Managing Worry about COVID-19 and Diabetes - Nepali | नेपाली

COVID-19 र मधुमेहबारे भएको चिन्ता सम्हाल्ने

हामीलाई थाहा छ अहिलेको स्थिति अलिक डरलाग्दो र अनिश्चित छ। मधुमेह रोग बोकेर बिताईरहेको आफ्नो जीवनको भोगाई र यसले ल्याउने तनाव र अनिश्चितताको अनुभवले गर्दा बर्तमान अवस्था सामना गर्न अरू धेरै जसो मानिसहरू भन्दा तपाईं निकै तयारीको अवस्थामा रहन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं चिन्तित हुनु भएमा यसले तपाईंलाई जीवनमा आफूले नियन्त्रण गर्न सक्ने कुराहरूमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ।

तपाईंले नियन्त्रण गर्न सक्ने कुराहरू

यी कुराहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दा तपाईंको शरीर र दिमागलाई मद्दत गर्न सक्छ।

- **ताजा जानकारी थाहा पाईराख्नुहोस्**
  स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) ले COVID-19 महामारीको बारेमा अद्यावधिक जानकारी र सल्लाह उपलब्ध गराउँछ।
- **COVID-19 को लक्षणहरू जान्नुहोस्**
  र यदि तपाईंले यी लक्षणहरू अनुभव गर्न थाल्नुभयो भने तपाईंले के गर्नुपर्छ थाहा पाउनुहोस्। राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना (NDSS) कोरोनाभाइरस सम्बन्धि ताजा सुझाव हेर्नुहोस् वा कोरोनाभाइरस लाइनमा **1800 020 080** नम्बरमा फोन गर्नुहोस्। डाक्टर वा अस्पतालबाट सहयोग लिन तपाईंको लक्षणहरूबारे छलफल गर्न समय अगाडि नै फोन गर्नुहोस् अनि देखाउने समय मिलाउनुहोस्।
- **यदि तपाईं बिरामी हुनुभयो भने के गर्ने ?**
  तपाईं बिरामी हुँदा के गर्ने भन्ने बारे यदि थाहा नभएमा राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना (NDSS) को सुझाव हेर्नुहोस्।
- **आफ्ना हातहरू बारम्बार धुनुहोस्**
  20 सेकेन्ड सम्म साबुन र पानी प्रयोग गर्नुहोस्।
- **सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्**
  सामाजिक दूरी राखेर तपाईंलाई भाइरस सर्ने सम्भावना कम गर्नुहोस्।
- **तपाईंको मधुमेहलाई सकेसम्म राम्ररी प्रबन्ध गर्नुहोस्**
  तपाईंको रगतमा ग्लूकोज मात्रालाई दायरामा राख्नुहोस्। हाईपो (Hypo) को उपचार तयारीमा राख्नुहोस्, यदि आवश्यक परेमा।

तपाईंले नियन्त्रण गर्न नसक्ने कुराहरू

यी कुराहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दा तपाईंलाई लाभ हुँदैनः

- **यदि तपाईंलाई COVID-19 ले समात्यो भने**
  यदि तपाईंलाई COVID-19 लाग्यो भने यो तपाईंको गल्ती होईन। आफू स्वयं प्रति दयालु र कृपालु हुनुहोस्।
- **यदि तपाईंको साथीहरूलाई COVID-19 ले समात्यो भने**
  यो डरलाग्दो हुन सक्छ र यसले तपाईंलाई चिन्तित बनाउन सक्छ। आफूलाई र आफ्ना वरिपरि रहेका मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न खोज्नुहोस्।
- **बढी जोखिमी**
  मधुमेह भएको कारण तपाईंलाई यो भाइरसले समातेमा तपाईं अस्वस्थ हुन सक्ने जोखिम बढी हुन सक्छ।
- **आफै अलग्गै बस्न वा घरमै बस्न आवश्यक**
  तपाईंले काम, स्कूल वा अप्वाइन्टमेन्टहरू छुटाउनु हुनेछः यो ठीकै हुनेछ र भाइरसको फैलावट सुस्त पार्न / रोक्नको लागि हामीले गर्ने सक्ने सबै भन्दा उत्तम कार्य यहि हो।
- **अन्य व्यक्तिको भावना, विचार वा कार्यहरू**
  तपाईं के गर्न सक्षम हुनुहुन्छ त्यही गर्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूको धारणाले तपाईंलाई असर पार्न नदिनुहोस्।

यो जानकारी **ndss.com.au** मा उपलब्ध छ।

First published March 2020

National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना **(NDSS)**
हेल्पलाइन **1800 637 700**
ndss.com.au

