# ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ: ਤੁਰੰਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ

## ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- **ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਕਸਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ**, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ **ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ** ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ **ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਹੇ, ਤਾਂ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

## ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕਿਹੜੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਦੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।**

**NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700**
**ndss.com.au**

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002512-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

## ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ 15 mmol/L ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹੇ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ

## ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ

- ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਵਾਧੂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ
- ਘੱਟ ਖ਼ੂਨ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਹਾਈਪੋ) ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ

**ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

## ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ
- ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ
- ਗੰਭੀਰ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਣਿਆ ਰਹੇ
- ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਹੋਵੇ

## NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ, **ndss.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002512-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.