CORONAVIRUS + DIABETES

कोरोना वायरस + डायबिटीज़ (मधुमेह/ शुगर)

Coronavirusdiabetes.org

Behavior Change Guidelines for Organization and Community Leaders

संगठन और सामुदायिक नेताओं के लिए व्यवहार परिवर्तन गाइडलाईन

The global outbreak of the novel coronavirus (COVID-19) has added new challenges, fears, and uncertainties for people living with diabetes, as members of the diabetes community are among the most vulnerable to serious complications caused by the virus. But there's some good news: together we have the power to shape what happens next. Every action to curb the spread of the virus represents countless infections prevented. We have a simple goal: to tap in to the power of the diabetes community to save lives.

कोरोना वायरस (COVID-19) के वैश्विक प्रकोप ने मधुमेह से संक्रमित लोगों के लिए नई चुनौतियों, आशंकाओं और अनिश्चितताओं को जनम दिया है, क्योंकि मधुमेहसमुदाय के सदस्य वायरस के कारण होने वाली गंभीर जटिलताओं की चपेट में आते हैं। लेकिन कुछ अच्छी खबर भी है : साथ में मिलकर हमारे पास आने वाले दिनो मेंआगे क्या होता है उसे आकार देने की शक्ति है। वायरस के प्रसार को रोकने के लिए हर कार्रवाई अनगिनत संक्रमणों को रोकती है। हमारा एक सरल लक्ष्य है: मधुमेह से जीवन को बचाने के लिए वैश्विक मधुमेह समुदाय की शक्ति में शामिल हों।

Not everyone with diabetes faces the same personal risk, but we're only powerful against coronavirus when we work together. For those with less well-controlled diabetes, this campaign focuses on minimizing exposure. But for those younger and healthier with less immediate risk, it emphasizes the need to take every precaution to keep others in our community safe.

मधुमेह से पीड़ित हर कोई एक ही व्यक्तिगत जोखिम का सामना नहीं करता है, लेकिन जब हम एक साथ काम करते हैं तो हम कोरोना वायरस के खिलाफ शक्तिशाली होते हैं। मधुमेह का अच्छी तरह से नियंत्रण न रखने वाले लोगों के लिए, यह अभियान जोखिम को कम करने पर केंद्रित है। लेकिन कम उम्र के युवा और स्वस्थ लोगों के लिए, यह अभियान हमारे समुदाय में दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए हर सावधानी बरतने की आवश्यकता पर जोर देता है।

Get involved: Join us in spreading the word about the importance of these actions to the community you serve. E-mail coronavirus@beyondtype1.org and we'll add your organization to the growing list of

sharing partners around the world. Work with us to translate, customize, and share resources to protect the diabetes community.

सम्मिलित हों: इन कार्यों के महत्व के बारे में हमारे द्वारा बताए गए समुदाय के लिए प्रचार करने में शामिल हों। ई-मेल coronavirus@beyondtype1.orgऔर हम आपके संगठन को दुनिया भर के साझेदारों की बढ़ती सूची में जोड़ देंगे। मधुमेह समुदाय की सुरक्षा के लिए संसाधनों का अनुवाद, अनुकूलन और साझा करने के लिए हमारे साथ काम करें।

BEHAVIOR CHANGE GOALS व्यवहार परिवर्तन का लक्ष्य

The following set of behavior change goals and recommendations for people with diabetes during the COVID-19 outbreak were created by the JDRF - Beyond Type 1 Alliance and endorsed by the American Diabetes Association, Harvard Medical School, and the International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD).

COVID-19 के प्रकोप के दौरान डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों के लिए **निम्नलिखित** व्यवहार परिवर्तन के लक्ष्य और अनुशंसाएँ JDRF - Beyond Type 1 Alliance द्वारा और the American Diabetes Association, Harvard Medical School, International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD) के सहयोग से बनायी गयी है।

Not everyone is able to take every precaution - but every precaution taken makes a difference**।**
हर कोई हर एहतियात को लेने के लिए तयार नहीं है परंतु हर कोई एहतियात हमें सुराख़्शित रखने में योगदान देता है।

Together as a community, we will work to:

एकत्र होकर एक समुदाय के रूप में, हम मिलकर कम करें:

1. **Reduce or eliminate our exposure to the novel coronavirus by:**
    1. **Establishing and maintaining strict hygiene**
    2. **Minimizing our physical interaction with others**
    3. **Taking extra precautions if we do have to go out**
    4. **Changing how we work to make it safer**

१ कोरोना वायरस द्वारा हमारे संपर्क को कम या समाप्त करने के लिए :

