Hindi

मधुमेह – अपनी सेहत के लिए मुझे क्या करना चाहिए
Diabetes - What to do for my health

मधुमेह तब होता है जब आपके शरीर में आपके ब्लड शुगर को नॉर्मल रखने के लिए पर्याप्त इंसुलिन नहीं होता है।

मधुमेह 2 प्रकार के होते हैं:

- टाइप 1 मधुमेह - जब आपका शरीर इंसुलिन बनाना पूरी तरह से बंद कर देता है। आपको नियमित रूप से इंसुलिन लेने की जरूरत है।
- टाइप 2 मधुमेह - जब आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है। आपको गोलियां या इंसुलिन लेने की आवश्यकता हो सकती है।

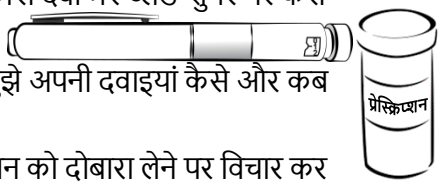
मुझे	☐ टाइप 1 है	☐ टाइप 2 है
I have	☐ Type 1	☐Type 2

दोनों प्रकारों में, सक्रिय रहना और स्वस्थ, संतुलित आहार खाने से आपके ब्लड शुगर को नॉर्मल लिमिट के भीतर रखने में मदद मिलती है।

लो ब्लड शुगर पर नजर रखें
Watch for low blood sugar

- मुझे पता है कि मुझे अपना ब्लड शुगर कैसे और कब चेक करना है।
- मुझे पता है कि मेरे लिए लो ब्लड शुगर पर ध्यान देना और इसका तुरंत इलाज करना क्यों जरूरी है।
- अगर मुझे लो ब्लड शुगर के ये लक्षण दिखाई देते हैं या मेरा ब्लड शुगर लेवल 4mmol/L से कम है:
  - पसीना आना
  - भूख लगना
  - कमजोरी महसूस होना
  - अस्थिर महसूस होना
  - थकान लगना
  - दिल की धड़कन तेज होना
- मुझे पता है कि मुझे अगले पृष्ठ पर चार्ट का उपयोग करके (using the chart on the next page) **तुरंत** इसका इलाज करना चाहिए।

मुझे दवाइयां ले लेनी चाहिए Take my medicines



- मैं जानता हूं कि मेरी दवा मेरे ब्लड शुगर पर कैसे असर करती है।
- मुझे पता है कि मुझे अपनी दवाइयां कैसे और कब लेनी हैं।
- मैं अपने प्रेस्क्रिप्शन को दोबारा लेने पर विचार कर रहा हूं। मैं जानता हूं कि मेरा फार्मासिस्ट यह देख सकता है कि मुझे दवा कैसे लेनी है।
- कोई भी दवा लेना बंद करने से पहले, मुझे अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात कर लेनी चाहिए।

धूम्रपान छोड़ देना चाहिए Quit Smoking

- अगर मैं धूम्रपान करता हूं, तो मुझे पता है कि अपनी सेहत के लिए सबसे अच्छी धूम्रपान छोड़ देना है।
- मुझे पता है कि मैं धूम्रपान छोड़ने में मदद हासिल करने के लिए 1-877-455-2233 पर कॉल कर सकता हूं (www.quitnow.ca)

अपनी देखभाल टीम के पास जा सकता हूं
See my Care Team

- मैं सप्ताह में एक (1) बार अपने पारिवारिक डॉक्टर से अपॉइंटमेंट लेने के लिए उसे फोन करने पर विचार कर रहा रहा हूं।
- मैं डायबिटीज के बारे में अधिक जानने के लिए डायबिटीज हेल्थ सेंटर भेजने के लिए कहूंगा।
- मैं अपनी सभी अप्वाइंटमेंट पर अपना ग्लूकोज मीटर लाऊंगा।

