



IDF RECOMMENDATIONS FOR PEOPLE LIVING WITH DIABETES DURING DISASTERS



NOVEMBER 1, 2017
INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION
Chaussee de la Hulpe 166, B-1170 Brussels, Belgium



Foreword

Living with diabetes brings many challenges, which are amplified when a natural disasters occurs. Natural disasters are not new phenomena. In the period of 2005-2014, an average of 380 natural triggered disasters was registered. They were responsible for about 199.2 million affected people worldwide annually, with economic damages of approximately US\$159.7 billion per year.

Timing of the emergency disaster management is crucial, as quick action can save lives. However, a major problem in the response of disaster management is the lack of disaster management policies, protocols for specific conditions and cooperation in and between countries. Natural disasters transcend national borders and in this time and day it is important that everyone is working together to decrease, among others, the health-related impact of a disaster.

Natural disasters have a major impact on people living with diabetes, but they are often not recognised as a priority. Previous disasters have taught us that they bring great damage to life, causing disruption to electricity, water supply, infrastructure, communication, transportation and healthcare services.

There is a need for integrated preparedness and action plans for people living with specific conditions and disease like Diabetes Mellitus. People living with diabetes are a vulnerable group, as they are dependent on the continuous supply of insulin, healthy meals and other diabetes essential medicines and devices.

Therefore, the International Diabetes Federation is developing a global **“IDF recommendations for people living with diabetes during disasters”**. This comes after the successful implementation of the IDF Western Pacific Region Plan on diabetes in disasters. This global plan will provide assistance, guidance and supporting resources to our national members on how to develop their own diabetes disaster management plan and to adapt strategies for an effective and continued medical care service provision. It also encompasses tools for local health systems and people living with diabetes to prepare themselves for natural disasters as it aims to reduce the aftermath of disaster events on the lives and health of patients with diabetes in both short and long terms.

In this document, you will find the summaries of the IDF recommendations for people living with diabetes during disasters, translated into multiple languages, prior to the official launch of the IDF Diabetes in Disaster Management Plan.

Dr Shaukat Sadikot
President
International Diabetes Federation

Contents

Foreword	1
ENGLISH	3
Disaster and emergency preparedness for people with diabetes	3
Azerbaijani	8
Şəkərli diabet xəstələri üçün fəlakət və fəvqəladə hallara hazırlıq	9
DARI	16
آمادگی برای حالات اضطراری و فاجعه بار نزد مریضان دیابت!	16
GERMAN	22
Katastrophen- und Notfallvorsorge für Menschen mit Diabetes.....	22
ITALIAN	28
Precauzioni per le persone con diabete in caso di disastri ed emergenze	28
JAPANESE	33
糖尿病患者さんに向けた災害・緊急時の対応ガイド	33
KOREAN	37
당뇨병 환자를 위한 재난 및 비상사태 대비 지침	37
MACEDONIAN	45
Подготовка за катастрофи и итни случаи кај лица со дијабетес	45
Pashto	51
د عاجل او ضروري حالاتو لپاره د ديابت د ناروغانو تياروالی(آمادگي)	51
PORTUGUESE	58
Como agir em caso de emergência em pessoas com Diabetes	58
ROMANIAN	64
Măsuri de pregătire a persoanelor cu diabet în caz de urgență sau dezastre.....	64
RUSSIAN	70
Катастрофы и готовность к чрезвычайным ситуациям для людей с диабетом	70
SERBIAN	76
Priprema za vanredna i hitna stanja za ljude sa dijabetesom	76
SPANISH	81
Preparación en desastres y emergencias en personas con diabetes	81
.....	87
UZBEK	88
Қандли диабетга чалинган инсонлар учун табиий офатлар ва фавқулodда вазиятларга тайёргарлик	88



ENGLISH

Disaster and emergency preparedness for people with diabetes

Diabetes disaster preparedness

As a person with diabetes, your daily routine involves schedules and planning. An emergency can seriously affect your health. It may be difficult to cope with a disaster when it occurs. You and your family should plan and prepare beforehand even if the event is loss of electricity for a few hours. The first 72 hours following a disaster are the most critical for families. This is the time when you are most likely to be alone. It is essential for you and your family to have a disaster plan and kit which should provide for all your family's basic needs during these first hours.



