

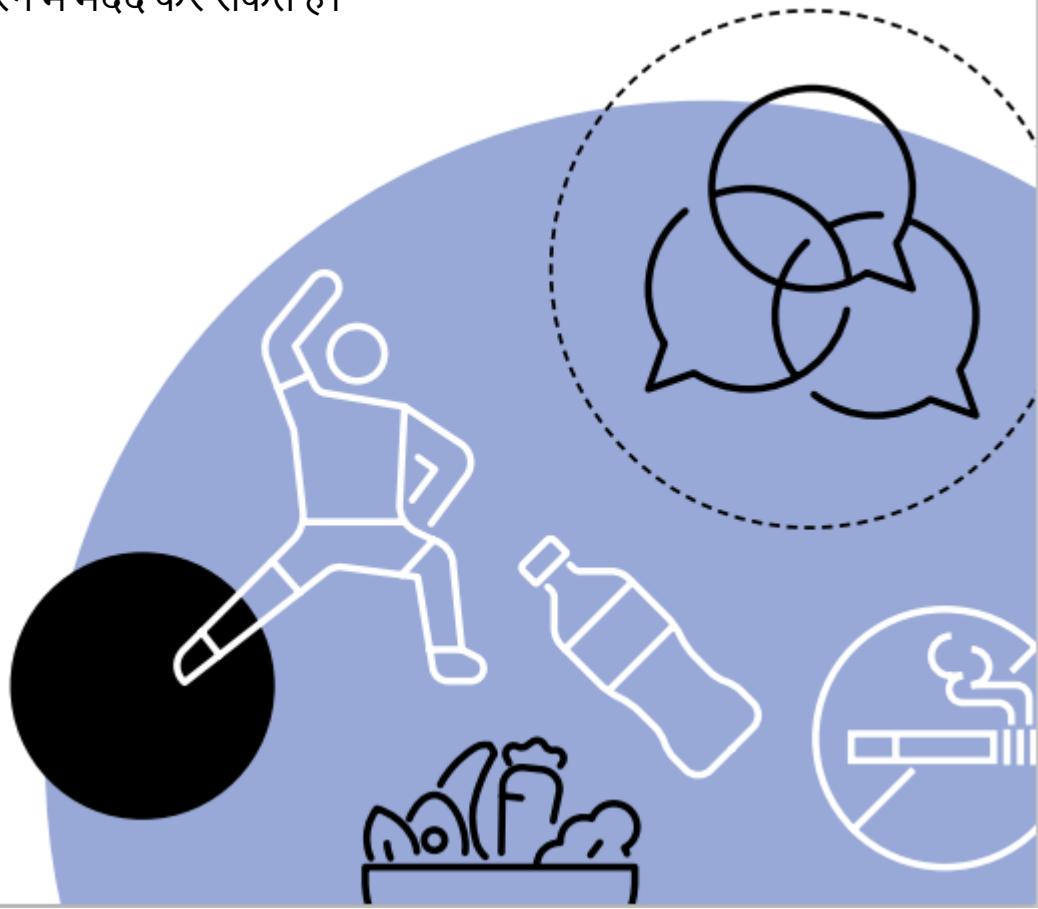
## Preparing for Treatment / उपचार की तैयारी

The thought of starting treatment can be daunting, but there are things you can do to help you get ready. Preparing your body can improve your tolerance to treatment and help you recover faster. This leaflet contains 10 simple tips that can help improve your health in the run-up to starting your treatment.

उपचार शुरू करने का विचार भयावह हो सकता है, लेकिन आप अपनी तैयारी के लिए कुछ कर सकते हैं।

अपने शरीर को तैयार करना उपचार को सहन करने की क्षमता को बढ़ा सकता है और तेजी से ठीक होने में मदद कर सकता है।

यह पुस्तिका 10 सरल सुझाव प्रदान करती है जो आपके उपचार शुरू करने से पहले आपकी सेहत में सुधार करने में मदद कर सकते हैं।





## Keep active / सक्रिय रहें

Aim to do:

150 mins of moderate intensity physical activity per week (e.g., brisk walking, cycling, swimming)

PLUS

2 days/week do activities that build strength (e.g., gym, yoga, tai chi)

**लक्ष्य:**

हर हफ्ते 150 मिनट मध्यम तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि करें (जैसे तेज़ चलना, साइकिल चलाना, तैराकी)

**और**

सप्ताह में 2 दिन ऐसी गतिविधियाँ करें जो ताकत बढ़ाएं (जैसे जिम, योग, ताई ची)

Find out more by visiting <https://www.nhs.uk/live-well/exercise> or scan the QR code

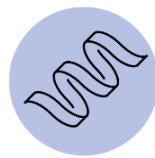
और अधिक जानने के लिए <https://www.nhs.uk/live-well/exercise> पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।



## Eat regularly throughout the day/

Aim for smaller portions, more often. Try having a small meal or snack every 3-4 hours.

