சர்க்கரை வியாதி மற்றும் COVID-19

(‘கொரோனா வைரஸ்’)

நீங்கள் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவராகவும் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவராகவும் இருந்தால், அல்லது நீங்கள் 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட பூர்வபழங்குடி (ஆபொரிஜினி) அல்லது ‘டோரிஸ் நீர்ச்சந்தித் தீவகத்தவராக இருந்தால், நீங்கள் செய்யவேண்டிய மிக முக்கியமான காரியம் உங்களுக்கான பராமரிப்புத் திட்டத்தைப் பின்பற்றுவதும் உங்களுடைய உடல்நல நிர்வாக அணியினருடனான வழமையான சந்திப்புவேளைகளுக்கு நீங்கள் செல்வதுமாகும். உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதற்கான சில வழிகள் இதோ.

உங்களுடைய சர்க்கரை வியாதியின மீது கவனம் செலுத்துங்கள்

உங்களுடைய மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளவாறு உங்களுடைய மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய இரத்த சர்க்கரை நாள்-குறிப்பேடு, ‘ஹைப்போ’ சிகிச்சை மற்றும் ‘இன்சுலின்’ ஆகியன உங்களுடைய Sick Day Management Kit -இல் உள்ளடங்கலாம்.

மருத்துவமனைக்குச் செல்லவேண்டிய தேவை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், உங்களுடைய மருந்துகளை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

உங்களுடைய பாதங்கள் அல்லது கண்பார்வையில் மாற்றங்கள் எதையும் நீங்கள் அவதானித்தால், கூடிய விரைவில் உங்களுடைய மருத்துவருடன் பேசுங்கள்.

சர்க்கரை, மாவுச்சத்து (கார்போஹைட்ரேட்டுகள்) மற்றும் கொழுப்புச்சத்து ஆகியன அதிகமாக உள்ள உணவுகளைத் தவிருங்கள்.

வீட்டிலேயே இருந்தாலும் கூட, சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். நீண்ட நேரங்களுக்கு அமர்ந்திருப்பதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களால் இயன்ற அளவிற்கு உங்களுடைய வீட்டிலுள்ள படிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்குங்கள், மற்றும் உடல்ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு தோட்டவேலை மற்றும் துப்புறவு வேலை போன்ற வீட்டுவேலைகளை நீங்கள் செய்யலாம்.

உங்களுக்கு சுகவீனமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், பயன்படுத்துவதற்குத் தயாராக உங்களுடைய Sick Day Action Plan (சுகவீன நாள் செயல் திட்டம்) மற்றும் Sick Day Management Kit (சுகவீன நாள் சிகிச்சைப் பொதி) ஆகியவற்றை உடன் வைத்திருங்கள். உங்களுடைய Action Plan மற்றும் Management Kit ஆகியவற்றை ஆயத்தப்படுத்துவதில் உங்களுக்கு உதவுவதற்காக உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது சர்க்கரை வியாதிக் கல்வியாளருடன் பேசுங்கள்.

உங்களுடைய இரத்த சர்க்கரையின் அளவு மிகவும் உயர்கிறதா அல்லது மிகவும் குறைகிறதா என்று பார்க்க உங்களுடைய இரத்த சர்க்கரையின் அளவைத் தொடர்ந்து தவறாமல் சோதித்துவாருங்கள். உங்கள் இரத்த சர்க்கரையின் அளவைச் சரிசெய்ய என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தாராளமாகத் தண்ணீர் அருந்துங்கள், மற்றும் கொழுப்பில்லா புரதம், இலைக்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உள்ளடக்கிய ஆரோக்கியமான உணவுகளை தினமும் உட்கொள்ளுங்கள்.

நடப்பு நாள் வரைக்குமான தடுப்பூசிகள் அனைத்தையும் நீங்கள் போட்டுக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் தனியாக வசித்துவந்தால், உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும்போது வருவதற்கு குடும்ப அங்கத்தவர், நண்பர் அல்லது அயலவர் ஒருவரை ஏற்பாடு செய்துகொள்ளுங்கள்.

Maridulu **Budyari Gumal**

Working together for good health and wellbeing

மூலம்: Diabetes South Australia

Diabetes | Tamil
September 2020

COVID-19 தொற்றிலிருந்து ('கொரோனா வைரஸ்') பாதுகாப்பாக இருங்கள்

சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்திக் குறைந்தபட்சமாக 20 வினாடி நேரத்திற்கு உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடித் தவறாமல் கழுவிக்கொண்டிருங்கள், அல்லது கைச் சுத்திகரிப்பான் ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பு அல்லது ஒரு திசுத்தாளிற்குள்ளாக இருமவோ அல்லது தும்மவோ செய்யுங்கள். உடனே அந்தத் திசுத்தாளை அப்புறப்படுத்துங்கள்.

உங்களுடைய மாநிலத்திற்கான மிகச் சமீபத்திய விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

நீங்கள் 70 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவராக இருந்தால், இயன்றவரை நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும்.

அனைத்து வேளைகளிலும், மற்றவர்களைப் பார்க்கப் போகுபோது கூட, மற்ற ஆட்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தூரத்திற்கு அதிகமான இடைவெளி விட்டு விலகியிருங்கள்.

உங்களுக்கு உடல் நலம் சரியில்லை என்றால் வீட்டிலேயே இருங்கள்.

இருமல், தொண்டை வலி/அரிப்பு, மூச்சு வாங்கல் அல்லது சுரம் போன்ற நோயறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால் 'கோவிட்-19' நோயறிவுச் சோதனையை நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய பொது மருத்துவரை அழையுங்கள், அல்லது அரச 'கோவிட்-19' சோதனைச் சிகிச்சையகம் ஒன்றிற்குச் செல்லுங்கள்.

மூச்சு விடுவதில் சிரமம் போன்ற பாரதூர நோயறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், 'ஆம்புலன்ஸ்' ஒன்றை வரவழைக்க 000 -வை அழையுங்கள்.

புதிய 'தொலைவழி மருத்துவ சேவைகள

(New telehealth medical services):

COVID-19-இன் பரவலைக் குறைப்பதற்காக, பல மருத்துவர்கள் நீங்கள் பணம் செலுத்தத் தேவையில்லாத (bulk billed) 'தொலைவழி சந்திப்புகளை (தொலைபேசி அல்லது காணொலி மூலமாக) இப்போது அளிக்கின்றனர். மருத்துவ சந்திப்புவேளைகளுக்காக உங்களுக்குக் கிடைக்கும் தெரிவுகளைப் பற்றி அறிய உங்களுடைய மருத்துவரது அலுவலகத்தினை அழையுங்கள்.

அரசாங்கத்தின் **COVID-19**-இற்கு எதிரான நடவடிக்கைகளைப் பற்றிய நடப்பு நாள் வரைக்குமான தகவல்களைத் தெரிந்து வைத்திருங்கள்

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு **1800 020 080**-இல் National Coronavirus Health Information Line -ஐ அழையுங்கள்.

தொலைபேசி மூலமான இலவச மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவையைப் பெற 131 450-ஐ அழைத்து உங்களுக்குத் தேவைப்படும் மொழியின் பெயரைச் சொல்லுங்கள். 'கொரோனா வைரஸ் சுகாதாரத் தகவல் இணைப்பு'டன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்துமாறு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரைக் கேளுங்கள்.