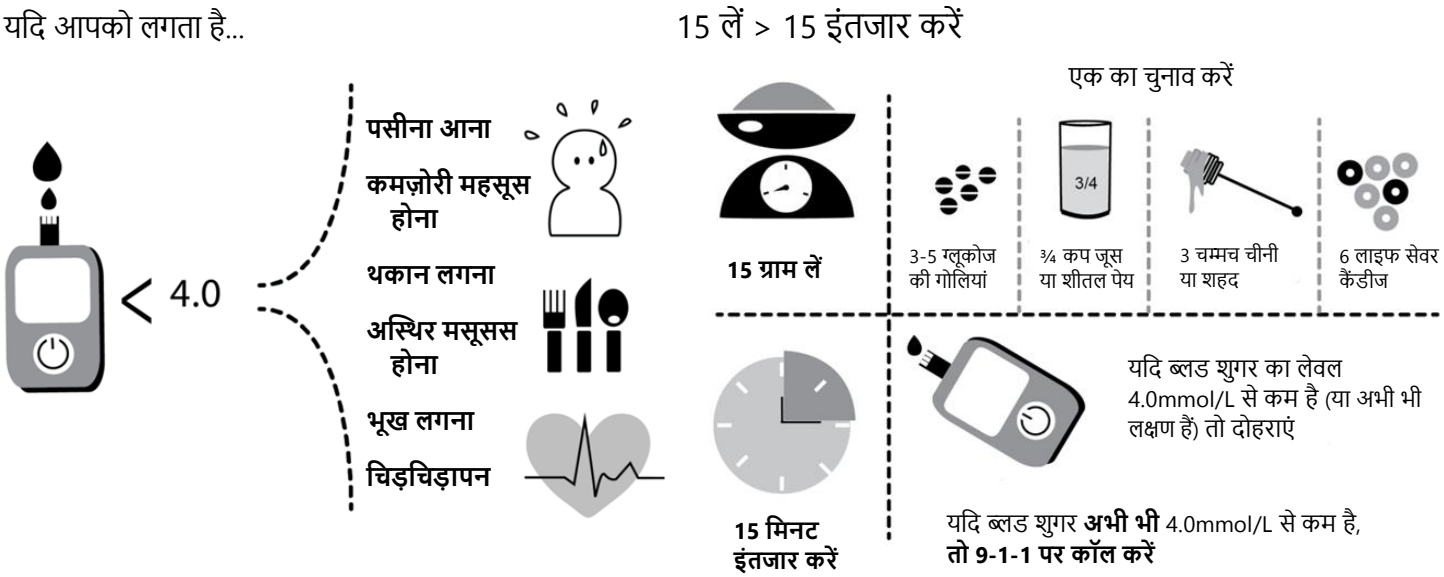
सहायता हासिल करें Get help

- मैं जानता हूं कि अगर मैं लंबे समय तक चिंतित या उदास महसूस करता हूं तो मदद मांगना ठीक है।
- यदि मेरा ब्लड शुगर 8 घंटे से अधिक समय तक 14mmol/L से ऊपर रहता है तो मैं अपने **डॉक्टर को फोन करूंगा**।
- यदि मेरा ब्लड शुगर एक सप्ताह में 3 बार से अधिक 4mmol/L से कम है तो मैं अपने **डॉक्टर को फोन करूंगा**।
- मैं किसी भी चिंता के बारे में रजिस्टर्ड नर्स से बात करने के लिए **8-1-1** (हेल्थलिंकबीसी) **पर कॉल** कर सकता हूं।

इस जानकारी का इस्तेमाल आपके हैल्थ केयर प्रोवाइडर की सलाह की जगह नहीं किया जा सकता।

Catalogue #268297 (October 2023) Hindi
For more copies: https://patienteduc.fraserhealth.ca

हाइपोग्लाइसीमिया (निम्न रक्त शर्करा) **का इलाज**



सेवा और सहायता

Fraser Health Diabetes Health Centres
संपूर्ण फ्रेजर हेल्थ में उपलब्ध हैं
(बर्नबी से होप) www.fraserhealth.ca
Outpatient Diabetes Health Centres के लिए 'Your Health' > 'Health Topics' > 'Diabetes' का चुनाव करें

HealthLinkBC 8-1-1
नर्स, डायटिशियन, या फार्मासिस्ट से बात करें।
दिन के 24 घंटे उपलब्ध
130 भाषाओं में उपलब्ध – अंग्रेजी में अपनी भाषा का नाम बोलें और फोन पर दुभाषिया के आने का इंतजार करें।
www.healthlinkbc.ca

Chronic Disease Self-Management Program
1-866-902-3767
यूनिवर्सिटी ऑफ विक्टोरिया की मदद से डायबिटीज या पुरानी बीमारी की शिक्षा
www.selfmanagementbc.ca

Canadian Diabetes Association
1-800-665-6526
www.diabetes.ca

QuitNow BC 1-877-455-2233
धूम्रपान छोड़ें और धूम्रपान मुक्त रहें
www.quitnow.ca