



Maharashtra State Pharmacy Council's Drug Information Center

Handbook for Registered Pharmacist on Chronic Disease Disorder Management During COVID-19

Special Publication On The Occasion of

25th September 2020 World Pharmacist Day

“Pharmacist-Transforming Global Health”

Dear Registered Pharmacists,

Year 2020 has witnessed the impact of COVID-19 across the globe. People have experienced Loss of livelihood and income, depletion of savings, death of near and dear ones, loss of jobs and income, depletion of savings ones and an uncertain future.

As we are aware, community pharmacist is many times first line contact with the patient or his relatives, his job in present situation demands much more than normal situation. Many times, his patients suffer from co-morbid conditions like hypertension, CKD diabetes mellitus, and so on and so for the. In present situation of Pandemic Covid 19 it becomes very important to counsel the patients on these chronic conditions and medicine management.

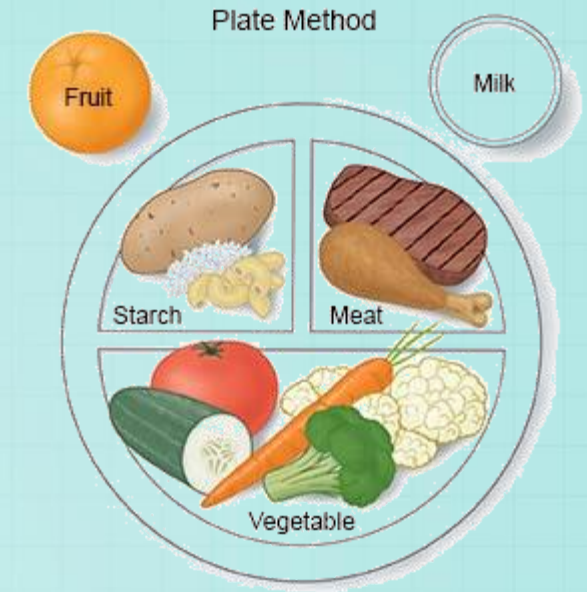
Taking into consideration the theme of World Pharmacist Day, MSPC'S DIC is launching this publication titled **"Handbook for Registered Pharmacist on Chronic Disease Disorder Management During COVID-19"** for all our registered pharmacist who have rendered tireless services in theory own fields and continue to do so

We appeal each one of you to go through same and make use of same during your day to day working .For convenience of all, we have made an attempt to translate same in local language Marathi so that it my become easier for RP top communicate same to patients in local language

Wishing you all happy World Pharmacist Day with good mental and physical health for one and all !!!

Diabetes Management During COVID-19

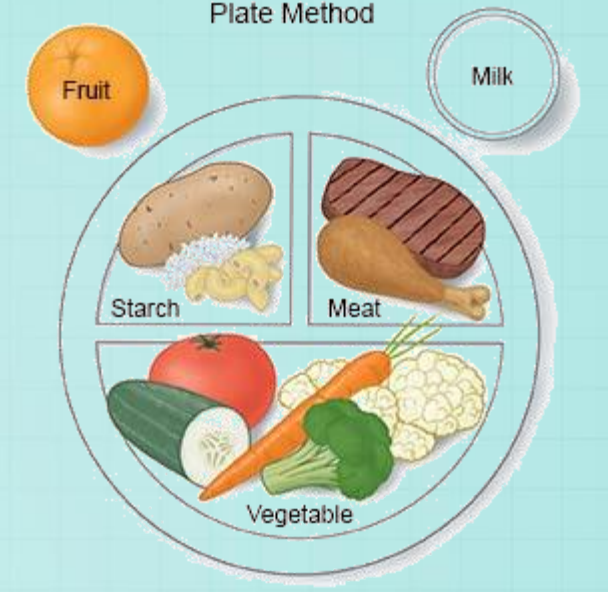
- **Check your blood sugar levels as directed and as needed.-** The goal for blood sugar levels **before meals** is between 80 and 130 mg/dL and **2 hours after eating** is lower than 180 mg/dL
- **Count your carbs, protein, and fats correctly.** You will learn the amount of carbs, protein, and fat you will need every day. Each meal should have a balance of carbs, proteins, and fats. Eat whole grains, raw fruits, and steamed vegetables for fiber.
- **Be active 5 days or more, for a total of 150 minutes, in a week.** Physical activity helps to lower your blood sugar levels and helps with weight management. It can also help decrease kidney and heart problems. burn calories with exercise such as walking, swimming, or biking. You will be more likely to keep weight off if you make these changes part of your lifestyle. Exercise at least 30 minutes per day on most days of the week.
- **Check your feet each day for cuts, scratches, calluses, or other wounds.**
- **Check your blood pressure as directed.**
- **Take insulin as directed**
- **Take all the medications as directed by doctor.**