तपाईंले नियन्त्रण गर्न सक्ने कुराहरू

यी कुराहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दा तपाईंको शरीर र दिमागलाई मद्दत गर्न सक्छ।

- **स्वस्थ खाना खाने कायम राख्नुहोस्**
  सन्तुलित खाना खाई रहनुहोस् र तपाईंले पर्याप्त दैनिक भिटामिन र पोषक तत्वहरू पाउँदै गरेको निश्चित गर्नुहोस्।
- **तपाईंको शारीरिक गतिविधि**
  अरूबाट टाढा बस्नुहो मतलब यो होइन कि तपाईं सक्रिय हुनबाट रोक्नु पर्छ।
- **तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य**
  तपाईंको भावनात्मक कल्याणको ख्याल राख्नुहोस्:
  » साथीहरू र परिवारसँग अनलाइन कुरा गर्नुहोस्
  » अनलाइन मधुमेह सहकर्मी समर्थन समूहमा सामेल हुनुहोस् वा ध्यान गर्ने एप (app) चलाउने प्रयास गर्नुहोस्!
- **तपाईंलाई चाहिने सहयोग**
  "होईन" भन्न निर्धक्क हुनुहोस् र यदि तपाईंलाई आवश्यक परेको खण्डमा मद्दत माग्नुहोस्।
- **तपाईंको रोजगारदाता / व्यवस्थापकसँग कुरा गर्नुहोस्**
  तपाईंलाई बिरामी बिदा वा छुट्टी चाहिन सक्छ।
- **कसलाई सम्पर्क गर्ने जान्नुहोस्**
  तपाईंको डाक्टरको, योग्यता प्राप्त मधुमेह प्रशिक्षक (CDE) र अन्य स्वास्थ्यकर्मीको लागि चालू सम्पर्क विवरणहरू आफूसँग रहेको निश्चित गर्नुहोस्।
- **सदाझैं मधुमेहको सामानहरू मगाउनुहोस्**
  तपाईंको राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना (NDSS) सामानहरू र औषधी सदाझैं मगाउनुहोस्। यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना (NDSS) हेल्पलाइनलाई **1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंले नियन्त्रण गर्न नसक्ने कुराहरू

यी कुराहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दा तपाईंलाई लाभ हुँदैनः

- **सुपरमार्केटमा के पाईन्छ?**
  तपाईंले उपभोग्य सामानको उपलब्धता नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्न। धैर्य गर्नुहोस् र आत्तिएर सामानहरू नकिन्नुहोस्।
- **स्वास्थ्य सेवा कर्मचारीहरुको उपलब्धता**
  तपाईंको स्वास्थ्यसेवा टोलीलाई सम्पर्क गर्न वा भेट्न अझ गाह्रो हुन सक्छ। अन्य विकल्पहरू, जस्तै फोन वा भिडियो अपोइन्टमेन्टहरू उपलब्ध छन्।
- **डरलाग्दा समाचारहरू र सञ्चार माध्यम**
  भरपर्दो स्रोतबाट समाचार पाउनुहोस्। यदि अत्तिनै भएमा समाचार वा सामाजिक सञ्चार माध्यमबाट बिश्राम लिनुहोस्।
- **रद्द गर्नुहोस्**
  यो निराशाजनक र कठिन निर्णय हुन सक्छ, विशेष गरी यदि तपाईं आफै रद्द गर्दै हुनुहुन्छ। तर के सुरक्षित हुन्छ र आफूलाई र अरूको सुरक्षा गर्न के आवश्यक छ त्यही गर्नुहोस्।

सहयोग चाहन्छि?

पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्न राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना (NDSS) हेल्पलाइन लाई **1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना **(NDSS)** र तपाईं

तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापनका लागि राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना (NDSS) मार्फत वभिन्नि सेवाहरू उपलब्ध छन् । यस अन्तर्गत राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना (NDSS) वेबसाइट र इन्फोलाईन मार्फत मधुमेह व्यवस्थापन गर्ने जानकारी छन् । उपलब्ध उत्पादन, सेवाहरू र शक्षिा कार्यक्रमहरूले मधुमेह नयिन्त्रणमा मद्दत गर्छ ।

@DrRoseStewart, @AugardeSophie, युवा रेख्सहाम वयस्क मधुमेह सेवा (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) द्वारा बकिसति @NDSS_Aus को तर्फबाट @ACBRD द्वारा अनुकूलति।

यो जानकारीको उद्देश्य मार्गदर्शन गर्नु मात्र हो। यसले व्यक्तगित स्वास्थ्य सल्लाहलाई प्रतस्थिापन गर्दैन र यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै जज्ञिासा वा अन्य जानकारी आवश्यक परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लनिुहुन अनुरोध छ ।