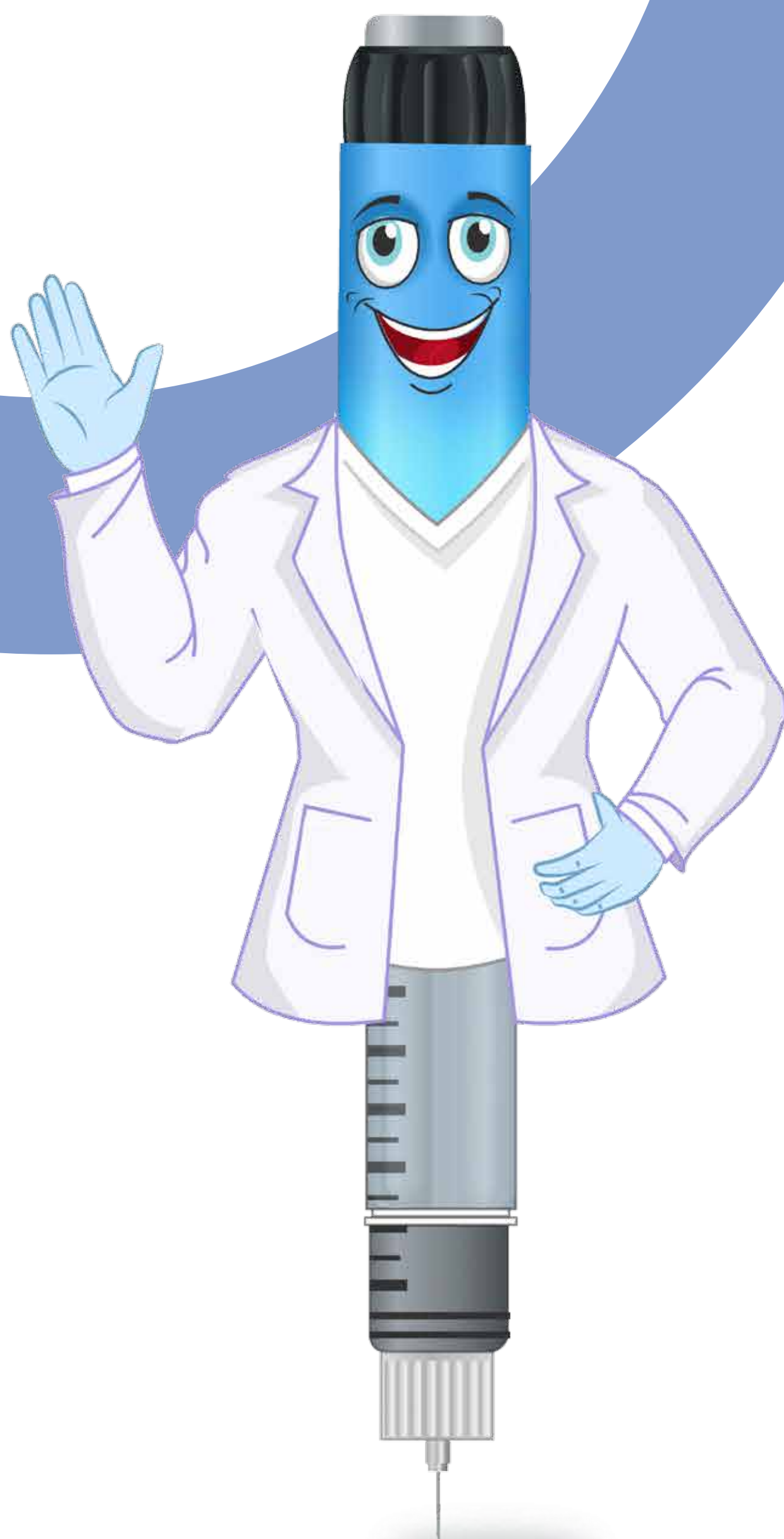


MyCARE

With me, every step of the way



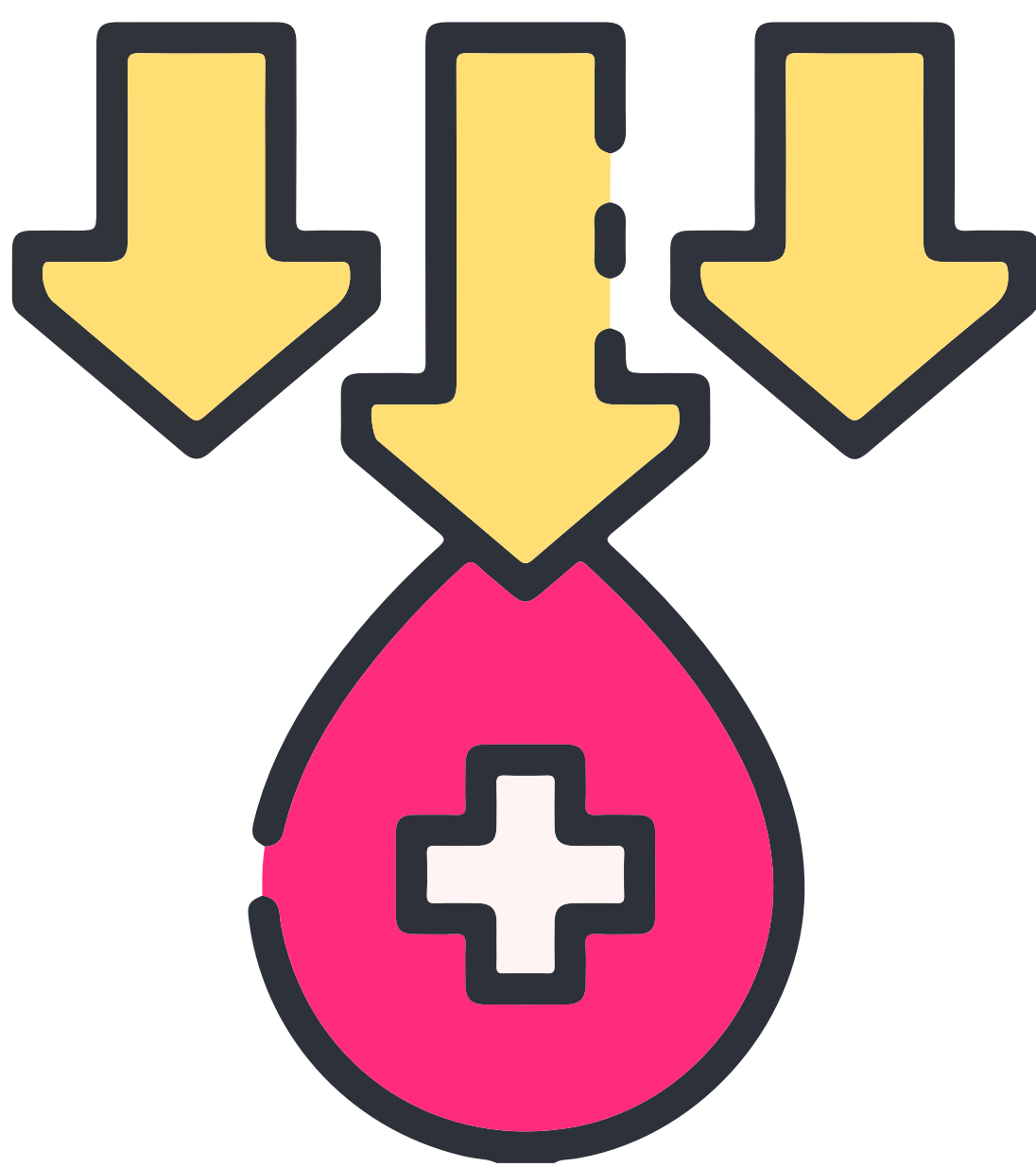
“ টাইপ ২ ডায়েবেটিজত, ইয়াৰ
বাৰে প্ৰস্তুত হোৱাটো অতি
প্ৰয়োজনীয় আৰু অসুস্থ হ’লে
কি কৰিব লাগে সেয়াও
জানিব লাগে ”



যেতিয়া আপুনি অসুস্থ হয়, তাৰ
ফলত নিৰ্গত হোৱা ষ্ট্ৰেছ হৰ্মনৰ
বাবে আপোনাৰ তেজৰ চেনীৰ
পৰিমাণ বেছি হ'ব পাৰে