Diabetic Foot Care

कोविड १९ दरम्यान मधुमेह व्यवस्थापन

- आपल्या रक्तातील साखरेची पातळी निर्देशित केल्यानुसार आणि आवश्यकतेनुसार तपासा:- जेवण करण्यापूर्वी रक्तातील साखरेची पातळी 80 ते 130 मिलीग्राम / डीएल दरम्यान असावी आणि खाल्ल्यानंतर 2 तासांनी 180 मिलीग्राम / डीएलपेक्षा कमी असावी .
- आपली कार्ब, प्रथिने आणि चरबी युक्त आहाराचे मोजमाप : आपण दररोज आवश्यक असलेल्या कार्ब, प्रथिने आणि चरबीचे प्रमाण जाणून घ्यावे . प्रत्येक जेवणात कार्ब, प्रथिने आणि चरबी यांचे संतुलन असले पाहिजे. फायबरसाठी संपूर्ण धान्य, कच्चे फळ आणि वाफवलेल्या भाज्या खा.
- आठवड्यातून किमान ५ दिवस किंवा १५० मिनिटे किंवा त्याहून अधिक काळ सक्रिय रहा: शारीरिक क्रिया आपल्या रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यास मदत करतात आणि वजन व्यवस्थापनात मदत करतात. तसेच मूत्रपिंड आणि हृदयाच्या समस्या कमी करण्यात देखील मदत करू शकतात. चालणे, पोहणे किंवा सायकल चालविणे यासारख्या व्यायामासह कॅलरीज बर्न कराव्यात . आपण हे बदल आपल्या जीवनशैलीचा भाग बनवल्यास वजन कमी करण्यास मदत होते . दररोज कमीत कमी 30 मिनिटे व्यायाम करावा
- दररोज ओरखडा जखम व कॅलस किंवा इतर जखमांसाठी आपले पाय तपासावे .
- निर्देशानुसार नियमित रक्त दाब तपासा.
- निर्देशानुसार नियमित इंसुलिन घ्या, डॉक्टरांच्या साल्यानुसार नियमित औषधांचा डोस घ्यावा



Hypertension Management During COVID-19

- **Check blood pressure at home.** Avoid smoking, caffeine, and exercise at least 30 minutes before checking blood pressure. Sit and rest for 5 minutes before taking blood pressure. Check blood pressure 2 times, 1 minute apart, before taking medicine in the morning. Also check blood pressure before evening meal. Keep a record of your readings and share it with doctor at the time of follow-up..
- **Manage any other health conditions** Health conditions such as diabetes can increase risk for hypertension. take all medicines as directed.
- **Ask about all medicines.** Certain medicines can increase blood pressure. Examples include oral birth control pills, decongestants, herbal supplements, and NSAIDs, such as ibuprofen. Pharmacist or doctor can tell which medicines are safe to take. This includes prescription and over-the-counter medicines.
- **lifestyle changes to lower my blood pressure**
 - Limit sodium (salt) as directed-recommend sodium to 2,300 mg a day.
 - Follow the meal plan - the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) eating plan. The DASH plan is low in sodium, unhealthy fats, and total fat. It is high in potassium, calcium, and fiber.
 - Exercise to maintain a healthy weight. Exercise at least 30 minutes per day, on most days of the week.
 - No smoking - No alcohol



कोविड १९ दरम्यान उच्च रक्तदाब व्यवस्थापन

- **घरच्या घरी रक्तदाब तपासा.** ब्लड प्रेशरची तपासणी करण्यापूर्वी किमान 30 मिनिटे आधी धूम्रपान, कॅफिन चे सेवन आणि व्यायाम करणे टाळा. रक्तदाब तपासण्यापूर्वी 5 मिनिटे बसून विश्रांती घ्या. सकाळी औषध घेण्यापूर्वी, 2 वेळा, 1 मिनिटच्या अंतराने रक्तदाब तपासा. संध्याकाळच्या जेवणापूर्वी देखील रक्तदाब तपासा. आपल्या सर्व रिडींग ची नोंद ठेवा आणि डॉक्टर भेटीदरम्यान त्यांना रिडींग दाखवा.
- **इतर कोणत्याही आरोग्याची परिस्थिती व्यवस्थापित करा** कारण मधुमेहासारख्या स्थितीमुळे उच्च रक्तदाबाचा धोका वाढू शकतो. डॉक्टरांच्या निर्देशानुसार सर्व औषधे घ्या.
- **सर्व औषधांबद्दल फार्मासिस्टना विचारा.** ठराविक औषधे रक्तदाब वाढवू शकतात. यामध्ये गर्भनिरोधक गोळ्या, डिकॉन्जेस्टंट्स (नाक मोकळे करणारे), हर्बल सप्लीमेंट्स आणि आयबुप्रोफेन सारख्या NSAIDS यांचा समावेश आहे. फार्मासिस्ट किंवा डॉक्टरांना विचारू शकता की कोणती औषधे घेणे सुरक्षित आहे. यामध्ये प्रिस्क्रिप्शन आणि ओव्हर-द-काउंटर औषधे समाविष्ट आहेत.
- **रक्तदाब कमी करण्यासाठी जीवनशैलीतील बदल**
 - सोडियम (मीठ)- सोडियम सेवनात दिवसातून २3०० मिलीग्राम ची मर्यादा असावी .
 - जेवणाचे योजन - डॅश (उच्च रक्तदाब थांबविण्याच्या आहारविषयक पध्दती) खाण्याची योजना अनुसरण करा. डॅश योजनेत सोडियम, चरबी आणि एकूण कॅलरी कमी आहे. यामध्ये पोटॅशियम, कॅल्शियम आणि फायबरचे प्रमाण जास्त आहे.
 - निरोगी वजन राखण्यासाठी व्यायाम करा. आठवड्यातील जास्तीत जास्त दिवसांमध्ये दररोज किमान ३० मिनिटे व्यायाम करा.
 - धूम्रपान मद्यपान टाळा.



