

# COVID-19 اور ذیابیطس کے حوالے سے فکر پر قابو پانا

ہم جانتے ہیں کہ اس وقت حالات کچھ ڈراؤنے اور غیر یقینی ہوں گے۔ آپ کا ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے اور اس کی وجہ سے پریشانیوں اور غیر یقینی حالات کے تجربے کا مطلب یہ ہے کہ غالباً آپ زیادہ تر دوسرے لوگوں کی نسبت اس صورتحال سے نمٹنے کے لیے بہتر تیار ہیں۔ اگر آپ خود کو فکر میں مبتلا پا رہے ہیں تو ان چیزوں پر توجہ رکھنے سے فائدہ ہو سکتا ہے جنہیں آپ اپنی زندگی میں کنٹرول کر سکتے ہیں۔

## جو چیزیں آپ کنٹرول نہیں کر سکتے

ان چیزوں پر توجہ رکھنے سے آپ کو فائدہ نہیں ہو گا۔

### • اگر مجھے COVID-19 لگ گیا تو

اگر آپ کو COVID-19 لگ جائے تو اس میں آپکا قصور نہیں ہے۔ اپنے ساتھ مہربانی اور ہمدردی برتیں۔

### • اگر میرے دوستوں کو COVID-19 لگ گیا تو

یہ ڈرانے والی بات ہے اور آپ کو گھبراہٹ محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ بس خود کو اور اپنے آس پاس کے لوگوں کو محفوظ رکھنے کے لیے اپنی پوری کوشش کریں۔

### • بیماری کا خطرہ بڑھ جانا

اگر آپ کو وائرس لگ گیا تو ذیابیطس کی وجہ سے آپ کے لیے بیماری کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔

### • انسولین (علیحدگی) میں رہنے یا گھر پر رہنے کی ضرورت

آپ کام پر، سکول میں یا اپائنٹمنٹس کے لیے نہیں جائیں گے: اس میں کوئی ہرج نہیں ہے اور یہ وہ بہترین قدم ہے جو ہم سب وائرس کا پھیلاؤ کم کرنے/روکنے کے لیے اٹھا سکتے ہیں۔

### • دوسرے لوگوں کے احساسات، آراء یا اقدامات

آپ وہی کریں جو آپ کر سکتے ہیں اور دوسرے لوگوں کے خیالات سے متاثر نہ ہوں۔

## جو چیزیں آپ کنٹرول کر سکتے ہیں

ان چیزوں پر توجہ رکھنے سے آپ کے جسم اور ذہن کو فائدہ ہو سکتا ہے

### • تازہ حالات سے آگاہ رہیں

ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ (Department of Health) عالمی وباء COVID-19 کے متعلق تازہ معلومات اور مشورے فراہم کرتا ہے۔

### • COVID-19 کی علامات سے باخبر رہیں

اور اس سے بھی کہ اگر آپ کو یہ علامات پیش آئیں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ ہمارے تازہ ترین نیشنل ڈائیبتیز سروسز سکیم (NDSS) کرونا وائرس کے لیے مشورے دیکھیں یا 1800 020 080 پر کرونا وائرس لائن کو فون کریں۔ کسی ڈاکٹر یا ہسپتال سے طبی مدد مانگنے کے لیے پہلے فون کر کے اپنی علامات پر بات کریں اور ملاقات کا وقت لیں۔

### • اگر آپ بیمار ہو جائیں تو کیا کرنا چاہیے

اگر آپ کو ٹھیک سے علم نہ ہو تو بیماری کی صورت میں نیشنل ڈائیبتیز سروسز سکیم (NDSS) کے مشورے دیکھیں۔

### • بار بار ہاتھ دھوتے رہیں

20 سیکنڈ تک صابن اور پانی استعمال کریں۔

### • دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھیں

دوسرے لوگوں سے فاصلہ رکھنے کے ذریعے خود وائرسوں میں مبتلا ہونے کا امکان کم کریں۔

### • جتنا زیادہ ہو سکے، اپنی ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھیں

اپنے خون میں گلوکوز کو مطلوبہ رینج میں رکھیں۔ اگر ضرورت ہو تو ہاتھوں کے علاج کے طریقے اپنے پاس رکھیں۔

## جو چیزیں آپ کنٹرول کر سکتے ہیں

ان چیزوں پر توجہ رکھنے سے آپ کے جسم اور ذہن کو فائدہ ہو سکتا ہے

### • صحتمندانہ غذائی عادات جاری رکھیں

متوازن غذا کا استعمال جاری رکھنے اور روزانہ وٹامنز اور غذائی اجزا کی کافی مقدار لینے کو یقینی بنائیں۔

### • آپ کی ورزش

لوگوں سے فاصلہ رکھنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو ورزش چھوڑنی ہو گی۔

### • آپ کی ذہنی صحت

یاد رکھیں کہ آپ کو اپنی جذباتی خیریت کا خیال رکھنا ہے:

« دوستوں اور رشتہ داروں سے آن لائن بات کریں  
« ذیابیطس میں مبتلا دوسرے لوگوں کے ساتھ آن لائن  
سپورٹ گروپ میں شامل ہو جائیں یا مراقبے (میڈی ٹیشن)  
کی ایپ آزمائیں!