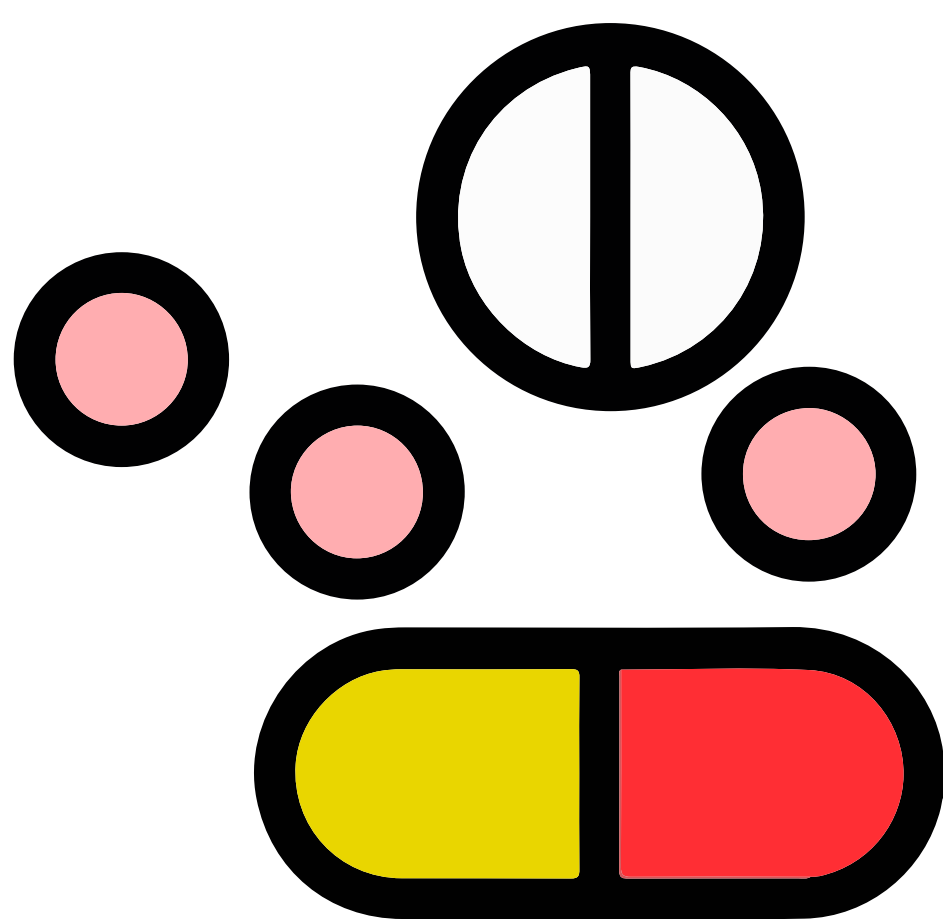


অসুস্থতাৰ সময়ত, আপুনি কম খাদ্য
গ্ৰহণ কৰিব পাৰে বা বমি ভাৱ, বমি
বা ডায়েৰিয়া হ'ব পাৰে যাৰ ফলত
ৰক্ত শৰ্কৰা স্তৰ কম হ'ব পাৰে



গতিকে বোগ হৈ
থকাৰ সময়ত মনত
বথা কেইটামান মূল
কথা উল্লেখ
কৰা হ'ল

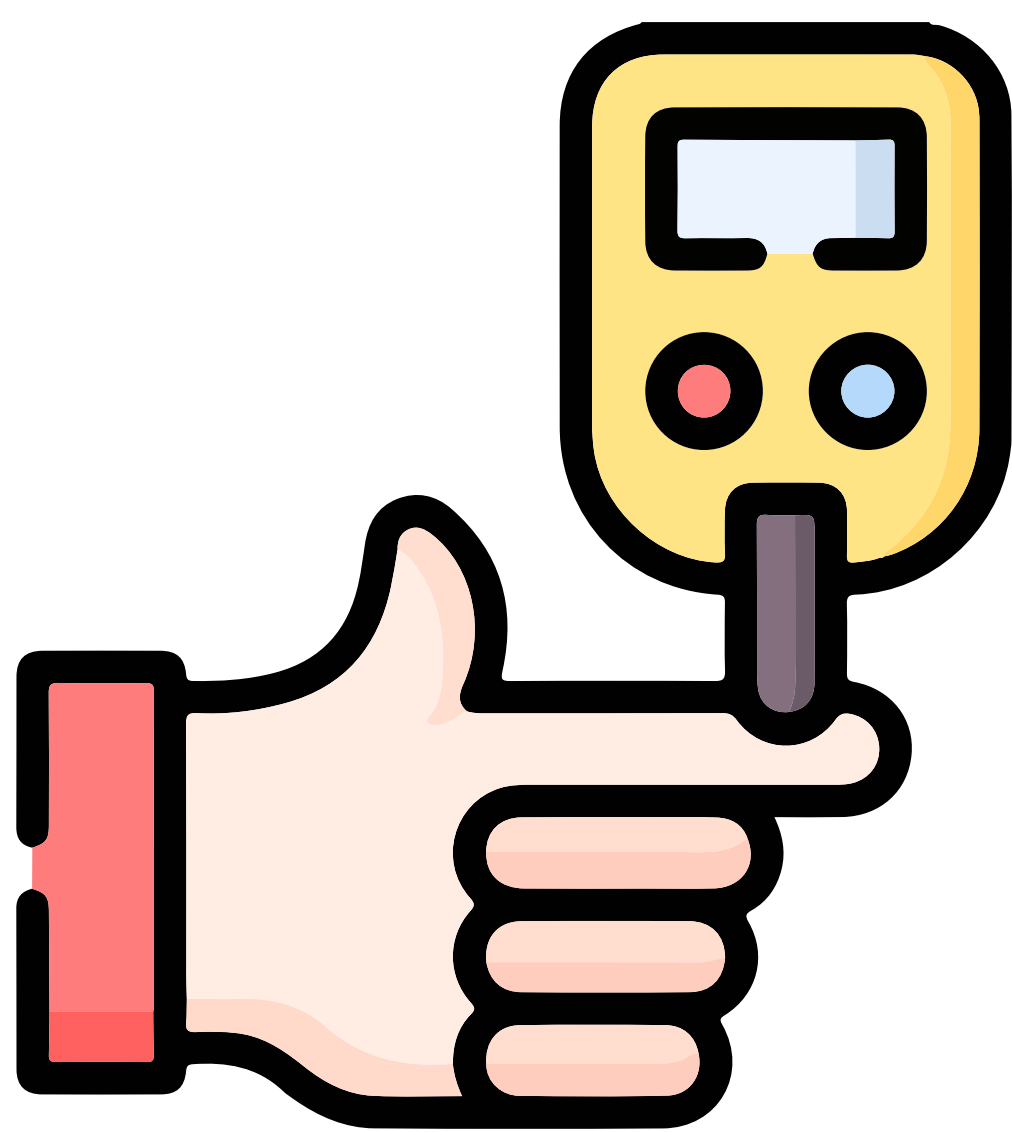
ৰক্ত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ লক্ষ্য পৰিসৰত
থাকিলেও ডায়েবেটিজৰ ঔষধ
স্বাভাৱিকভাৱে খাব লাগে