Heart Health Management During COVID-19

- **Check your blood pressure at home.** High blood pressure can lead to a heart attack. If possible, take at least 2 readings each time.
- **Follow a heart-healthy diet.** A heart-healthy diet is an eating plan low in total fat, unhealthy fats, and sodium (salt). A heart-healthy diet helps decrease risk for heart disease and stroke. Limit the amount of fat you eat to 25% to 35% of total daily calories. It is recommend to follow the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Eating Plan to help lower high blood pressure and LDL (bad) cholesterol. The plan is low in sodium, sugar, unhealthy fats, and total fat. It is high in potassium, calcium, magnesium, and fiber. Ask for more information about this plan.
- **Limit sodium (salt) as directed.** Too much sodium can affect your fluid balance. It is recommend to have only 2,300 mg of sodium a day.
- **Exercise as directed.** Ask your healthcare provider about the best exercise plan for you. Exercise makes your heart stronger, lowers blood pressure, and helps prevent a heart attack. The goal is 30 to 60 minutes a day, 5 to 7 days a week. You may have to work up to this goal. Healthcare providers can help you reach this goal, starting in cardiac rehab sessions.
- **Maintain a healthy weight.** Ask your healthcare provider how much you should weigh. He or she can help you create a safe weight loss plan if you are overweight.
- **Manage stress.** Stress may increase your risk for a heart attack. Learn ways to control stress, such as relaxation, deep breathing, and music. Talk to someone about things that upset you.
- **Take all the medications as directed by doctor.**



कोविड १९ दरम्यान हृदयाचे आरोग्य व्यवस्थापन

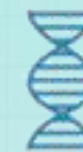
- घरच्या घरी आपले रक्तदाब तपासा. उच्च रक्तदाब यामुळे हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो. शक्य असल्यास प्रत्येक वेळी किमान 2 रिडींग घ्यावी .
- हृदय-निरोगी आहाराचे अनुसरण करा. हृदयाचा निरोगी आहार म्हणजे खाण्याची योजना म्हणजे चरबी आणि सोडियम (मीठ) यांचे सेवन कमी करणे . हृदय-निरोगी आहार हृदयविकाराचा आणि स्ट्रोकचा धोका कमी करण्यास मदत करते . आपण दररोजच्या कॅलरीपैकी 25% ते 35% पर्यंत चरबीचे प्रमाण मर्यादित करावे . उच्च रक्तदाब आणि एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत करण्यासाठी डॅश (उच्च रक्तदाब थांबविण्याच्या आहारविषयक दृष्टिकोन) खाण्याच्या योजनेचे अनुसरण करण्याची शिफारस केली जाते. या योजनेत सोडियम, साखर, चरबी आणि एकूण कॅलरीज कमी असतात. यामध्ये पोटॅशियम, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम आणि फायबरचे प्रमाण जास्त आहे.
- सोडियम (मीठ) मर्यादित करा. बरेच सोडियम आपल्या फ्लुइड बॅलन्स वर परिणाम करू शकतात दिवसातून केवळ 2,300 मिलीग्राम सोडियम घेण्याची शिफारस केली जाते.
- नियमित व्यायाम करा. आपल्या आरोग्य सेवा प्रदात्यास आपल्यासाठी सर्वोत्तम व्यायाम योजनेबद्दल विचारा. व्यायामामुळे तुमचे हृदय मजबूत होते, रक्तदाब कमी होतो आणि हृदयविकाराचा झटका टाळता येतो. दिवसातून 30 ते 60 मिनिटे, आठवड्यातून 5 ते 7 दिवस व्यायामाचे लक्ष्य ठेवावे .
- निरोगी वजन - आपले वजन किती असावे हे आपल्या आरोग्य सेवा प्रदात्यास विचारा.डॉक्टर अथवा डायटिशियन आपले वजन कमी असल्यास सुयोग्य वजन योजना तयार करण्यास आपली मदत करू शकतात .
- ताण व्यवस्थापन -. ताणतणाव हृदयविकाराच्या झटक्याचा धोका वाढवू शकतो. तणाव नियंत्रित करण्यासाठी विश्रांती, दीर्घ श्वासोच्छ्वास आणि संगीत ऐका . आपणास त्रास देणाऱ्या गोष्टींविषयी परिवारासोबत बोला.
- डॉक्टरांच्या साल्यानुसार नियमित औषधांचा डोस घ्यावा



Asthma Management During COVID-19

- **Follow Asthma Action Plan (AAP).** This include which medicine patient needs and when to change doses if necessary. It also explains how to monitor symptoms and use a peak flow meter. The meter measures how well lungs are working.
- **Manage other health conditions,** such as allergies, acid reflux, and sleep apnea.
- **Identify and avoid triggers.** These may include pets, dust mites, mold, and cockroaches.
- **Do not smoke or be around others who smoke.** Nicotine and other chemicals in cigarettes and cigars can cause lung damage. Ask your doctor or pharmacist for information if you currently smoke and need help to quit. E-cigarettes or smokeless tobacco still contain nicotine.
- **Ask about the flu vaccine.** The flu can make your asthma worse. Patient may need a yearly flu shot.