### • آپ کو جس مدد کی ضرورت ہے

دوسروں کو اعتماد سے ”نہ“ کہیں اور اگر آپ کو مدد کی ضرورت محسوس ہو تو مدد مانگیں

### • اپنے آجر/مینجر سے بات کریں

آپ کو بیماری کی رخصت یا کچھ عرصے کا وقفہ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

### • یہ علم رکھیں کہ کس سے رابطہ کرنا چاہیے

یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس اپنے ڈاکٹر، سرٹیفائیڈ ڈائیبتیز ایجوکیٹر اور دوسرے طبی کارکنوں سے رابطے کی تازہ تفصیلات موجود ہوں۔

### • ذیابیطس کے لیے مصنوعات اور ادویات حسب معمول آرڈر کریں

اپنی نیشنل ڈائیبتیز سروسز سکیم (NDSS) کی مصنوعات اور ادویات حسب معمول آرڈر کرتے رہیں۔ اگر آپ کو کوئی فکر ہے تو 1800 637 700 پر نیشنل ڈائیبتیز سروسز سکیم (NDSS) کی امدادی فون لائن کو کال کریں۔

## جو چیزیں آپ کنٹرول نہیں کر سکتے

ان چیزوں پر توجہ رکھنے سے آپ کو فائدہ نہیں ہو گا۔

### • سپرمارکیٹ میں کیا مہیا ہے

آپ اشیاء کی فراہمی کو کنٹرول نہیں کر سکتے۔ صبر سے کام لیں اور کوشش کریں کہ آپ پریشانی کے مارے ڈھیروں خریداری نہ کر بیٹھیں۔

### • طبی نگہداشت کرنے والے عملے کی دستیابی

ممکن ہے آپ کے لیے اپنی طبی نگہداشت کرنے والی ٹیم سے رابطہ کرنا یا اپائنٹمنٹس کے لیے جانا زیادہ مشکل ہو گیا ہو۔ دوسرے مواقع جیسے فون یا وڈیو اپائنٹمنٹس دستیاب ہیں۔

### • ڈراؤنے قصے اور میڈیا

قابل بھروسہ ذرائع سے خبریں حاصل کریں۔ اگر بہت بھرمار محسوس ہونے لگے تو خبروں یا سوشل میڈیا سے کچھ دیر کے لیے دور رہنا ٹھیک ہے۔

### • مختلف چیزوں کا منسوخ ہونا

ارادے اور پروگرام منسوخ ہونے سے ہمیں ناامیدی ہوتی ہے اور یہ ایک مشکل فیصلہ ہو سکتا ہے، بالخصوص اگر منسوخی آپ کو کرنا پڑ رہی تو ہو۔ لیکن وہی کریں جو محفوظ ہے اور آپ کے اور دوسرے لوگوں کے تحفظ کے لیے ضروری ہے۔

### مدد کی ضرورت؟

کسی طبی کارکن سے بات کرنے کے لیے  
1800 637 700 پر نیشنل ڈائیبتیز سروسز سکیم  
(NDSS) کو فون کریں۔

## نیشنل ڈائیبتیز سروسز سکیم (NDSS) اور آپ

اپنی ذیابیطس کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے آپ کو نیشنل ڈائیبتیز سروسز سکیم (NDSS) کے ذریعے بہت سی خدمات اور مختلف قسموں کی مدد مہیا ہے۔ اس میں نیشنل ڈائیبتیز سروسز سکیم (NDSS) کی امدادی فون لائن اور ویب سائٹ کے ذریعے ذیابیطس پر کنٹرول کے بارے میں معلومات بھی شامل ہیں۔ جو مصنوعات، خدمات اور آگہی کے پروگرام دستیاب ہیں، وہ آپ کو اپنی ذیابیطس کو بخوبی سنبھالنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

مرتب کردہ @AugardeSophie, @DrRoseStewart اور Wrexham نوجوان افراد کے لیے ذیابیطس سروس

(BCUHB, NHS Wales) (Wrexham Young Adult Diabetes Service) جسے @NDSS\_Aus کے لیے @ACBRD نے موزوں بنایا۔

ان معلومات کا مقصد صرف رہنمائی دینا ہے۔ یہ انفرادی طبی مشورے کی جگہ نہیں لے سکتیں۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی تشویش ہے یا آپ مزید سوالات پوچھنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے طبی کارکن سے رابطہ کرنا چاہیے۔