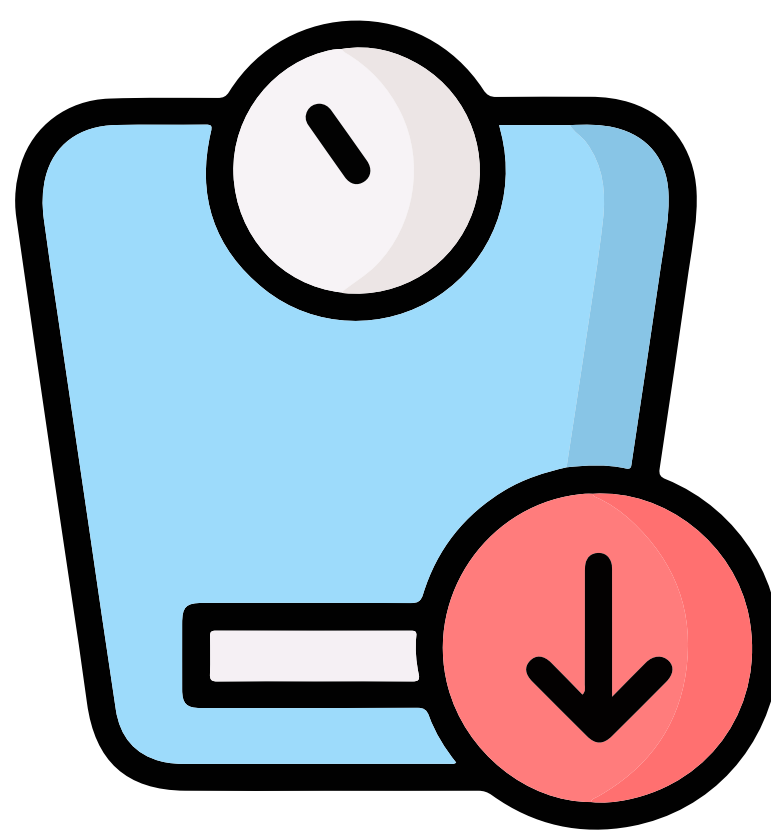
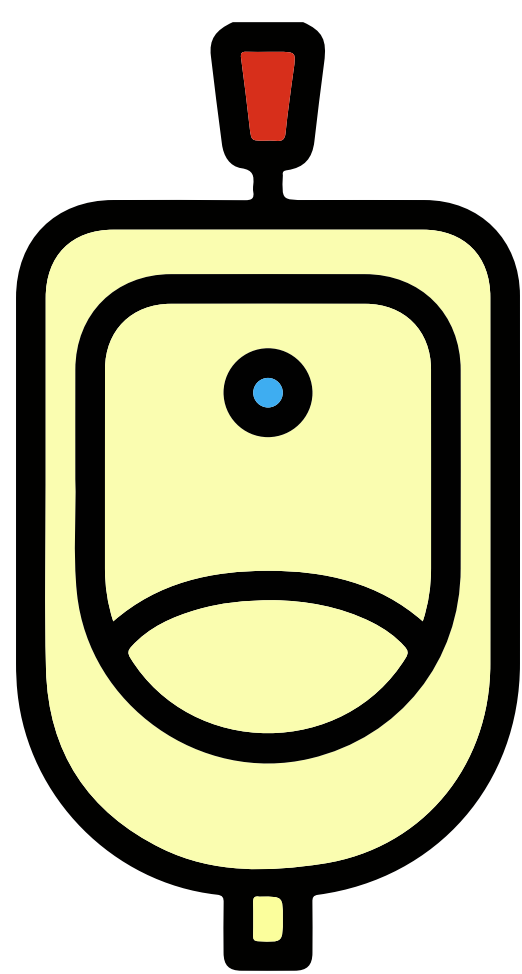
ইন্সুলিনৰ চিকিৎসা
বন্ধ নকৰিব



দিনটোত কমেও দুবাৰ বা প্ৰয়োজন
হ'লে অধিক সঘনাই আপোনাৰ
তেজৰ গ্লুক'জ পৰীক্ষা কৰক



পিয়াঁহ / মুখ শুকান, সঘনাই প্রস্রাব
কৰা বা ওজন কমি যোৱা আদি আমাৰ
লক্ষণৰ বাবে চাওঁক কাৰণ এইবোৰে
ৰক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰ উচ্চ হোৱাৰ ইংগিত
দিব পাৰে