RISK FACTORS



GENETIC



INFECTION



DUST



POLLUTION



ALCOHOL



CIGARETTE



PET



DUST



PERFUME AND COSMETICS

TREATMENTS



EXERCISE



AVOID

कोविड १९ दरम्यान दमा व्यवस्थापन

- दमा अॅक्शन प्लॅन चे अनुसरण करा. हा प्लॅन कोणत्या औषधाच्या रुग्णाला आवश्यक आहे आणि आवश्यक असल्यास डोस कधी बदलावा याचा समावेश असतो .यामध्ये लक्षणे कशी निरीक्षणित करावी आणि पीक फ्लो मीटर कसे वापरावे हे देखील समाविष्ट असते . या प्लॅन बाबत डॉक्टर्स मार्गदर्शित करतात.
- ऍलर्जी , पित्त व झोपेत श्वास घेण्याचा त्रास होण्याच्या स्थिती बाबत डॉक्टरांशी संवाद साधा .
- ट्रिगर ओळखा आणि टाळा. यामध्ये पाळीव प्राणी, धूळ माइट्स, मूस आणि झुरळे असू शकतात.
- धूम्रपान करू नका किंवा धूम्रपान करणाऱ्या लोकांच्या आसपास राहू नका . सिगारेट आणि सिगारमधील निकोटिन आणि इतर रसायने फुफ्फुसांचे नुकसान करतात. आपण सध्या धूम्रपान करीत असल्यास आणि सोडण्यास मदतीची आवश्यकता असल्यास आपल्या डॉक्टरांना किंवा फार्मासिस्टला माहितीसाठी विचारा. ई-सिगारेट मध्ये देखील अजूनही निकोटीन समाविष्ट असते.
- फ्लूच्या लसी बद्दल विचारा. फ्लू आपला दम्याचा त्रास वाढवू शकतो. रुग्णाला वार्षिक फ्लू लसीची आवश्यकता असू शकते.(डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार)

RISK FACTORS



GENETIC



INFECTION



DUST



POLLUTION



ALCOHOL



CIGARETTE



PET



DUST



PERFUME AND COSMETICS

TREATMENTS



EXERCISE



AVOID

Hyperlipidaemia Management During COVID-19

- **Maintain a healthy weight.** Weight loss can decrease your cholesterol and triglyceride levels.
- **Exercise as directed.** Exercise lowers your cholesterol levels and helps to maintain a healthy weight. Get 30 minutes or more of aerobic exercise 4 to 6 days each week. One can split exercise into four 10-minute workouts instead of 30 minutes at one time. Examples of aerobic exercises include walking briskly, swimming, or riding a bike.
- **Eat heart-healthy foods.**
 - **Decrease the total amount of fat you eat.** Choose lean meats, fat-free or 1% fat milk, and low-fat dairy products, such as yogurt and cheese. Limit or do not eat red meat. Red meats are high in fat and cholesterol.
 - **Replace unhealthy fats with healthy fats.** Unhealthy fats include saturated fat, trans fat, and cholesterol. Choose soft margarines that are low in saturated fat and have little or no trans fat. Monounsaturated fats are healthy fats. These are found in olive oil, canola oil, avocado, and nuts. Polyunsaturated fats are also healthy. These are found in fish, flaxseed, walnuts, and soybeans.
 - **Eat 5 or more servings of fruits and vegetables every day.** They are low in calories and fat, and a good source of essential vitamins. Include dark green, red, and orange vegetables. Examples include spinach, kale, broccoli, and carrots.
 - **Eat foods high in fiber.** Fiber can help lower cholesterol levels. Choose whole grain, high-fiber foods. Good choices include whole-wheat breads or cereals, beans, peas, fruits, and vegetables.



