

# गर्म मौसम और डायबिटीज (मधुमेह)

## स्वस्थ रहने के लिए गर्मी से बचाव करें!

**गर्म मौसम आपके स्वास्थ्य को जोखिम में डाल सकता है।**  
जब आपको डायबिटीज हो तो कुछ अतिरिक्त जोखिम होते हैं, इसलिए गर्मी से बचाव करने से आपको स्वस्थ रहने में मदद मिल सकती है।

### मौसम गर्म होने पर स्वस्थ रहने में आपकी सहायता के लिए सुझाव:

- हाइड्रेटिड रहने के लिए दिन-भर पर्याप्त मात्रा में पानी पीएँ।
- दिन के सबसे गर्मी वाले समय के दौरान बाहर जाने से बचें।
- अपने पैरों को जलने से बचाने के लिए बाहर रहते समय हमेशा पैरों को पूरा ढकने वाले जूते पहनें।
- एयर कंडीशनरों और पंखों का प्रयोग करके, और पर्दे तथा ब्लाइंड्स लगाकर अपने घर को ठंडा रखें।
- यदि आप अपने ब्लड ग्लूकोज़ पर नज़र रखते हैं, तो नियमित रूप से इसकी जांच करें। यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो अधिक अक्सर बार जांच करें।
- दवाईयों और ब्लड ग्लूकोज़ मॉनीटर करने वाली मशीन को गर्म स्थान से दूर रखें। आपकी दवाईयों पर लगा लेबल आपको बताता है कि इन्हें सुरक्षित रूप से कैसे स्टोर करना है।
- यदि आप एक इंसुलिन पंप या कंटीनुएस ग्लूकोज़ मॉनिटरिंग का प्रयोग कर रहे हैं, तो अपने डायबिटीज स्वास्थ्य पेशेवरों से पूछें कि गर्म मौसम होने पर सुरक्षित रूप से इनका प्रयोग कैसे करना है।
- सिक डे (अस्वस्थता दिवस) कार्रवाई योजना बनाएँ। यदि आप अस्वस्थ हैं या आपको रोग के कोई संकेत हैं तो इस योजना का प्रयोग करें।
- यदि आपको हाइपोग्लाइसीमिया का खतरा है (जिसे हाइपो या ब्लड प्रेशर कम हो जाना भी कहते हैं), तो हाइपो इलाज हमेशा अपने साथ रखें।
- घर पर भोजन, दवाईयाँ और डायबिटीज की पर्याप्त आपूर्तियाँ रखें, ताकि यदि मौसम गर्म हो तो आपको बाहर जाने की ज़रूरत न पड़े।
- परिवार और मित्रों के संपर्क में रहें, और यदि आप अस्वस्थ महसूस करें तो किसी से संपर्क करें।
- गर्म मौसम में अपनी डायबिटीज का ध्यान रखने के बारे में अपने डॉक्टर या डायबिटीज स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।

### और अधिक पता लगाएँ

[ndss.com.au/hotweather](https://ndss.com.au/hotweather) पर जाएँ या NDSS हेल्पलाइन को 1800 637 700 पर कॉल करें। QR कोड स्कैन करके गर्म मौसम और डायबिटीज के बारे में वीडियो देखें।