(१) सख्त स्वच्छता की स्थापना और रखरखाव रखें।

(२) दूसरों के साथ मिलना को न्यूनतम करें।

(३) अगर हमें बाहर जाना है तो अतिरिक्त सावधानी बरतें।

(४) कार्यकेंद्र को सुरक्षित बनाने के लिए बदलाव लायें।

2. **Increase our baseline health to lower the risk of severe infection by:**
    1. **Managing our diabetes as well as we possibly can**
    2. **Maximizing our baseline health**
    3. **Getting treated quickly if we do get sick**

२ गंभीर संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए हमारे आधारभूत स्वास्थ्य को बढ़ाएं:

(१) ब्लड शुगर को जितना कोशिश हो नियंत्रण मे रखें।

(२) अपना आधारभूत स्वास्थ्य का अधिकतम ध्यान दे।

(३) अगर बीमार पड़ते हैं तो जल्दी से इलाज करवाएँ।

BEHAVIOR CHANGE RECOMMENDATIONS

व्यवहार परिवर्तन के लिए अनुशंसाएँ

Reduce or eliminate exposure to the novel coronavirus. कोरोना वायरस के संपर्क को कम करना या समाप्त करना।	
Shared Goal	**Individual Behaviors**

JDRF IMPROVING LIVES. CURING TYPE 1 DIABETES. | Beyond Type 1 | ALLIANCE

हमारा साझा लक्ष्य	व्यक्तिगत व्यवहार
Establish and maintain strict personal hygiene. व्यक्तिगत स्वच्छता का हर वक़्त पूरा ख्याल रखें।	• Act as though you have COVID and could pass it on. • Wash your hands regularly and thoroughly everytime you come into contact with an out-of-home item or place, following each use of the rest room, and prior to touching your face. • Regularly clean and disinfect high-touch / high-risk surfaces in your home, including toilets, sinks, and door handles in ablution facilities after each use, as well as keyboards, door handles, bedside tables, and taps/faucets in kitchens. • Avoid touching your face. • Cough or sneeze into elbows or handkerchiefs. • ऐसा सोचे जैसे कि आपको COVID है और इसे फैलने से आपको ही बचाना है। • रेस्ट रूम के प्रत्येक उपयोग के बाद, और अपने चेहरे को छूने से पहले, घर के बाहर के सामान या जगह के संपर्क में आने के बाद, नियमित रूप से और अच्छी तरह से अपने हाथों को धोएं। • अपने घर में उन जगहों को नियमित रूप से कीटाणुरहित करें जहां बार बार कई लोगों का हाथ लगता है, जैसे शौचालय, सिंक और दरवाज़े के हैंडल, साथ ही कीबोर्ड, दरवाज़े के हैंडल, बेडसाइड टेबल, और रसोई में नल। • अपने चेहरे को बार- बार छूने से बचें। • खांसी या छींक को अपनी कोहनी या रूमाल से ढके।

Minimize physical interactions with others.
 	
दूसरों के साथ शारीरिक संपर्क को कम से कम रखना।
	• Minimize contact with individuals outside of your immediate household.
	• Stock up on food, supplies, and medications (as budget permits) to minimize trip frequency - e.g. to as little as once or twice a week. Get supplies delivered with a no-contact drop off if you can, either through local delivery options or by asking friends or family to shop and deliver goods for you.
	• Make alternative arrangements for routine medical care:
	  ○ Ask your clinic/doctor about local options to have medications mailed to you or dropped off by the pharmacy.
	  ○ Use telehealth for medical appointments if possible - but reach out to healthcare providers several weeks ahead of needed routine appointments to arrange them.
	• Replace normal social activities with remote ones that don't put you at risk, such as voice or video calls, online activities or even talking to neighbors through the window. Experiment to find what works.
	
	• अपने घर के बाहर के व्यक्तियों से संपर्क सीमित रखें ।

	• अपने बजट के अनुसार खाने पीने के आवश्यक सामान और दवा का पर्याप्त मात्रा में स्टॉक रखें ताकि आपको बार-बार बाज़ार न जाना पढ़े जैसे कम से कम हफ़्ते में एक या दो बार। कोशिश करें घर पर ही मंगवा लें, या लोकल डिलिव्री द्वारा या अपने दोस्त या परिवार के सदस्य के सामान के साथ ही डिलिवर करा ले। • नियमित चिकित्सा देखभाल के लिए वैकल्पिक व्यवस्था करें: ○ अपने क्लिनिक / डॉक्टर से स्थानीय विकल्पों के बारे में पूछें जैसे दवाईयां मेल के द्वारा या फ़ार्मेसी द्वारा डिलिव्र करा ले। ○ यदि संभव हो तो चिकित्सा नियुक्तियों के लिए टेली-हेल्थ का उपयोग करें - लेकिन उन्हें व्यवस्थित करने के लिए कई सप्ताह पहले स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से बात करें। • सामान्य सामाजिक गतिविधियों को को कम रिस्क बनाएँ, जैसे कि फ़ोन या वीडियो कॉल, ऑनलाइन गतिविधियां या यहां तक कि खिड़की के माध्यम से पड़ोसियों से बात करना। जो तरीक़ा काम करता है उसका प्रयोग करें।
Take extra precautions when out in public. सार्वजनिक रूप से बाहर रहने पर अतिरिक्त सावधानी बरतें।	• Try to adjust your schedule to avoid times when lots of people are out. • Leverage dedicated shopping times for vulnerable people if available in your community. • Practice physical distancing - maintain a distance of at least 2 meters / 6 feet at all times. • Wear a cloth mask or face covering in public places. • Carry hand sanitizer (if available) and wash your hands as soon as you enter or exit your home, or touch anything outside (or that has been outside) of your home. • Exchange goods at a 2 meters / 6 feet distance to protect store and delivery workers as well as yourself. • भीड़ भाड़ से बचने के लिए अपना आने जाने का समय निर्धारित करें। • यदि संभव हो तो अतिसंवेदनशील लोगों के लिए समर्पित समय का उपयोग कर सकते हैं।