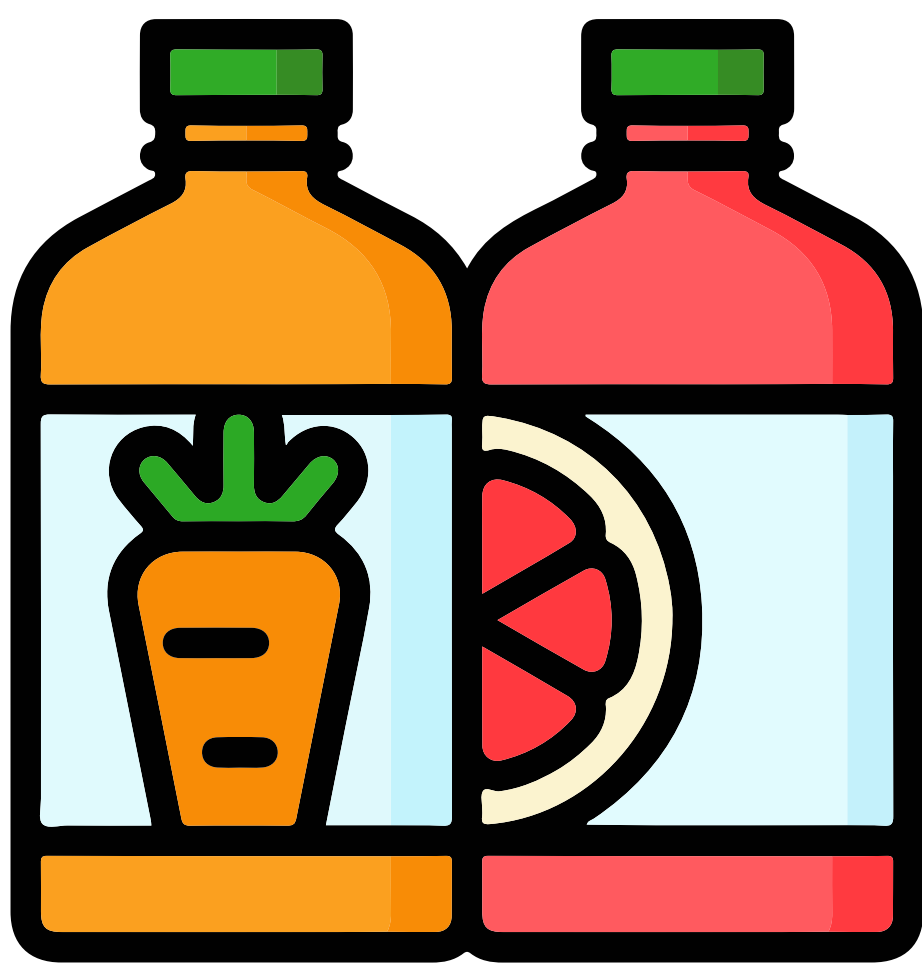


হাইড্রেটেড হৈ থাকিব আৰু
প্রতি আধা ঘণ্টাৰ মূৰে মূৰে 120 ৰ
পৰা 180 মিলিলিটাৰ পানী খাব
যাতে ডিহাইড্ৰেশ্বন নহয়



টোকা: যদি ৰক্তত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ বেছি হয় তেন্তে শৰ্কৰাহীন পানী বা পানীয় খাব লাগে ।
যদি ৰক্তত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ কম হয় তেন্তে কাৰ্বহাইড্ৰেটযুক্ত পানী খাব লাগে ।

আপোনাৰ সাধাৰণ খাদ্য গ্ৰহণ বজাই
ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰক । বেছিকৈ খাব
নোৱাৰিলে কাৰ্বহাইড্ৰেটযুক্ত কোমল
খাদ্য বা তৰল পদাৰ্থ গ্ৰহণ
কৰিব পাৰে ।



জ্বৰৰ বাবে পৰীক্ষা কৰক যিয়ে
সংক্ৰমণৰ ইংগিত দিব পাৰে



ডায়েবেটিজৰ
টেবলেট খাই থকা
সকলৰ বাবে

বিশেষকৈ যদি আপোনাৰ গুৰুতৰ
সংক্ৰমণ হৈছে বা পানী লগা হৈছে
তেন্তে আপোনাক, সাময়িকভাৱে
মেটফ'ৰ্মিন গ্ৰহণ কৰা বন্ধ
কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া
হ'ব পাৰে ।



এইদৰে, মেটফ'ৰ্মিন পুনৰ আৰম্ভ
কৰিব নোৱাৰালৈকে এটা বিকল্পৰ
চিকিৎসা পৰিকল্পনা ৰূপায়ণ
কৰিব লাগিব