कोविड १९ दरम्यान हायपरलिपिडिमिया (कोलेस्टेरॉल) व्यवस्थापन

- निरोगी वजन टिकवा. वजन कमी केल्याने कोलेस्ट्रॉल आणि ट्रायग्लिसेराइडची पातळी कमी होऊ शकते.
- निर्देशानुसार नियमित व्यायाम करा. व्यायामामुळे आपल्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होते आणि निरोगी वजन राखण्यास मदत होते. दर आठवड्यात ४ ते ६ दिवस 30 मिनिटे व्यायाम किंवा एखादा व्यायाम एका वेळी 3 वेळा 10-मिनिटांच्या वर्कआउटमध्ये विभागू शकतो. एरोबिक व्यायामाच्या उदाहरणामध्ये ब्रिस्क वॉक, पोहणे किंवा सायकल चालविणे समाविष्ट आहे.
- हृदय-निरोगी पदार्थ खावे . जसे
 - आहारातील चरबीचे प्रमाण कमी करा. चरबी विरहित मांस, किंवा 1% चरबीयुक्त दूध आणि कमी चरबीयुक्त डेअरी उत्पादने, जसे दही आणि चीज निवडा. लाल मांस खाऊ नका. लाल मांसामध्ये चरबी आणि कोलेस्टेरॉल जास्त असते.
 - अस्वस्थ चरबीचे आरोग्यदायी चरबीने बदल- अस्वास्थ्यकारक चरबीमध्ये संतृप्त चरबी, ट्रान्स फॅट आणि कोलेस्ट्रॉलचा समावेश आहे. सॅच्युरेटेड फॅटमध्ये कमी आणि ट्रान्स फॅट कमी किंवा मार्जरीन निवडा. मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट्स हेल्दी फॅट असतात. जसे ऑलिव्ह ऑईल, कॅनोला तेल, आणि सुका मेवा . पॉलीअनसॅच्युरेटेड फॅट्स देखील आरोग्यदायी असतात. जसे मासे, जवस , अक्रोड आणि सोयाबीन.
 - दररोज 5 वेळा फळे आणि भाज्यांयुक्त आहार खा. कारण यामध्ये कॅलरी आणि चरबी कमी असते आणि आवश्यक जीवनसत्वांचा चांगला स्रोत असतात. गडद हिरव्या, लाल आणि केशरी भाज्यांचा आहारात समावेश करा. पालक, फ्लॉवर आणि गाजर यांचा आहारात समावेश करावा.
 - फायबर जास्त प्रमाणात खा. फायबर कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करण्यास मदत करू शकते. संपूर्ण धान्य, उच्च फायबरयुक्त पदार्थ निवडा. चांगल्या निवडींमध्ये अखल्या गव्हाचा ब्रेड, ज्वारीची भाकरी किंवा तृणधान्ये, सोयाबीन, वाटाणे, फळे आणि भाज्यांचा समावेश करावा .



Pain Management During COVID-19

- **Apply heat** on the area in pain for 20 to 30 minutes every 2 hours for as many days as directed. Heat helps decrease pain and muscle spasms.
- **Apply ice** on the part of body that hurts for 15 to 20 minutes every hour or as directed. Use an ice pack, or put crushed ice in a plastic bag. Cover it with a towel. Ice decreases pain and swelling, and helps prevent tissue damage.
- **Go to physical therapy** as directed. A physical therapist teaches you exercises to help improve movement and strength, and to decrease pain.
- **Exercise** for 30 minutes, 3 times a week. Regular physical activity can help decrease pain and improve quality of life. Ask Doctor or Pharmacist about the best exercise plan for type of pain.
- **Get enough sleep.** Create a relaxing bedtime routine. Go to sleep and wake up at the same time every day. Avoid caffeine in the afternoon.
- Talk with a Doctor or therapist. A type of counseling called cognitive behavioral therapy (CBT) can help chronic pain by changing the way of thinking about it. CBT can also improve mood, sleep, and ability to move.



कोविड १९ दरम्यान वेदना व्यवस्थापन

- **गरम शेक-**निर्देशानुसार प्रत्येक 2 तासाने 20 ते 30 मिनिटांपर्यंत वेदना असलेल्या क्षेत्रावर गरम शेक द्यावा . उष्णता वेदना आणि स्नायूंचा त्रास कमी करण्यास मदत करते.
- **थंड शेक-** दर तासाला 15 ते 20 मिनिटे दुखत असलेल्या किंवा शरीराच्या त्या भागावर किंवा निर्देशानुसार बर्फाने शेक द्यावा .. बर्फ वेदना आणि सूज कमी करते आणि ऊर्तीचे नुकसान टाळण्यास मदत करते.
- **निर्देशानुसार फिजिओथेरपि घ्या .** एक फिजिओ थेरपिस्ट आपल्याला हालचाल आणि स्थिती सुधारण्यासाठी आणि वेदना कमी करण्यासाठी विविध व्यायाम शिकवतील.
- **व्यायाम -**आठवड्यातून 3 वेळा, 30 मिनिटांसाठी व्यायाम करावा . नियमित शारीरिक हालचालीमुळे वेदना कमी होण्यास आणि हालचालींची गुणवत्ता सुधारण्यास मदत होते. विविध प्रकारच्या वेदनांसाठी सर्वोत्तम व्यायाम योजनेबद्दल फिजिओ थेरपिस्ट/डॉक्टर किंवा फार्मासिस्टला विचारा.
- **झोप -**पुरेशी झोप घ्या. झोपेचे वेळापत्रक तयार करा व तंतोतंत पाळा . दुपारचे कॅफिन सेवन टाळा.
- **रुग्णाच्या व्याधी बाबत डॉक्टर किंवा थेरपिस्टशी बोला.** संज्ञानात्मक वर्तणूक थेरपी (सीबीटी) विचार करण्याची स्थिती तीव्र वेदना कमी करण्यास मदत करू शकतो. सीबीटी मनःस्थिती , झोप आणि हलण्याची क्षमता देखील सुधारू शकतो.



