इन कार्यों पर ध्यान देने से आपकी मदद नहीं होगी।

- **सुपरमॉर्केट में क्या उपलब्ध है**
आप सप्लाईयों की उपलब्धता को नियंत्रित नहीं कर सकते/सकती हैं। धीरज बनाए रखें और घबराहट में खरीदारी न करें।
- **हेल्थकेयर कर्मचारियों की उपलब्धता**
हो सकता है कि अपनी हेल्थकेयर टीम से संपर्क करना या एपॉइंटमेंट्स में भाग लेना अधिक कठिन हो। अन्य विकल्प, जैसे कि फोन या वीडियो एपॉइंटमेंट्स उपलब्ध हैं।
- **डरावनी कहानियाँ और मीडिया**
विश्वसनीय स्रोतों से अपने समाचार प्राप्त करें। यदि समाचार या सोशल मीडिया बहुत ज्यादा हो जाए तो इससे थोड़ी छुट्टी लेने में कोई बुराई नहीं है।
- **कार्यों का रद्द होना**
यह निराशाजनक हो सकता है और लेने वाला एक कठिन फैसला हो सकता है, विशेषकर यदि आप वह काम रद्द कर रहे हों। परन्तु वह करें जो करना सुरक्षित हो और जिसकी ज़रूरत आपको व अन्य लोगों को सुरक्षित रखने के लिए हो।

क्या आपको सहायता की ज़रूरत है?

किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए राष्ट्रीय डायबिटीज़ सेवा योजना (NDSS) हेल्पलाइन को **1800 637 700** पर फोन करें।

राष्ट्रीय डायबिटीज़ सेवा योजना (NDSS) और आप

अपनी डायबिटीज़ का प्रबंध करने में आपकी सहायता करने के लिए राष्ट्रीय डायबिटीज़ सेवा योजना (NDSS) के माध्यम से व्यापक प्रकार की सेवाएँ और समर्थन उपलब्ध है। इसमें राष्ट्रीय डायबिटीज़ सेवा योजना (NDSS) हेल्पलाइन और वेबसाइट के द्वारा डायबिटीज़ प्रबंधन से सम्बन्धित जानकारी शामिल है। उपलब्ध उत्पाद, सेवाएँ और शैक्षिक कार्यक्रम आपको अपनी डायबिटीज़ को काबू में रखने में मदद दे सकते हैं।