What to do during emergencies for diabetic patients

- ✓ People with diabetes face extra challenges during emergencies and natural disasters such as hurricanes, earthquakes, and tornadoes. If you are evacuating-leaving your home to get away from a threat or staying in an emergency shelter, let others know that you have diabetes so that you can take care of your health. If you have other health problems, such as chronic kidney disease or heart disease, make sure you let others know about those, too.
- ✓ Drink plenty of fluids, especially water. Safe drinking water may be hard to find in emergencies, but if you do not take in enough water, you could develop serious medical problems. Heat, stress, high blood sugar, and some diabetes medicines such as metformin can cause you to lose fluid, which increases the chances you will become dehydrated.
- ✓ Keep something containing sugar with you at all times, in case you develop dangerously low blood sugar (hypoglycaemia). You may not be able to check blood sugar levels, so know the warning signs of low blood sugar.
- ✓ Pay special attention to your feet. Stay out of contaminated water, wear shoes, and examine feet carefully for any sign of infection or injury. Get medical treatment quickly for any injuries.

Make an emergency plan for you and your family.

- ✓ Always wear identification that says you have diabetes.
- ✓ If you take insulin, ask your doctor during a regular visit what to do in an emergency if you do not have your insulin and cannot get more.
- ✓ If you take other medicines for diabetes, ask your doctor what to do during an emergency if you do not have your medicine.
- ✓ Prepare an emergency supply of food and water.
- ✓ Include an adequate supply of medicine and medical supplies in your emergency kit, enough for at least three days and possibly more, depending on your needs. Ask your doctor or pharmacist about storing prescription medicines such as heart and high blood pressure medicine and insulin. Plan how you will handle medicine that normally requires refrigeration, such as insulin.

- ✓ Make sure you change medicine and medical supplies in your emergency kit regularly, to ensure they stay up to date. Check expiration dates on all medicine and supplies often.
- ✓ Keep copies of prescriptions and other important medical information, including the phone number for your healthcare provider, in your emergency kit.
- ✓ Keep a list of the type and model number of medical devices you use, such as an insulin pump, in the emergency kit.
- ✓ If you have a child with diabetes who is in school or day care, learn the school's emergency plan. Work with them to ensure your child will have needed diabetes supplies in an emergency.
- ✓ If you need regular medical treatments, such as dialysis, talk to your service provider about their emergency plans.

Prepared list

You should safely store the following medical supplies or have them readily available:

- ✓ Copy of your emergency information and medical list
- ✓ Extra copies of prescriptions
- ✓ Insulin or pills (include all medications that you take daily including over the counter medications)
- ✓ Syringes
- ✓ Alcohol swabs
- ✓ Cotton balls & tissues
- ✓ A meter to measure blood sugar
- ✓ Blood sugar diary
- ✓ Insulin pump supplies (if on insulin pump)
- ✓ Strips for your meter
- ✓ Urine ketone testing strips
- ✓ Lancing device and lancets
- ✓ Quick acting carbohydrate (for example, glucose tablets, orange juice, etc.)
- ✓ Longer lasting carbohydrate sources (for example, cheese and crackers)
- ✓ Glucagon Emergency Kit (if on insulin)
- ✓ Empty hard plastic detergent bottle with cap to dispose used lancets and syringes
- ✓ Other supplies:
- ✓ Flashlight with extra batteries, pad/pencil, whistle/noisemaker, matches/candles, extra pair of glasses, first-aid kit
- ✓ Female sanitary supplies Copy of health insurance cards
- ✓ Heavy work gloves Important family documents
- ✓ Tools Water
- ✓ Food Clothing and bedding
- ✓ Radio with extra batteries Cell phone
- ✓ Make sure you have enough supplies for 2 weeks. These supplies should be checked at least every 2 – 3 months. Watch for expiration dates.

Helpful hints about insulin, pens, and syringes

- ✓ Insulin may be stored at room temperature (59°C- 86°F) for 28 days. Insulin pens in use can be stored at room temperature according to manufacturer's directions.
- ✓ Insulin should not be exposed to excessive light, heat or cold. Regular and Lantus insulins should be clear.
- ✓ NPH, Lente, Ultra Lente, 75/25, 50/50, and 70/30 insulins should be uniformly cloudy before rotating.
- ✓ Insulin that clumps or sticks to the sides of the bottle should not be used.