	• बाहर निकलते समय कपड़े का मास्क या फेस कवर से चेहरे को अच्छी तरह ढककर रखें। • हैंड सैनिटाइज़र (यदि उपलब्ध हो) का उपयोग करें और जैसे ही आप अपने घर में प्रवेश करें या बाहर निकलें, या अपने घर के बाहर आइ किसी भी चीज़ के सम्पर्क में हो (या बाहर से लायी गई) तो हाथों को बार बार धोएं। • स्टोर और वितरण श्रमिकों के साथ-साथ स्वयं को बचाने के लिए 2 मीटर / 6 फीट की दूरी पर सामानों का आदान-प्रदान करें।

Make work as safe as possible.
 	
कार्यक्षेत्र को जितना संभव हो उतना सुरक्षित बनाएं।
	• Work from home if possible and supported by your employer, even if it's just for part of the week or part of a day.
	• If not possible, look into modifications in how you work that enables you to maintain a distance of at least 2 meters / 6 feet at all times.
	• See if you can adjust your work schedule to be in your workplaces at hours when there are fewer people present.
	• Talk to your employers about flexible work options for higher-risk individuals. This may include:
	  ○ Swapping tasks with high-risk coworkers that may allow them to stay home or maintain physical distancing.
	  ○ Working remotely where high-risk coworkers are not able to do so, to reduce the number of people present in the workplace.
	
	• यदि संभव हो तो घर से काम करें और अपने नियोक्ता द्वारा समर्थित हों, भले ही वह सप्ताह के हिस्से के लिए हो या एक दिन के लिए हो।
	• यदि संभव न हो, तो संशोधनों में देखें कि आप कैसे काम कर सकते हैं जो आपको हर समय कम से कम 2 मीटर / 6 फीट की दूरी बनाए रखने में सक्षम बनाता है।
	• कोशिश करें जब कार्यस्थलों पर समायोजित कम लोग मौजूद हो तब आप काम करें।
	• उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों के लिए फ़्लेक्सिबल तरीक़ों से काम करने की

	सुविधा के बारे में अपने नियोक्ताओं से बात करें। जैसे : ○ उच्च जोखिम वाले सहकर्मियों के साथ कार्यों की अदला-बदली कर सकते हैं, जो उन्हें घर पर रहने या शारीरिक दूरी बनाए रखने की अनुमति दे सकते हैं। ○ यदी उच्च जोखिम वाले सहकर्मी ऐसा करने में सक्षम नहीं हैं तो कोशिश करें घर से काम करें, जिससे कार्यस्थल में मौजूद लोगों की संख्या कम हो सके।
Increase baseline health to lower the risk of severe infection. गंभीर संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए आधारभूत स्वास्थ्य बढ़ाएँ।	
Manage diabetes as well as you can. जितना कोशिश हो उतना शुगर को नियंत्रण में रखें।	• Check your blood sugar levels more often; your body may react differently under these new circumstances. Prioritize keeping blood sugar levels in target range during this stressful time. • Familiarize yourself with how to check for ketones. Check for ketones regularly, regardless of blood sugar levels • Secure sufficient levels of essential supplies, including ketone strips and severe hypoglycemia treatment (glucagon). • Maintain a routine of physical movement and blood sugar friendly eating. • Contact your doctor or health professionals by phone / telehealth if possible if you have questions or concerns about the management of your diabetes. • Lean on your community for help - none of these behaviors are easy, and everyone needs support. Find digital and online communities and make a habit of checking in there regularly. • अपने ब्लड शुगर को अधिक बार जांचें; आपका शरीर इन नई परिस्थितियों में अलग तरह से प्रतिक्रिया कर सकता है। इस तनावपूर्ण समय के दौरान ब्लड शुगर को लक्ष्य सीमा में रखने को प्राथमिकता दें। • कीटोन (Ketone) की जांच करना बहुत आसान है, आप घर पर ही कर सकते हैं। ब्लड शुगर लेवल्ज़ के साथ नियमित रूप से कीटोन्स की भी जाँच करें।