Diarrhoea Management During COVID-19

- **Drink more liquids** to replace body fluids lost through diarrhea. Patient may also need to drink an oral rehydration solution (ORS). An ORS has the right amounts of sugar, salt, and minerals in water to replace body fluids. Do not drink liquids with caffeine or alcohol. These can increase risk for dehydration.
- **Do not drink or eat foods that may make your symptoms worse.** These include milk and dairy products, greasy and fatty foods, spicy foods, caffeine, and alcohol. Keep a food diary to see if your symptoms are caused by certain foods. Bring this to your follow-up visits.
- **Eat foods that are easy to digest.** These include bananas, boiled potatoes, cooked carrots, cooked chicken, plain rice, and toast. You can also try yogurt and applesauce.
- **Wash your hands often.** Germs on your hands can get into your mouth and cause diarrhea. Use soap and water. Use an alcohol-based hand rub if soap and water are not available. Wash your hands after you use the bathroom, change a child's diaper, or sneeze. Wash your hands before you prepare or eat food.



कोविड १९ दरम्यान अतिसार व्यवस्थापन

- अतिसारमुळे कमी झालेल्या शरीरातील द्रवपदार्थ वाढविण्यासाठी अधिक द्रव घ्यावे . रुग्णाला तोंडी रिहायड्रेशन सोल्यूशन (ओआरएस) पिण्यासाठी देखील दिले जावे . शरीरातील द्रवपदार्थ नियमित करण्यास दिल्या जाणाऱ्या ओआरएसमध्ये साखर, मीठ आणि खनिजांची योग्य मात्रा असते. कॅफिन किंवा अल्कोहोलयुक्त द्रव पिऊ नये . यामुळे डिहायड्रेशनचा धोका वाढू शकतो.
- लक्षणे तीव्र होतील असे पदार्थ पिऊ नये किंवा खाऊ नये . यात दुध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, चरबीयुक्त पदार्थ, मसालेदार पदार्थ, कॅफिन आणि अल्कोहोल यांचा समावेश आहे. आपली लक्षणे विशिष्ट पदार्थांमुळे उद्भवली आहेत की नाही हे पहाण्यासाठी योग्य नोंद ठेवा.
- पचण्यास सोपे असे पदार्थ खा. यामध्ये केळी, उकडलेले बटाटे, शिजवलेले गाजर, शिजवलेले कोंबडी, साधा तांदूळ यांचा समावेश आहे. आपण दही आणि सफरचंद देखील खाऊ शकता.
- आपले हात वारंवार धुवा. आपल्या हातावरील जंतू आपल्या तोंडात आल्याने अतिसार वाढू शकतो याकरिता साबण आणि पाणी वापरा. साबण आणि पाणी उपलब्ध नसल्यास अल्कोहोल-आधारित हँड रब वापरा. आपण स्नानगृह वापरल्यानंतर, मुलाचे डायपर बदलण्यासाठी किंवा शिंकण्यानंतर आपले हात धुवावे . आपण अन्न तयार करण्यापूर्वी किंवा खाण्यापूर्वी आपले हात धुवावे .



CKD Management During COVID-19

- **Manage other health conditions.** regularly monitor for heart disease or other conditions that can make CKD worse, such as diabetes. monitor blood pressure closely.
- **Maintain a healthy weight.** Extra weight can strain kidneys. Using BMI calculate healthy weight if it shows overweight Doctor-dietitian-pharmacist can help to create a weight loss plan
- **Create an exercise plan.** Regular exercise can help to manage CKD, high blood pressure, and diabetes. Exercise also helps control weight. For example, exercise for 30 minutes in a day. Or breaking exercise into 10 minute sessions, 3 times during the day.
- **Create a healthy eating plan.** It is suggested to eat food low in sodium (salt), potassium, phosphorus, or protein. A dietitian can help in plan meals if needed. Ask doctor how much liquid to drink each day and which liquids are best as .per physiological condition
- **Ask about over-the-counter medicines.** Medicines such as NSAIDs and laxatives may harm kidneys. Some cough and cold medicines can raise blood pressure. Always ask your pharmacist if a medicine is safe before you take it.
- **Ask about vaccines.** Infections such as pneumonia, influenza, and hepatitis can be more harmful or more likely to occur in a person who has CKD. Vaccines lower risk for infection.
- **NO smoking no alcohol**