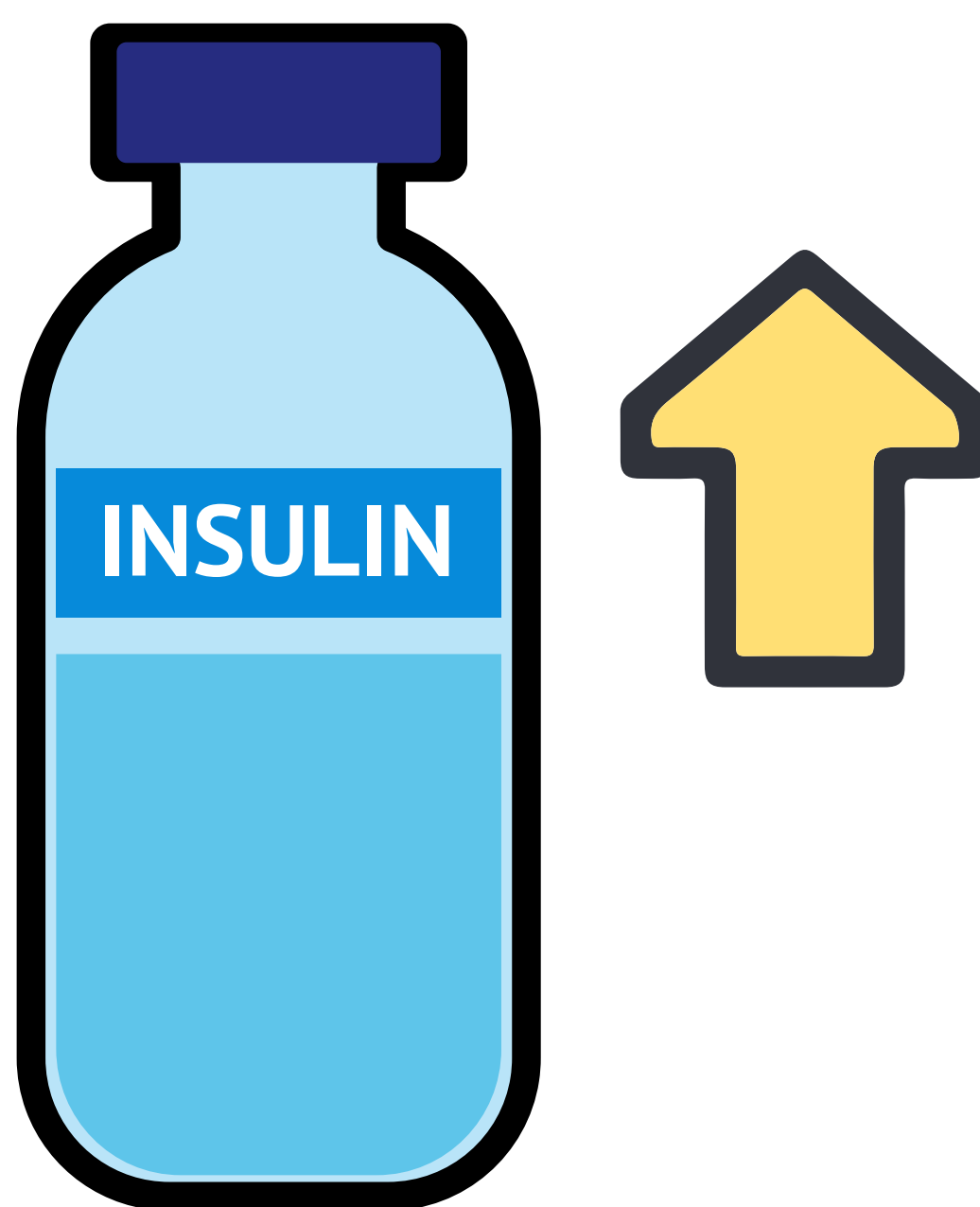
টোকা: ইয়াৰ বাবে আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰা স্তৰ কিমান বৃদ্ধি পায় তাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি
ইনচুলিনৰ বা অন্যান্য ডায়েবেটিজ প্ৰতিৰোধী ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে ।
ঔষধৰ সাল-সলনিৰ বাবে চিকিৎসকৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক ।