- ✓ Although reuse of your insulin syringes is not generally recommended, in life and death situations, you have to alter this policy. Do not share your insulin syringes with other people.

Things to be remembered

- ✓ Stress can cause a rise in your blood sugar.
- ✓ Erratic mealtimes can cause changes in your blood sugar.
- ✓ Excessive work to repair damage caused by the disaster (without stopping for snacks) can lower your blood sugar.
- ✓ Excessive exercise when your blood sugar is over 250mg can cause your blood sugar to go higher.
- ✓ Wear protective clothing and sturdy shoes
- ✓ Check your feet daily for an irritation, infection, open sores or blisters. Disaster debris can increase your risk for injury. Heat, cold, excessive dampness and inability to change footwear can lead to infection, especially if your blood sugar is high. Never go without shoes.

Hot weather tips

- ✓ Stay indoors in air-conditioned or fan cooled comfort. Avoid exercising outside.
- ✓ Wear light coloured cotton clothing.
- ✓ Remain well-hydrated (water, diet drinks).
- ✓ Avoid salt tablets unless prescribed by your physician.
- ✓ Seek emergency treatment if you feel: fatigue, weakness, abdominal cramps, decreased urination, fever, and confusion.
- ✓ You should wear diabetes identification AT ALL TIMES

Food items to be stored

- ✓ 1 large box unopened crackers (saltines)
- ✓ 1 jar peanut butter
- ✓ 1 small box powdered milk (use within 6 months)
- ✓ 1 gallon or more of water per day per person for at least one week
- ✓ 2-6-pack packages cheese and crackers or 1 jar soft cheese
- ✓ 1 pkg. dry, unsweetened cereal
- ✓ 6 cans regular soda
- ✓ 6 cans diet soda
- ✓ 6-pack canned orange or apple juice
- ✓ 6 pack parmalat milk
- ✓ 6 cans "lite" or water packed fruit
- ✓ 1 spoon, fork and knife per person
- ✓ Disposable cups
- ✓ 4 packages of glucose tablets or small hard candies for low blood sugar
- ✓ 1 can tuna, salmon, chicken, nuts per person
- ✓ Mechanical can opener
- ✓ These supplies should be checked and replaced yearly

Food consideration during a disaster

1. Food and water supply may be limited and/or contaminated. Do not eat food you think may be contaminated. It may be necessary to boil water for 10 minutes before use.
2. Drink plenty of water.
3. Maintain your meal plan to the best of your ability. Your plan should include a variety of meat/meat substitutes (i.e., peanut butter, dried beans, and eggs), milk/milk products, fruits, vegetables, cereal, grains.
4. Limit sugar/sugar-containing foods. These foods include:
 - Jellies, jams, molasses
 - Honey
 - Syrups (fruits canned in sugar syrup, pancake syrup)
 - Tonic (dietetic tonics with less than one calorie per ounce are allowed)
 - Frosted cake
 - Presweetened or sugar-coated cereals
 - Pie, pastry, Danish pastry, doughnuts
 - Chocolate
 - Custards, pudding, sherbet, ice cream
 - Gelatine
 - Soda
 - Cookies, brownies
5. Monitor your blood sugars frequently and record in diary.
6. When reading labels, limit products with these sugar-containing ingredients:
 - Sugar
 - Corn syrup
 - Dextrose
 - Sucrose
 - Corn sweeteners
 - Honey
 - Molasses
 - Brown sugar
 - Fruit syrup
7. Avoid greasy, fried foods
8. Try to eat meals and snacks at the same time every day. Avoid periods of hunger and over indulgence. The quantity and frequency of your food intake should remain similar day-to-day depending upon your activity level.
9. Increase food and water intake during periods of increased exertion or physical activity by either eating between-meal snacks before activity or by eating additional food with meals.
10. Carry a fast source of sugar with you at all times:
 - Glucose tablets
 - 1 small box of raisins
 - 6-7 small hard sugar candies