कोविड -१९ :दरम्यान मूत्रपिंडाचे तीव्र आजार (सिकेडी) चे नियमन

- इतर आरोग्याच्या स्थिती व्यवस्थापित कराव्या . हृदयरोग किंवा मधुमेहासारख्या स्थिती /मूत्रपिंडावर आणखी वाईट परिणाम करू शकतात . तसेच रक्तदाब लक्षपूर्वक नियमित करावा .
- निरोगी वजन राखावे . अतिरिक्त वजन मूत्रपिंडावर ताण आणू शकते. बीएमआय वापरून निरोगी वजनाची गणना करावी जर ते जास्त वजन दर्शवित असेल तर डॉक्टर-आहारतज्ञ-फार्मासिस्ट यांच्या मदतीने वजन कमी करण्याची योजना तयार करावी.
- व्यायामाची योजना तयार करा. नियमित व्यायामामुळे सीकेडी, उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह नियंत्रणात आणण्यास मदत होते. व्यायामामुळे वजन कमी करण्यास देखील मदत होते. उदाहरणार्थ, दिवसात 30 मिनिटे व्यायाम करा. किंवा दिवसात 3 वेळा, 10 मिनिटांच्या सत्रामध्ये व्यायाम करावा .
- निरोगी खाण्याची योजना तयार करा. सोडियम (मीठ), पोटॅशियम, फॉस्फरस किंवा प्रथिने कमी प्रमाणात खावी . आहारतज्ञ जेवणाची योजना आखण्यात मदत करू शकतात. डॉक्टरांना विचारा की दररोज किती द्रव पदार्थ पिणे आवश्यक आहे
- काउंटरवरील औषधांबद्दल विचारा. NSAIDs आणि लॅझेटिव्ह सारखी औषधे मूत्रपिंडांना हानी पोहोचवू शकतात. तसेच खोकला आणि सर्दीची औषधे रक्तदाब वाढवू शकतात. कोणते औषध घेण्यापूर्वी औषध सुरक्षित आहे की नाही हे डॉक्टर आणि फार्मासिस्टला नेहमी विचारा.
- लसीबाबत विचारा. न्यूमोनिया, इन्फ्लूएन्झा आणि हिपॅटायटीससारखे संक्रमण सीकेडी असलेल्या व्यक्तीमध्ये होण्याची शक्यता जास्त असते म्हणून लस संसर्गाची जोखीम कमी करते.
- धूम्रपान व मद्यपान करू नका.

Depression Management During COVID-19

- **Get regular physical activity.** Try to be active for 30 minutes, 3 to 5 days a week. Physical activity can help relieve depression. Work with doctor-Pharmacist to develop a plan that you enjoy. It may help to ask someone to be active with patient.
- **Create a regular sleep schedule.** A routine can help to relax before bed. Listen to music, read, or do yoga. Try to go to bed and wake up at the same time every day. Sleep is important for emotional health.
- **Eat a variety of healthy foods.** Healthy foods include fruits, vegetables, whole-grain breads, low-fat dairy products, lean meats, fish, and cooked beans. A healthy meal plan is low in fat, salt, and added sugar.
- **Do not drink alcohol or use drugs.** Alcohol and drugs can make depression worse. Talk with therapist or doctor if patient need help quitting.



















कोविड १९ दरम्यान नैराश्य व्यवस्थापन

- **नियमित शारीरिक क्रिया कराव्या .** आठवड्यातून 3 ते 5 दिवस 30 मिनिटे सक्रिय राहण्याचा प्रयत्न करावा . शारीरिक क्रिया नैराश्यातून मुक्त होण्यास मदत करू शकतात . आपल्याला आवडणारा छंद विकसित करण्यासाठी कुटुंब व डॉक्टरची मदत घ्या .
- **नियमित झोपेचे वेळापत्रक तयार करा.** संगीत ऐकणे , वाचन करणे किंवा योग चांगली झोप येण्यास मदत करते .दररोज झोपेचे वेळापत्रक पाळा चांगल्या आरोग्यासाठी झोप महत्त्वपूर्ण आहे.
- **निरनिराळे निरोगी पदार्थ खा.** निरोगी पदार्थांमध्ये फळे, भाज्या, संपूर्ण धान्य , कमी चरबीयुक्त डेअरी उत्पादने, मांस, मासे आणि शिजवलेल्या कडधान्यांचा समावेश करावा. निरोगी जेवण योजनेत चरबी, मीठ आणि साखर कमी असावे .
- **मद्यपान करू नका किंवा अंमली पदार्थ घेऊ नका.** अल्कोहोल आणि अंमली पदार्थांमुळे परिस्थिती आणखी वाईट होऊ शकते. जर अंमली पदार्थ रुग्णाला सोडण्यास मदत हवी असेल तर थेरेपिस्ट किंवा डॉक्टरांशी बोलावे .



