

**CORONAVIRUS + DIABETES**

कोरोना वायरस + डाइअबिटीज़ (मधुमेह/ शुगर)

[Coronavirusdiabetes.org](https://Coronavirusdiabetes.org)**Behavior Change Guidelines for Organization and Community Leaders**  
संगठन और सामुदायिक नेताओं के लिए व्यवहार परिवर्तन गाइडलाइन्स

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 दिनों में आगे क्या होता है उसे आकार देने की शक्ति है। वायरस के प्रसार को रोकने के लिए हर कार्यवाही 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।

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।

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.org](mailto:coronavirus@beyondtype1.org) और 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।

---

**व्यवहार परिवर्तन का लक्ष्य**

COVID-19 के प्रकोप के दौरान डाइअबिटीज़ 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।

हर कोई हर एहतियात को लेने के लिए तयार नहीं है परंतु हर कोई एहतियात हमें सुरक्षित रखने में योगदान देता है।

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

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।

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

- (१) ब्लड शुगर को जितना कोशिश हो नियंत्रण में रखें।
- (२) अपना आधारभूत स्वास्थ्य का अधिकतम ध्यान दें।
- (३) अगर बीमार पड़ते हैं तो जल्दी से इलाज करवाएँ।

व्यवहार परिवर्तन के लिए अनुशंसाएँ

कोरोना वायरस के संपर्क को कम करना या समाप्त करना।	
हमारा साझा लक्ष्य	व्यक्तिगत व्यवहार
व्यक्तिगत स्वच्छता का हर वक़्त पूरा ख्याल रखें।	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ऐसा सोचे जैसे कि आपको COVID है और इसे फैलने से आपको ही बचाना है।</li> <li>● 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।</li> <li>● 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।</li> <li>● अपने चेहरे को बार- बार छूने से बचें।</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● खांसी या छींक को अपनी कोहनी या रूमाल से ढके।</li> </ul>
<p>दूसरों के साथ शारीरिक संपर्क को कम से कम रखना।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अपने घर के बाहर के व्यक्तियों से संपर्क सीमित रखें ।</li> <li>● अपने बजट के अनुसार खाने पीने के आवश्यक सामान और दवा का पर्याप्त मात्रा में स्टॉक रखें ताकि आपको बार-बार बाज़ार न जाना पड़े जैसे कम से कम हफ्ते 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।</li> <li>● नियमित चिकित्सा देखभाल के लिए वैकल्पिक व्यवस्था करें:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ अपने क्लिनिक / डॉक्टर से स्थानीय विकल्पों के बारे में पूछें जैसे दवाईयां मेल के द्वारा या फ़ार्मसी द्वारा डिलिवर करा ले।</li> <li>○ 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।</li> </ul> </li> <li>● 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 तरीका काम करता है उसका प्रयोग करें।</li> </ul>
<p>सार्वजनिक रूप से बाहर रहने पर अतिरिक्त सावधानी बरतें।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भीड़ भाड़ से बचने के लिए अपना आने जाने का समय निर्धारित करें।</li> <li>● यदि संभव हो तो अतिसंवेदनशील लोगों के लिए समर्पित समय का उपयोग कर सकते हैं।</li> <li>● बाहर निकलते समय कपड़े का मास्क या फेस कवर से चेहरे को अच्छी तरह ढककर रखें।</li> <li>● 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।</li> <li>● स्टोर और वितरण श्रमिकों के साथ-साथ स्वयं को बचाने के लिए 2 मीटर / 6 फीट की दूरी पर सामानों का आदान-प्रदान करें।</li> </ul>
<p>कार्यक्षेत्र को जितना संभव हो उतना सुरक्षित बनाएं।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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।</li> <li>● 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।</li> <li>● कोशिश करें जब कार्यस्थलों पर समायोजित कम लोग मौजूद हो तब आप काम करें।</li> <li>● उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों के लिए फ़्लेक्सिबल तरीकों से काम करने की सुविधा के बारे में अपने नियोक्ताओं से बात करें। जैसे :</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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।</li> <li>○ 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।</li> </ul>
<p>गंभीर संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए आधारभूत स्वास्थ्य बढ़ाएँ।</p>	
<p>जितना कोशिश हो उतना शुगर को नियंत्रण में रखें।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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।</li> <li>● कीटोन (Ketone) की जांच करना बहुत आसान है, आप घर पर ही कर सकते हैं। ब्लड शुगर लेवलज़ के साथ नियमित रूप से कीटोन्स की भी जाँच करें।</li> <li>● कीटोन स्ट्रिप्स (Ketone strips) और गंभीर हाइपोग्लाइसीमिया/ शुगर कम हो जाने से बचाव के तरीकों (जैसे ग्लूकान इंजेक्शन) और अन्य आपूर्तियों को पर्याप्त मात्रा में स्टॉक कर लें।             <ul style="list-style-type: none"> <li>● शारीरिक गतिविधियां और ब्लड शुगर के लिए संतुलित भोजन खाने की दिनचर्या बनाए रखें।</li> <li>● मधुमेह प्रबंधन में परेशानी होने पर और किसी प्रकार के तनाव से बचने के लिए अपने डॉक्टर या स्वास्थ्यकर्मी से संपर्क करें।</li> <li>● 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।</li> </ul> </li> </ul>
<p>अपनी शारीरिक और मानसिक स्थिति को पूरी तरह स्वस्थ रखना</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● अगर आप धूम्रपान या वैप (Vape) करते हैं, तो बंद कर दें जबतक आप COVID-19 से सुरक्षित हो।</li> <li>● पाँच चीज़ों का ध्यान दे - आराम, जलयोजन, संतुलित भोजन, व्यायाम व योग और दूसरों के साथ ऑनलाइन बातचीत को प्राथमिकता दें। अन्य तरीकों का प्रयोग करने की कोशिश करते रहें और अच्छी आदतों का निर्माण करें।</li> <li>● व्यायाम को घर के अंदर या खुले जगह पर जहां लोग कम हो, करें।</li> <li>● अगर आप मानसिक तनाव से जूझ रहे हैं, तो ऑनलाइन मदद लें।</li> <li>● दोस्तों और परिवार के संपर्क में रहें।</li> </ul>
<p>यदि आप बीमार हो जाते हैं तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें और इलाज शुरू करें।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● स्वास्थ्य की दैनिक आदतों को ट्रैक करें:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ प्रत्येक सुबह अपने हार्ट रेट (हृदय गति) को रिकॉर्ड करें ताकि प्रारंभिक चेतावनी संकेत को पकड़ सके।</li> <li>○ थर्मामीटर (Thermometer) से प्रतिदिन तापमान मापें।</li> </ul> </li> </ul>

- 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](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>