Sick day during disaster

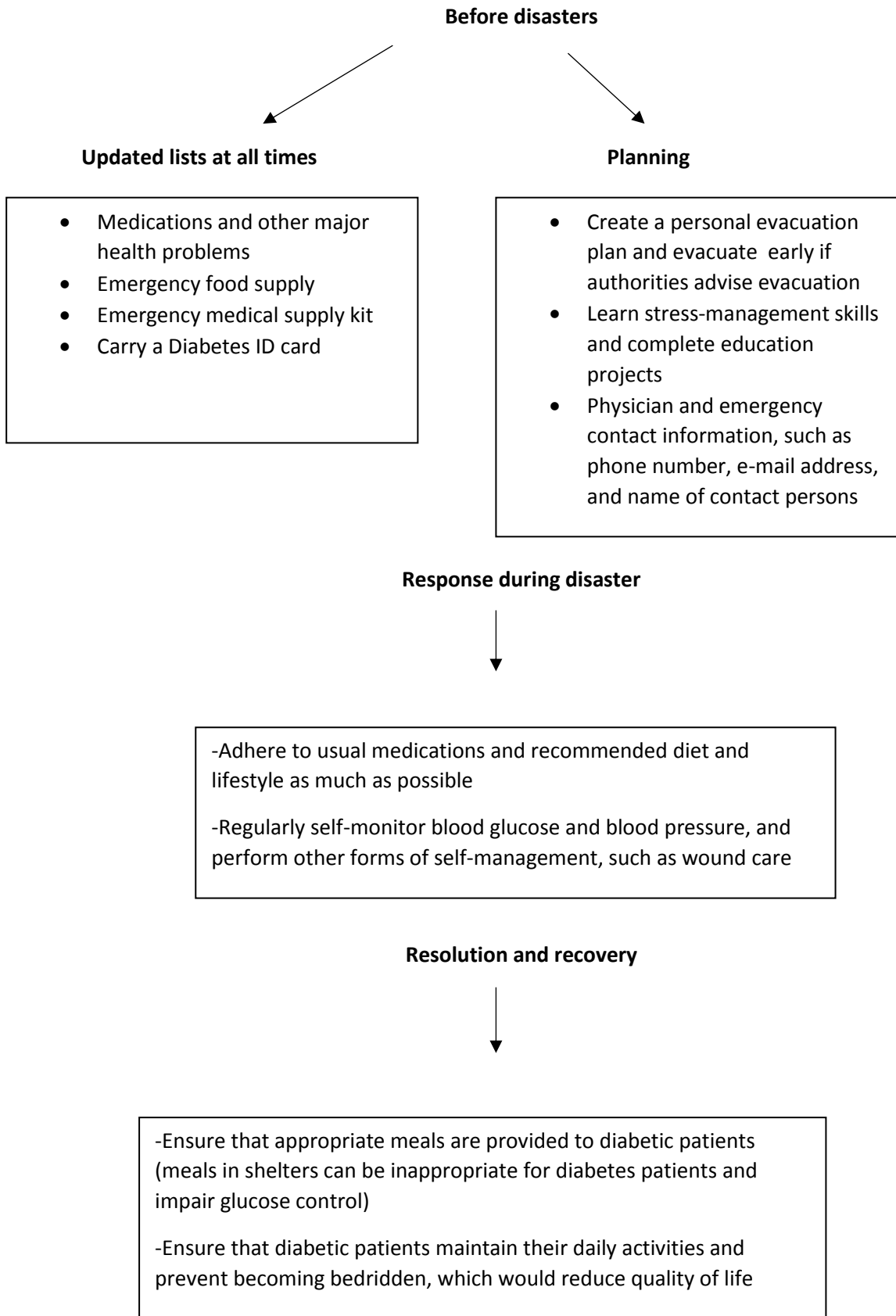
- Always take your insulin or pills on time or close to it. Never omit your insulin unless your doctor has told you otherwise. Insulin is still good if there is no refrigeration. A used or unused bottle of insulin may be kept at room temperature (15°C-30°C) for 28 days. Discard unrefrigerated insulin after 28 days.
- Keep an extra bottle of each type of insulin you use on hand at all times.
- Eat within 15 min. or no later than ½ hour after taking your insulin (depending on insulin type) or diabetes medicine. Try to eat on time.µ