छोटी-छोटी मात्रा में और अधिक बार खाने का प्रयास करें। हर 3-4 घंटे में एक हल्का भोजन या नाश्ता करने का प्रयास करें।



## Include protein in your diet / अपने आहार में प्रोटीन शामिल करें

Protein is the body's main building block and is needed to maintain and build muscle and help with wound healing.

प्रोटीन शरीर का मुख्य निर्माण खंड है और यह मांसपेशियों को बनाए रखने, बढ़ाने और घाव भरने में मदद करने के लिए आवश्यक है।

Include a portion of meat, fish, eggs, dairy products, plant-based alternatives, pulses, or nuts with every meal.

हर भोजन में मांस, मछली, अंडे, डेयरी उत्पाद, पौधों पर आधारित विकल्प, दालें या नट्स शामिल करें।

## Choose a wide range of foods / विविध प्रकार के खाद्य पदार्थ चुनें

Diets that cut out whole food groups can deny your body of nutrients and limit your choice. Aim to eat foods of all different colors to get more vitamins and minerals.

ऐसे आहार जो पूरे खाने समूहों को हटा देते हैं, आपके शरीर को पोषक तत्वों से वंचित कर सकते हैं और आपके विकल्पों को सीमित कर सकते हैं। अधिक विटामिन और खनिज प्राप्त करने के लिए विभिन्न रंगों के खाने का लक्ष्य रखें।

Find out more about the different food groups by visiting: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide> or by scanning the QR code.

विभिन्न खाद्य समूहों के बारे में अधिक जानने के लिए <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide> पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।



## Drink plenty of fluid / पर्याप्त तरल पदार्थ पिएं

Aim to drink 6-8 glasses of fluid a day. Fluids include water, squash, fruit juices, soft drinks, or hot drinks.

हर दिन 6-8 गिलास तरल पदार्थ पीने का लक्ष्य रखें। तरल पदार्थों में पानी, स्क्रैश, फलों के रस, सॉफ्ट ड्रिंक या गर्म पेय शामिल हो सकते हैं।

## Limit alcohol intake / शराब का सेवन सीमित करें

Aim for no more than 14 units per week. 14 units are equal to 6 medium glasses of wine or standard strength pints of lager. Make sure you also take some alcohol-free days.

सप्ताह में 14 यूनिट से अधिक शराब का सेवन न करें। 14 यूनिट का मतलब 6 मध्यम गिलास वाइन या मानक ताकत वाले बीयर के पिट के बराबर है। सुनिश्चित करें कि आप कुछ दिन बिना शराब के भी बिताएं।

## Reduce or try to quit smoking / धूम्रपान कम करें या छोड़ने का प्रयास करें

The sooner you stop smoking before your treatment, the better.

यदि आप अपने उपचार से पहले जितनी जल्दी धूम्रपान छोड़ देंगे, उतना ही बेहतर होगा।

Find out what support is available by visiting <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/nhs-stop-smoking-services-help-you-quit/> or scanning the QR code.

यह जानने के लिए कि कौन सा समर्थन उपलब्ध है, <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/nhs-stop-smoking-services-help-you-quit/> पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।





## Manage your energy levels / अपनी ऊर्जा का स्तर बनाए रखें

You may feel more tired than usual. Make sure you are getting the best sleep possible and pace your activities throughout the week.

आप सामान्य से अधिक थकान महसूस कर सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आप अच्छी नींद ले रहे हैं और सप्ताह भर अपनी गतिविधियों को संतुलित रूप से कर रहे हैं।

Find out more by visiting <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy> or by scanning the QR code.

और अधिक जानने के लिए <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy> पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।



## Make time for things you enjoy / उन चीजों के लिए समय निकालें जिनका आप आनंद लेते हैं

Things that give you a sense of success and enjoyment can help you feel more like yourself in times of stress or uncertainty.

ऐसी चीजें जो आपको सफलता और आनंद का एहसास कराती हैं, तनाव या अनिश्चितता के समय में आपको अच्छा महसूस करने में मदद कर सकती हैं।

Try to keep up with your hobbies, whether that's an exercise class, reading, crafts, or meeting up with friends.

अपने शौक जारी रखने का प्रयास करें, चाहे वह व्यायाम, पढ़ाई, कला या दोस्तों से मिलना हो।



## Ask questions / प्रश्न पूछें

Your healthcare team is there to support you. Let them know if you have any worries about your health or treatment. Always ask for more information if something doesn't make sense to you.

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपकी सहायता के लिए मौजूद है। यदि आपको अपनी सेहत या उपचार को लेकर कोई चिंता है, तो उन्हें बताएं। अगर आपको कुछ समझ में नहीं आता है, तो हमेशा अधिक जानकारी मांगें।