ইনফ্লুয়েন্স থকা
সকলৰ বাবে

ইনচুলিনৰ চিকিৎসা বন্ধ নকৰিব,
তাৰ পৰিৱৰ্তে, নিৰ্ধাৰিত মাত্ৰাৰ
সময়সূচী মানি চলক

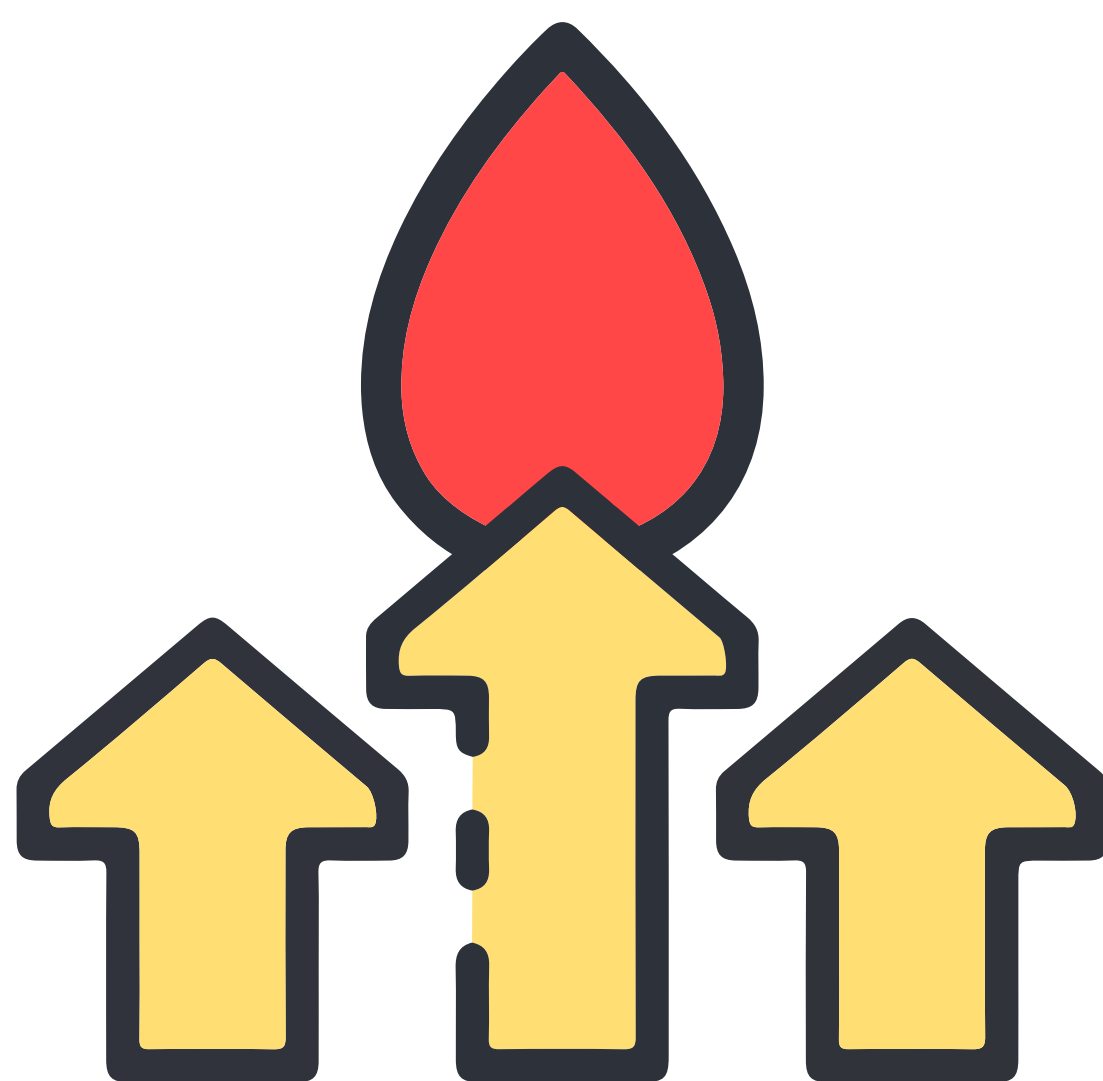


যদি আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা
180 মিলিগ্ৰাম / ডেচিলিটাৰতকৈ
অধিক হৈ থাকে তেন্তে আপুনি
হয়তো ইনচুলিনৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি
কৰিব লাগিব



টোকা: এনে ক্ষেত্ৰত চিকিৎসকক জনাওঁক আৰু
তেওঁলোকৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰক ।

যদি ৰক্তত শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা বেছি হয়
(> 270 মিলিগ্ৰাম / ডেচিলিটাৰ),
তেন্তে প্ৰতি চাৰি ঘণ্টাৰ মূৰে
মূৰে পৰীক্ষা কৰা উচিত



ৰক্তত শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা উচ্চ
(> 270 মিলিগ্ৰাম / ডেচিলিটাৰ)
হৈ থাকিলে কিট'নৰ বাবে প্ৰস্ৰাৱ
পৰীক্ষা কৰাটো প্ৰয়োজনীয়
হ'ব পাৰে



টোকা: যদি প্ৰস্ৰাৱৰ কিট'ন পজিটিভ হয় তেন্তে সহায়ৰ বাবে
তৎক্ষণাত চিকিৎসকৰ লগত যোগাযোগ কৰক ।