- Never skip a meal. If you cannot eat solid food because of nausea, vomiting, and/or diarrhea, sip regular coke, eat hard candies, fruit or regular soft drinks instead of following your usual meal plan.
- Most Important:
 - Do not let yourself get dehydrated.
 - Drink plenty of liquids in between meal times, sip diet soda.(This will not replace food, but can help you be hydrated.)
- Rest.
- Check your blood sugar. Notify your doctor if your blood sugar average is over 240mg or if you are ill for 2 days.
- Test your urine for ketones when:
 - Your blood sugar average is over 240mg.
 - You are vomiting
 - You have symptoms of high blood sugar (increased thirst or hunger than usual, quick weight loss, increased urination, very tired, stomach pain, breathing fast or fruity breath smell).
- Call your doctor if your ketone test is moderate or high and/or if you have symptoms of high blood sugar (as listed in number 8). You may need more than your usual amount of insulin on a sick day. Your doctor can guide you in this. If you need medical assistance / or are out of all medications, food, and cannot reach your doctor, immediately: Go to the nearest hospital; or Contact the police; or Contact the Red Cross; or Go to an Emergency Medical Center.

Flow diagram for disaster preparation and response at different timelines

For patients with diabetes





Azərbaycanı

Şəkərli diabet xəstələri üçün fəlakət və fəvqəladə hallara hazırlıq

Şəkərli diabet xəstələri üçün fəlakət hallarına hazırlıq:

Şəkərli diabeti olan biri kimi sizin gündəlik həyatınız qrafik və planlama üzərində qurulub. Fəvqəladə hallar sizin sağlamlığınıza ciddi təsir edə bilər. Fəlakət verən zaman, onunla mübarizə çətin ola bilər. Əgər fəvqəladə hal cəmi bir neçə saatlıq elektrik kəsintisindən ibarət olsa belə, siz və ailəniz qabaqcadan hazırlıqlı planlı olmalıdır. Fəlakətin ilk 72 saati ailəniz üçün həyati əhəmiyyət daşıyır. Bu zaman kəsiyini siz çox güman ki, təkbəşinə keçirəcəksiniz. Fəlakətin ilk saatlarında siz və ailənizin əsas ehtiyaclarını ödəmək üçün ehtiyat çantanızın və ilkin fəaliyyət planınızın olması başlıca tələblərdən biridir.



baş

və

Fəvqəladə hallarda şəkərli diabet xəstələri üçün nə etməli:

Şəkərli diabeti olan insanlar burağan, zəlzələ və qasırğa kimi fəvqəladə hallar və təbii fəlakətlər zamanı əlavə çətinliklərlə üzləşirlər. Əgər siz təhlükədən uzaqlaşmaq üçün evinizi tərk edir və ya sığınacaqda qalırsınızsa, öz sağlamlığınızı qorumaq məqsədilə insanları şəkərli diabet olduğunuz barədə xəbərdar edin. Əgər sizin xroniki böyrək xəstəliyiniz və ya ürək çatışmamazlığınız varsa, bu haqda da başqalarını məlumatlandırdığınızdan əmin olun.

Çoxlu maye xüsusilə də, su için. Sığınacaqlarda içməyə yararlı suyun tapılması çətin ola bilər, ancaq çoxlu su qəbul etməsəniz səhhətinizin pisləşməsi qaçınılmazdır. Temperatur, stress, yüksək qan təzyiqi və metformin kimi bir sıra diabet dərmanları maye itkisinə səbəb olur, bu isə öz növbəsində orqanizmdə su çatışmamazlığı meydana gətirir.

Qan şəkərinin təhlükəli həddə enməsi hallarına qarşı (hipoqliukomiya), özünüzlə hər zaman şəkər tərkibli qida saxlayın. Qan şəkəri səviyyəsini yoxlamaq hər zaman mümkün olmaya bilər, ona görə də aşağı qan şəkərinin xəbərdarlıq əlamətlərini bilin.

Ayaqlarınıza xüsusi diqqət yetirin. Çirkli sudan kənar qalın, ayaqqabı geyinin, və ayağınızda hər hansı infeksiya və ya zədə əlaməti olub olmadığını diqqətlə yoxlayın. Hər hansı zədə varsa təcili tibbi müdaxilə əldə etməyə tələsin.

Özünüz və ailəniz üçün fəvqəladə hallara hazırlıq planı hazırlayın:

Üstünüzdə hər zaman şəkərli diabet xəstəsi olduğunuzu göstərən işarə taxın.

Əgər insulin qəbul edirsinizsə, mütəmadi qəbul zamanı həkiminizdən fəvqəladə hallarda insulin olmadığı və tapa bilmədiyiniz zaman nə etməli olduğunuzu soruşun.