Weight Management during COVID-19

















- **healthy meal plan that can help me manage my weight?** A healthy meal plan includes a variety of foods, contains fewer calories, and helps to stay healthy. A healthy meal plan includes the following:
 - **Eat whole-grain foods more often.** A healthy meal plan should contain fiber. Fiber is the part of grains, fruits, and vegetables that is not broken down by your body. Whole-grain foods are healthy and provide extra fiber in your diet.
 - **Eat a variety of vegetables every day.** Include dark, leafy greens such as spinach, methi. Eat yellow and orange vegetables such as carrots, sweet potatoes, and ash guard.
 - **Eat a variety of fruits every day.** Choose fresh instead of juice. Fruit juice has very little or no fiber.
 - **Eat low-fat dairy foods.** Drink fat-free (skim) milk or 1% milk. Eat fat-free yogurt and low-fat cottage cheese.
 - **Choose meat and other protein foods that are low in fat.** Choose beans or other legumes such as split peas or lentils. Choose fish, skinless poultry (chicken or turkey),
 - **Use less fat and oil.** Try baking or steam foods instead of frying them.
 - **Eat fewer sweets.** Limit foods and drinks that are high in sugar.

Vegetables 1 cup = fist		
Fruit 1 medium or 1 cup = fist		
Whole-grain bread 1 slice = flat hand		
Whole grains, such as rice ½ cup = ½ fist		
Low-fat dairy 1½ ounce = pointed finger 1 cup = fist		
Cooked beans ½ cup = ½ fist		
Lean meat or fish 3 ounces = palm		
Fat, such as butter 1 tablespoon = thumb		

Burn calories with exercise such as walking, swimming, or biking. You will be more likely to keep weight off if you make these changes part of your lifestyle. Exercise at least 30 minutes per day on most days of the week.

कोविड -१९ दरम्यान वजनाचे नियमन

- माझे वजन व्यवस्थापित करण्यात मदत करू शकेल अशी निरोगी आहार योजना निरोगी जेवण योजनेत निरनिराळ्या पदार्थांचा समावेश असतो, त्यामध्ये कमी कॅलरी असतात, ज्यामुळे निरोगी राहण्यास मदत होते. निरोगी जेवण योजनेमध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश असावा
- संपूर्ण धान्ययुक्त पदार्थ अधिक वेळा खावे . निरोगी जेवण योजनेत फायबर असणे आवश्यक आहे कारण फायबर धान्य, फळे आणि भाज्यां आपल्या शरीरात शोषल्या जात नाही. संपूर्ण धान्ययुक्त पदार्थ निरोगी असतात आणि आपल्या आहारात अतिरिक्त फायबर प्रदान करतात.
- दररोज विविध प्रकारच्या भाज्या खाव्या . पालक, मेथी यासारख्या गडद, हिरव्या पालेभाज्यांचा समावेश करावा. गाजर, रताळे आणि भोपळा यासारख्या पिवळ्या आणि केशरी भाज्या खाव्या .
- दररोज विविध प्रकारचे फळ खावे . रस ऐवजी ताजे फळ निवडा. फळांच्या रसात फारच कमी किंवा फायबर नसते
- कमी चरबीयुक्त डेअरी पदार्थ खावे . फॅट-फ्री (स्किम) दूध किंवा 1% दूध प्यावे . चरबी रहित दही आणि कमी चरबीयुक्त पनीर खावे .
- मांस आणि चरबी कमी असलेले इतर प्रथिनेयुक्त पदार्थ निवडा. सोयाबीन, मटार किंवा डाळीची पदार्थ निवडा. मासे, कातडी नसलेली कोंबडी निवडावी
- कमी तेल वापरा. तळण्याऐवजी बेकिंग किंवा स्टीम पदार्थ वापरून घ्यावे .
- कमी गोड खावे साखर जास्त असलेले पदार्थ आणि पेये मर्यादित करावे

Vegetables 1 cup = fist		
Fruit 1 medium or 1 cup = fist		
Whole-grain bread 1 slice = flat hand		
Whole grains, such as rice ½ cup = ½ fist		
Low-fat dairy 1½ ounce = pointed finger 1 cup = fist		
Cooked beans ½ cup = ½ fist		
Lean meat or fish 3 ounces = palm		
Fat, such as butter 1 tablespoon = thumb		

चालणे, पोहणे किंवा सायकल चालविणे यासारख्या व्यायामासह कॅलरी बर्न कराव्या . हे बदल आपल्या जीवनशैलीचा भाग केल्यास वजन कमी ठेवण्यास मदत होते. आठवड्यातील बऱ्याच दिवसांमध्ये दररोज कमीत कमी 30 मिनिटे व्यायाम करावा .

Reference: Micromedex's Care Notes System Online 2.0

Disclaimer: The information given by MSPC's Drug Information Centre is in consultative capacity only. It is not intended as medical or legal advice for individual conditions or treatment. All treatments or procedures if any are intended to serve as an information resource for pharmacists, physicians or other competent healthcare professionals performing the consultation or evaluation of patients and must be interpreted in view of all attendant circumstances, indications and contraindications. The use of this Drug Information is at your sole discretion. Although every effort has been made to ensure the completeness and accuracy of the information contained herein, Maharashtra State pharmacy Council's Drug Information Centre cannot be held responsible for any recommendations contained therein or any errors that may have inadvertently occurred. Maharashtra State pharmacy Council's Drug Information Centre shall not, therefore, be liable under any circumstances whatsoever, for any damages suffered as a result of any such errors, omissions or recommendations arising from the use of this information.