আপোনাৰ
চিকিৎসকৰ সৈতে
যোগাযোগ কৰিবলৈ
ৰেড ফ্লগবোৰ

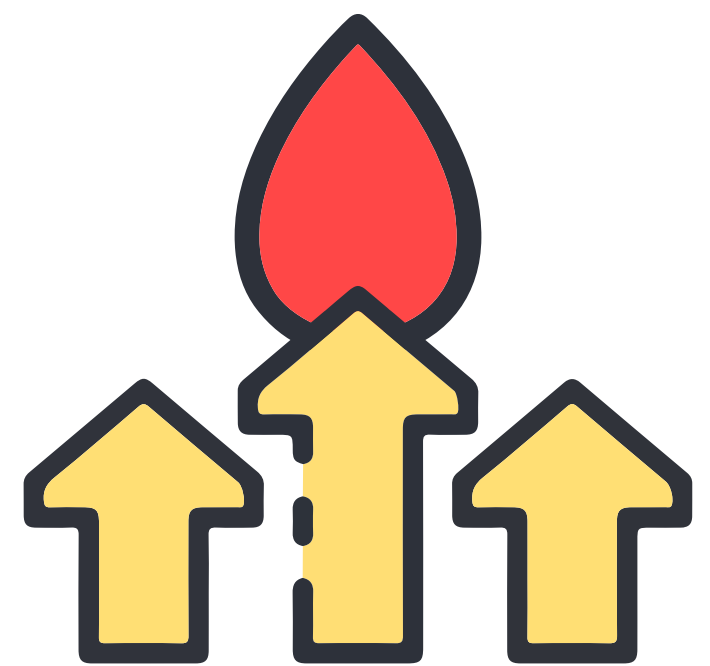
একো খাব বা পান
কৰিব নোৱাৰা হোৱা



ইয়াৰ ফলত গুৰুতৰভাৱে
ডায়েৰিয়া আৰু বমি হয়



24 ঘণ্টাৰো অধিক সময়
ধৰি বক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰবোৰ
উচ্চ হয়



প্রস্রাবত কিট'নৰ
উপস্থিতি



অসুস্থ হ'লে কি কৰিব
লাগে যদি সেয়া
নিশ্চিত নহয়



এই বোগবোৰে
বহু শৰ্কৰা স্তৰত
প্ৰভাৱ পেলোৱাৰ
সম্ভাৱনা বেছি হয়

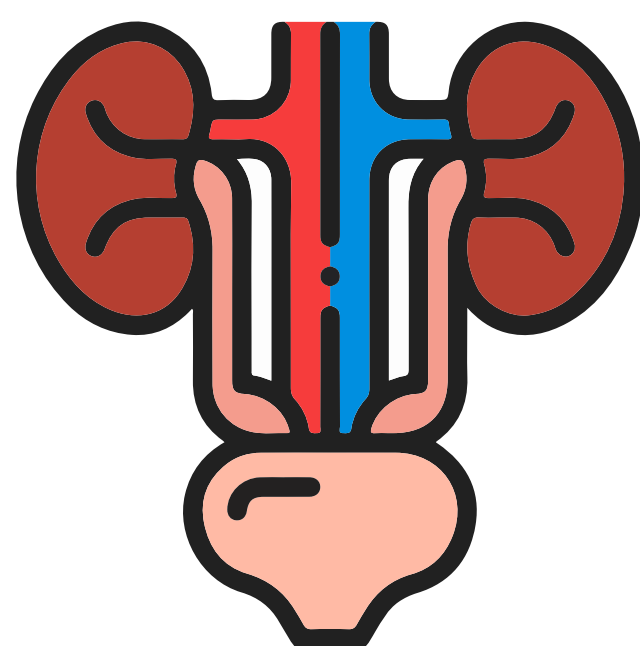
সাধাৰণ চৰ্দী বা ফ্লু,
কোভিড-19 কে
ধৰি



ডিঙিৰ বিষ



প্রস্রাব নলীত
সংক্রমণ



ব্রংকাইটিজ বা বুকুৰ
সংক্ৰমণ, পেটৰ বিষ
আৰু ডায়েৰিয়া



ছালৰ সংক্ৰমণ যেনে ধৰক
ফোঁহা (বিশেষকৈ যদি এই
অৱস্থাৰ পিছত জ্বৰ বা উচ্চ
উষ্ণতা হয়)



ষ্টেৰ'য়ডৰ দ্বাৰা
চিকিৎসা



“ অধিক তথ্যৰ বাবে, আপোনাৰ চিকিৎসক
বা আপোনাৰ **MyCARE** ডায়েৰেটিজ
এডুকেটৰৰ লগত যোগাযোগ কৰক ”



MyCARE

With me, every step of the way

Reference

1. CDC. Managing Sick Days. (2022). from <https://www.cdc.gov/Diabetes/managing/flu-sick-days.html>
2. IDF. How to manage Diabetes during an illness? "SICK DAY RULES". Idf.org. Retrieved from <https://www.idf.org/component/attachments/?task=download&id=2155:IDFE-Sick-day-management>
3. ICMR. Guidelines for management of type 1 Diabetes. Main.icmr.nic.in. (2022). Retrieved from https://main.icmr.nic.in/sites/default/files/upload_documents/ICMR_Guidelines_for_Management_of_Type_1_Diabetes.pdf.
4. ISPAD – Sick day management in type 1 Diabetes. Retrieved from <file:///C:/Users/natas/Downloads/Sick-day-management-type-%201-Diabetes.pdf>CMR_Guidelines_for_Management_of_Type_1_Diabetes.pdf.
5. Sick-Day Rules for Managing Your Diabetes. Retrieved from <https://www.theDiabetesCouncil.com/sick-day-rules-for-managing-your-Diabetes/>

Issued in Public Interest by



The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.