Əgər şəkərli diabet əleyhinə digər dərmanlar qəbul edirsinizsə, fəvqəladə hallarda bu dərmanların olmadığı təqdirdə nə etməli olduğunuzu həkiminizdən soruşun.

Fəvqəladə hallarda istifadə etmək üçün su və ərzaq ehtiyatınızı ayırın.

Ehtiyacınızdan asılı olaraq ən azı 3 və ya daha çox günə kifayət edəcək dərman və tibbi ləvazimat ehtiyatınızı ehtiyat çantanıza toplayın. Həkim və ya farmasevtinizdən insulin, ürək və ya qan təzyiqi dərmanı kimi reseptli dərmanların saxlanması qaydalarını soruşun. İnsulin kimi adətən soyuducuda saxlanması tələb olunan dərmanları necə qoruyacağınızı planlaşdırın.

Ehtiyat çantanızdakı dərman və tibbi ləvazimatlarınızın daim istifadəyə yararlı və yeni qalmasını təmin etmək məqsədilə onları mütəmadi olaraq yeniləri ilə əvəzləyin. Bütün dərman və digər tibbi ehtiyatların son istifadə tarixini tez-tez yoxlayın.

Reseptlərin surətlərini və ya həkimlərinizin əlaqə nömrələri kimi digər vacib tibbi informasiyanı ehtiyat çantanızda saxlayın.

İnsulin pompası və ya istifadə etdiyiniz digər tibbi ləvazimatların növ və model nömrəsinin siyahısını ehtiyat çantanızda saxlayın.

Əgər məktəbə və ya gündəlik nəzarətə gedən şəkərli diabetdən əziyyət çəkən uşağınız varsa, bu qurumların fəvqəladə hallar zamanı fəaliyyət planı ilə tanış olun. Fəvqəladə hallarda uşağınızın şəkərli diabet ehtiyatı ilə tam təmin olunacağına əmin olmaq üçün onlarla əməkdaşlıq edin.

Əgər sizə dializ kimi daimi tibbi müalicə lazımdırsa, öz xidməti təchizatçınızla onların fəvqəladə hallarda fəaliyyət planı haqqında danışın.

Hazırlanmış siyahı:

Siz aşağıdakı tibbi ehtiyatları daim təhlükəsiz və əlçatan yerdə saxlamalısınız:

Fəvqəladə hallarda tələb olunan informasiya və tibbi ehtiyaclar siyahısının surəti

Reseptlərin əlavə surətləri

İnsulin və ya həblər (reseptsiz dərmanlar daxil olmaqla gündəlik qəbul etdiyiniz bütün dərmanlar)

Şprislər

Spirтли tomponlar

Pambıq topaları və parçalar

Qan şəkərini ölçmək üçün sayğac

Qan şəkəri gündəliyi

İnsulin pompası təchizatları (əgər istifadə edirsinizsə)

Sayğacınız üçün zolaqlar

Sidikdən keton götürülməsi üçün zolaqlar

Kəsmə cihazı və neştər

Sürətli təsir edən karbohidratlar (məs, qlukoza həbləri, portağal şirəsi və s.)

Gec sovrulan karbohidrat mənbələri (məs, pendir və krakerlər)

Ehtiyat qlukaqon (insulindən istifadə olunursa)

İşlədilmiş şpris və neştərləri yığmaq üçün plastik yuyucu vasitə qutusu və ya flakonu

Digər təchizatlar:



Fənər və əlavə batareya, yastıq, qələm, fit, kibrit\şam, əlavə gözlük, ilk yardım çantası ilə signal işıqları

Qadın gigiyenası ehtiyatları

Sağlamlıq sığortası kartlarının surəti

Ağır iş əlcəkləri

Vacib ailə sənədləri

Alətlər

Su

Qida

Geyim və yataq dəstləri

Radio və əlavə batareyalar

Mobil telefon

Ən azı iki həftəlik ehtiyatınızın olmasından əmin olun. Bu təchizatlar azı hər 2-3 ayda bir yoxlanılmalıdır. Son istifadə tarixlərinə diqqət yetirin.

İnsulin, insulin qələmləri və şprislər haqqında yararlı məlumatlar

İnsulin otaq temperaturunda (59 C – 86 F) 28 gün qoruna bilər. İstifadə edilməkdə olan insulin qələmləri istehsalçının göstərişlərinə uyğun olaraq otaq temperaturunda saxlanıla bilər.