	• कीटोन स्ट्रिप्स (Ketone strips) और गंभीर हाइपोग्लाइसीमिया/ शुगर कम हो जाने से बचाव के तरीक़ों (जैसे ग्लूकान इंजेक्शन) और अन्य आपूर्तियो को पर्याप्त मात्रा में स्टॉक कर लें। • शारीरिक गतिविधियां और ब्लड शुगर के लिए संतुलित भोजन खाने की दिनचर्या बनाए रखें। • मधुमेह प्रबंधन में परेशानी होने पर और किसी प्रकार के तनाव से बचने के लिए अपने डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी से संपर्क करें। • अपने डाइअबीटीज़ समुदाय की मदद ले - व्यवहारिक रूप में इनमें से कुछ भी आसान नहीं है, इसलिए हम सभी को एक - दुसरे का ध्यान रखना है। सोशल मीडिया और ऑनलाइन समुदायों से जुड़े रहें।
Maximize baseline physical and mental health. अपनी शारीरिक और मानसिक स्थिति को पूरी तरह स्वस्थ रखना	• If you smoke or vape, at least stop until you are safe from COVID-19. • Prioritize five things: rest, hydration, nutrition, physical activity, and (remote) socialization with others. Experiment until you find what works and build good habits. • Exercise inside or in isolated areas with minimal exposure to both surfaces and other people. • If you are struggling with feeling isolated or your mental health, seek online or telephone help. • Stay in contact with friends and family. • अगर आप धूम्रपान या वैप (Vape) करते हैं, तो बंद कर दें जबतक आप COVID-19 से सुरक्षित हो। • पाँच चीज़ों का ध्यान दे - आराम, जलयोजन, संतुलित भोजन, व्यायाम व योग और दूसरों के साथ ऑनलाइन बातचीत को प्राथमिकता दें। अनय तरीक़ों का प्रयोग करने की कोशिश करते रहें और अच्छी आदतों का निर्माण करें। • व्यायाम को घर के अंदर या खुले जगह पर जहां लोग कम हो, करें। • अगर आप मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं, तो ऑनलाइन मदद लें। • दोस्तों और परिवार के संपर्क में रहें।

If you get sick, get treated quickly.
 	
यदि आप बीमार हो जाते हैं तो तुरंत डॉक्टर की
	• Develop daily habits of tracking health:
	  ○ Record your base-line heart rate each morning to act as an early warning signal.
	  ○ Similarly, measure your temperature with a thermometer, if possible.
	• If you become sick / develop a fever, your insulin management may need to be adjusted; contact your doctors or appropriate health professionals to discuss how best to manage this. Never stop taking your insulin.
	• If you become sick, you should attend your clinic if you have a fever, you have

सलाह लें और इलाज शुरू करें।	fruity breath, vomiting, weight loss, dehydration, confusion, or hyperventilation. • **If you believe you may have contracted the novel coronavirus, contact your healthcare professionals immediately.** • स्वास्थ्य की दैनिक आदतें को ट्रैक करें: ○ प्रत्येक सुबह अपने हार्ट रटे (हृदय गति) को रिकॉर्ड करें ताकि प्रारंभिक चेतावनी संकेत को पकड़ सके। ○ थर्मामीटर (Thermometer) से प्रतिदिन तापमान मापें। • यदि आप बीमार हो जाते हैं / या बुखार विकसित करते हैं, तो आपके इंसुलिन प्रबंधन को समायोजित करने की आवश्यकता हो सकती है। अपने डॉक्टरों या उचित स्वास्थ्य पेशेवरों से संपर्क करें कि यह कैसे प्रबंधित करें। कभी भी अपना इंसुलिन लेना बंद न करें। • यदि आप बीमार हो जाते हैं, या आपको बुखार है, सांस लेने में तकलीफ़ होना , वजन कम होना, बार बार प्यास लगना, निर्जलीकरण (Dehydration), भ्रम की स्थिति जैसे महसूस करना और लम्बी लम्बी साँसें लेना - तो तुरंत डॉक्टर/ हॉस्पिटल को सम्पर्क करें। • यदि आप कोरोना वायरस से संक्रमित हो जाते हैं, तो तुरंत अपने स्वास्थ्य सलाहकार को संपर्क करें।

“Face coverings, masks and COVID-19”, Harvard University,
https://harvard.edu/sites/default/files/content/2020_04_06_COVID-19_CDC_Mask_Recs_A2.pdf

“Socialize remotely”, Harvard University,
https://www.harvard.edu/coronavirus/socialize-remotely