

COVID-19 மற்றும் நீரிழிவு நோயைப் பற்றிய கவலையைப் பேணுதல்

இந்த நேரத்தில் விஷயங்கள் கொஞ்சம் பயமாகவும், நிச்சயமற்றதாகவும் இருக்கலாம் என்பது நமக்குத் தெரியும். நீரிழிவு நோயுடன் வாழும் உங்கள் அனுபவமும், அது கொண்டுவரும் மனஅழுத்தங்களும் மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மைகளும் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும் பொருள் என்னவென்றால் பெரும்பாலான மக்களைவிட இந்தச் சூழ்நிலையைச் சமாளிக்க நீங்கள் சிறந்தமுறையில் தயாராக இருக்கமுடியும் என்பதாகும். நீங்கள் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் கட்டுப்படுத்த முடிகின்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதற்கு இது உதவக்கூடும்.

உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடிகின்ற விஷயங்கள்

இவற்றில் கவனம் செலுத்துவது உங்கள் உடலுக்கும் மனதுக்கும் உதவக்கூடியதாகும்.

- புதிதான தகவல்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள்
COVID-19 கொள்ளைநோய் குறித்த புதிய தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனைகளைச் சுகாதார திணைக்களம் (Department of Health) வழங்குகிறது.
- COVID-19 நோய் அறிகுறிகளை அறிந்துகொள்ளுங்கள்
அத்துடன் இவற்றை அனுபவிக்க ஆரம்பித்தால் நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும். சமீபத்திய தேசிய நீரிழிவுச் சேவைகள் திட்டத்தின் (NDSS) கொரோனா வைரஸ் பற்றிய ஆலோசனையைச் சரிபார்க்கவும் அல்லது கொரோனா வைரஸ் இணைப்பை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். ஒரு மருத்துவரிடமிருந்தோ அல்லது மருத்துவமனையிலிருந்தோ உதவிபெற வேண்டுமென்றால், உங்கள் நோயறிஞர்களைப் பற்றி விவாதிக்க முன்கூட்டியே அவர்களைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, ஒரு சந்திப்புக்கான ஏற்பாட்டைச் செய்யவேண்டும்.
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்வது
உறுதியாகத் தெரியவில்லையென்றால், நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது தேசிய நீரிழிவுச் சேவைகள் திட்டத்தின் (NDSS) ஆலோசனையைச் சரிபார்க்கவும்.
- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவவும்
சோப்பு மற்றும் தண்ணீரை 20 விநாடிகள் பயன்படுத்தவும்.
- சமூக விலகியிருந்தலை நடைமுறைப்படுத்தவும்
சமூக விலகியிருந்தல் மூலம் வைரஸ்களால் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்கவும்
- நீரிழிவு நோயை உங்களால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவுக்கு நன்றாக நிர்வகிக்கவும்
உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை வரம்புக்குள் வைத்திருக்கவும். தேவைப்பட்டால், ஹைப்போ சிகிச்சைகள் கிடைக்குமாறு ஏற்பாடு செய்துகொள்ளவும்.

உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத விஷயங்கள்

இவற்றில் கவனம் செலுத்துவது உங்களுக்கு எந்தவகையிலும் உதவாது.

- நீங்கள் COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டால் உங்களுக்கு COVID-19 பாதிப்பு ஏற்பட்டால் அது உங்கள் தவறல்ல. நீங்கள் உங்களிடத்தில் இரக்கமுடனும், பரிவுடனும் இருங்கள்.
- உங்கள் நண்பர்கள் COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டால்
இது பயங்கரமாகத் தோன்றக்கூடும். மேலும் இது உங்களை அச்ச உணர்வு கொள்ளச் செய்யலாம். உங்களையும், உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க உங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள்.
- அதிகமாக பாதிப்புக்குள்ளாவது
நீங்கள் வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டால், நீரிழிவு நோயானது உங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகும் வாய்ப்பை மேலும் அதிகப்படுத்தலாம்.
- தேவைப்படுகின்ற சுய தனிமைப்படுத்தல் அல்லது வீட்டுக்குள் இருத்தல்
நீங்கள் வேலைக்குச் செல்வதை அல்லது பள்ளிக்குச் செல்வதை அல்லது சந்திப்பு ஏற்பாடுகளைத் தவறவிடுவீர்கள்: இது சரிதான். மேலும் இது வைரஸ் பரவலை மெதுவாக்க/நிறுத்த நாம் அனைவரும் எடுக்கக்கூடிய மிகச்சிறந்த நடவடிக்கையாகும்.
- மற்றவர்களின் உணர்வுகள், கருத்துகள் அல்லது செயல்பாடுகள்
உங்களால் செய்யமுடிந்ததைச் செய்யவும். மற்றவர்களின் கருத்துக்கள் உங்களைப் பாதிக்க விடக்கூடாது.

உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடிகின்ற விஷயங்கள்

இவற்றில் கவனம் செலுத்துவது உங்கள் உடலுக்கும் மனதுக்கும் உதவக்கூடியதாகும்.

- ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கத்தைப் பராமரிக்கவும் சரிவிகித உணவைத் தொடர்ந்து உண்ணவும். அத்துடன் உங்களுக்கான தினசரி வைட்டமின்களும், ஊட்டச்சத்துக்களும் தேவையான அளவு கிடைக்கின்றனவா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- உங்கள் உடல்நீரியான செயல்பாடு மற்றவர்களிடமிருந்து விலகியிருக்க வேண்டும் என்பதன் பொருள் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதை நிறுத்தவேண்டும் என்பதல்ல.
- உங்கள் மன ஆரோக்கியம் உங்கள் உணர்வுபூர்வமான நல்வாழ்வைக் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்:
» உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் இணையவழி பேசவும்
» இணையவழி நீரிழிவு சக ஆதரவுக் குழுவில் சேரவும் அல்லது தியானத்துக்கான app -ஐ முயற்சி செய்யவும்
- உங்களுக்குத் தேவையான ஆதரவு "இல்லை" என்று சொல்வதில் நம்பிக்கையுடன் இருங்கள். அத்துடன் உங்களுக்கு இது தேவை என்று நீங்கள் நினைத்தால் உதவி கேட்கவும்.
- உங்கள் முதலாளி/மேலாளரிடம் பேசுங்கள் உங்களுக்கு நோய்க்கான விடுப்பு அல்லது பணி விடுப்பு தேவைப்படலாம்
- யாரைத் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் உங்கள் மருத்துவர், சான்றளிக்கப்பட்ட நீரிழிவு நோய்க்கான கல்வியாளர், மற்றும் பிற சுகாதார நிபுணர்களுக்கான புதிதான தொடர்பு விவரங்கள் உங்களிடம் உள்ளனவா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.
- நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துப் பொருட்களை வழக்கம்போல் ஆர்டர் செய்யுங்கள் உங்களுக்கான தேசிய நீரிழிவுச் சேவைகள் திட்டத்தின் (NDSS) தயாரிப்புகள் மற்றும் மருந்துவகைகளை வழக்கம்போல் ஆர்டர் செய்யவும். உங்களுக்கு ஆதங்கம் ஏதும் இருந்தால் தேசிய நீரிழிவுச் சேவைகள் திட்டத்தை (NDSS) 1800 637 700. என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத விஷயங்கள்

இவற்றில் கவனம் செலுத்துவது உங்களுக்கு எந்தவகையிலும் உதவாது.

- பல்பொருள் அங்காடியில் என்ன இருக்கிறது பொருட்கள் கிடைப்பதென்பது உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. பொறுமையாக இருக்க முயற்சிக்கவும். அத்துடன் வாங்கமுடியுமா என்றெல்லாம் பீதியடைய வேண்டாம்.
- சுகாதார ஊழியர்கள் கிடைப்பது உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவைத் தொடர்பு கொள்வதோ அல்லது சந்திப்பு ஏற்பாடுகளில் கலந்துகொள்வதோ மிகவும் கடினமாக இருக்கலாம். தொலைபேசி அல்லது காணொளி சந்திப்பு ஏற்பாடுகள் போன்ற பிற தெரிவுகளும் உண்டு.
- பயங்கரமான கதைகளும் உட்கங்களும் உங்களுக்கான செய்திகளை நம்பத்தகுந்த ஆதாரங்கள் மூலம் பெறவும். அத்தீமமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், செய்திகள் அல்லது சமூக ஊடகங்களிலிருந்து விலகியிருத்தல் நல்லது.
- இரத்து செய்தல் இரத்து செய்வதென்பது, குறிப்பாக நீங்கள் செய்வதாக இருந்தால், அது ஏமாற்றமளிக்கும் முடிவாக மற்றும் எடுப்பதற்குக் கடினமான முடிவாக இருக்கலாம். ஆனாலும் எது பாதுகாப்பானதோ, அத்துடன் உங்களையும், மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பதற்குத் தேவையானதோ அதைச் செய்யவும்.

ஆதரவு தேவைப்படுகிறதா?

சுகாதார நிபுணர் ஒருவருடன் பேசுவதற்குத் தேசிய நீரிழிவுச் சேவைகள் திட்ட (NDSS) உதவி இணைப்பை 1800 637 700 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

தேசிய நீரிழிவுச் சேவைகள் திட்டமும் (NDSS) நீங்களும்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நீங்கள் நிர்வகிக்க உதவும் வகையில் சுகாதார நிபுணர் ஒருவருடன் பேசுவதற்குத் தேசிய நீரிழிவுச் சேவைகள் திட்டம் (NDSS) மூலம் பலவிதமான சேவைகள் மற்றும் ஆதரவு கிடைக்கும். இதில் தேசிய நீரிழிவுச் சேவைகள் திட்டம் (NDSS) உதவி இணைப்பு மற்றும் இணையதளம் மூலம் கிடைக்கும் நீரிழிவு நோய் மேலாண்மை பற்றிய தகவல்களும் அடங்கும். கிடைக்கின்ற தயாரிப்புகள், சேவைகள் மற்றும் கல்வித்திட்டங்கள் உங்கள் நீரிழிவு நோய் பற்றி நன்கு அறிந்துகொள்ள உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

@DrRoseStewart, @AugardeSophie, Wrexham இளவயதினர் நீரிழிவு நோய்ச் சேவை (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) ஆல் உருவாக்கம் செய்யப்பட்டு, @NDSS_Aus சார்பில் @ACBRD ஆல் தழுவி எழுதப்பட்டது.

இந்தத் தகவல்கள் ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும் நோக்கமுடையது. இதைத் தனிப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. உங்கள் உடல்நலம் குறித்த கவலைகள் ஏதும் இருந்தாலோ அல்லது மேலும் கேள்விகள் இருந்தாலோ, உங்கள் சுகாதார நிபுணரை நீங்கள் அவசியம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.