İnsulin həddən artıq işıq, istilik və soyuğa məruz qalmamalıdır. Adi və lantus insulinləri təmiz olmalıdır.

NPH, Lente, Ultra Lente, 75\25, 50/50, və 70\30 insulinləri istifadədən əvvəl bulanıq olmalıdır.

Şüşənin kənarlarına yapışmış insulin istifadə edilməməlidir.

Baxmayaraq ki, insulin şprislərinizin yenidən istifadəsi ümumilikdə məsləhət görülmür, ancaq həyat və ölüm anlarında başqa çıxış yolu qalmaya bilər. Öz insulin şprislerinizi başqa insanlarla bölüşməyin.

Vacib məqamlar

Stress sizin qan şəkərinizi qaldıra bilər.

Nizamsız yemək vaxtları qan şəkərinizdə dəyişikliyə səbəb ola bilər.

Fəlakətin törətdiyi ziyanı aradan qaldırmaq üçün görülən fasiləsiz iş (yemək fasiləsi olmadan) qan şəkərinizi aşağı sala bilər.

Qan şəkərinizin 250 mq-dan yüksək olduğu vaxtlarda həddən artıq fiziki iş görmək şəkərinizin daha yuxarı qalxmasına gətirib çıxara bilər.

Qoruyucu paltar və möhkəm ayaqqabı geyinin.

Gündəlik olaraq öz ayaqlarınızı qıcıqlanma, infeksiya, açıq yara və qabarlara qarşı yoxlayın. Fəlakət zamanı meydana gəlmiş dağıntılar zədə riskini artırır. Qan şəkərinin yüksək olduğu insanlarda isti, soyuq, həddən artıq rütubət, və uzun müddət ayaqqabıları dəyişməyin mümkün olmaması infeksiyaya gətirib çıxara bilər. Heç vaxt ayaqqabılarınsız gəzməyin.

İsti havaya qarşı ipucları

Kondisioner və ya sərinkeş işləyən qapalı məkanlarda qalmağa üstünlük verin. Açıq havada fiziki işdən uzaq olun.

Açıq rəngli pambıq parçadan tikilmiş geyimlərə üstünlük verin.

Çoxlu su için (su, pəhriz içkiləri).

Həkiminiz təyin etmədiyi təqdirdə, duz tərkibli dərmanlardan yan keçin.

Yorğunluq, zəiflik, qarın ağrıları, sidiyin azalması, hərarət, və çaşqınlıq hiss etdiyinizdə dərhal tibbi yardım istəyin.

Siz şəkərli diabet işarəsini **hər zaman** üzərinizə taxmalısınız.

Lazımlı qidalar

Bir böyük qutu açılmamış kraker (duzlar)

Bir banka yer fıstığı yağı

Bir kiçik qutu toz süd (6 ay ərzində istifadə edin)

Azi bir həftə olmaqla hər gün adambaşı azi 1 qalon (3.7 litr)və ya daha çox su

2-6 paket pendir və kraker və ya bir banka yumşaq pendir

Bir paket quru və şəkərsiz taxıl mənşəli sıyıq

6 dəmir qutu adi qazlı içki

6 dəmir qutu qazlı pəhriz içkisi

6 paket portağal və ya alma şirəsi

6 paket istifadə müddəti uzun olan süd

6 qutu sadə və ya su içində saxlanan meyvə

Adambaşı bir qaşığı, çəngəl və bıçaq

Tək istifadə üçün nəzərdə tutulmuş qablar



Aşağı qan şəkəri əleyhinə 4 qutu qlükoza həbi və ya kiçik sərt konfetlər

Adama 1 dəmir qutu tuna, qızılbalıq, toyuq və fındıq

Mexaniki dəmir qutu açıcısı

Bu təchizatlar daim yoxlanılmalı və hər il yenilənməlidir

Fəlakət hallarında qida ehtiyatı

1.Qida və su təchizatı məhdud və/və ya istifadəyə yararsız ola bilər. Natəmiz hesab etdiyiniz qidanı qəbul etməyin. İstifadədən əvvəl suyu ən azı 10 dəqiqə qaynadın.

2.Çoxlu su qəbul edin.

3.Öz qida planınızı bacardıqca qoruyun. Qida planınıza ət\ət əvəzediciləri (məs, fıstıq yağı, qurudulmuş paxlalılar və yumurtalar), süd\süd məhsulları, meyvə, tərəvəz, taxıl məhsulları daxil olmalıdır.

4. Şəkər\şəkər tərkibli qidaları məhdudlaşdırın. Bu qidalara daxildir:

Jele, cem, konfitür

Bal

Siroplar (Şəkər siropunda qablaşdırılmış meyvələr, blinlər)

Toniklər (unsiyasında 1 kaloridən çox olmayan dietik toniklərə icazə verilir)

Dondurulmuş tortlar

Əvvəlcədən şirinləşdirilmiş, və ya şəkərlə örtülmüş taxıl mənşəli yeməklər

Piroq, un məhsulları, danimarkasayağı un məhsulları, ponçiklər

Şokolad

Kremli çörəklər, pudding, şərbət, dondurma

Jelatin

Qazlı içkilər

Peçenyələr, piroqlar

5. Qan şəkərinizi tez-tez ölçün və gündəliyə qeyd edin.

6.Etiketləri oxuyarkən, tərkibində şəkər olan bu məhsulları məhdudlaşdırın:

Şəkər

taxıl siropu

Qlükoza

Sukroza

Taxıl mənşəli şirinləndiricilər

Bal

Konfitür

Qəhvəyi şəkər

Meyvə siropu

7.Yağlı, qızardılmış qidalardan çəkinin

8.Qida və qəlyanaltıları hər gün eyni vaxtda qəbul etməyə çalışın.Aclıq və həddən artıq qida qəbul etməkdən çəkinin.Sizin qida qəbulunuzun miqdarı və tezliyi sizin aktivlik həddinizdən asılı olaraq hər gün oxşar həcmdə qalmalıdır.

9.Böyük qüvvə itkisi və fiziki aktivlik dövrlərində yemək qəbulları arasında kiçik qəlyanaltılarla ya da yemək qəbulu zamanı əlavə qidalar qəbul etmək yolu ilə ümumi yemək və su qəbulunu artırın.

10. Tez həzm olan şəkər tərkibli qida məhsullarını yanınızda daşıyın:

Qlukoza həbləri

Bir kiçik qutu kişmiş

6-7 şəkərli kiçik konfet

Fəlakət zamanı səhhətin pisləşməsi

İnsulini və ya həblərinizi həmişə vaxtında və ya vaxta yaxın qəbul edin. Həkim demədiyi təqdirdə insulini buraxmayın. Soyuducu olmadığı təqdirdə belə insulin istifadəyə yararlıdır. İstifadədə olan və ya yeni insulin flakonu 28 gün otaq temperaturunda(15C-30C) saxlana bilər. Soyuducuda saxlanılmamış insulini 28 gün sonra tullayın.

İstifadə etdiyiniz hər növ insulinin bir flakonunu hər zaman əlinizin altında saxlayın.

İnsulini və ya şəkərli diabet dərmanını istifadə etdiyiniz andan 15 dəqiqə və ya yarım saatdan gec olmayaraq (insulin tipindən asılı olaraq) qida qəbul edin. Çalışın vaxtında yeyin.

Qida qəbulu vaxtını heç zaman buraxmayın. Əgər ürəkbulanma, qusma, və/və ya ishala görə sərt qidalar qəbul edə bilmirsinizsə gündəlik yemək planınız yerinə qurtum-qurtum adi kola için , konfet, meyvə yeyin, və ya vaxtaşırı qazlı içkilər qəbul edin.

Ən mühümü isə:

Özünüzü susamağa qoymayın.

Yemək vaxtları arasında çoxlu maye için, qurtum-qurtum pəhriz sodası için.(Bu qidaları əvəz etməyəcək, ancaq sizə susamamağa kömək edəcək.



İstirahət edin.

Öz qan şəkərinizi yoxlayın. Əgər qan şəkəriniz ortalama 240 mq'dan yuxarıdırsa və ya artıq iki gündür özünüzü pis hiss edirsinizsə həkimə bu barədə məlumatlandırın.

Aşağıdakı hallarda sidiyinizin keton analizini edin:

Sizin qan şəkəriniz ortalama 240 mq'dan yuxarıdırsa.

Qaytarırsızsa.

Yüksək qan şəkərinin simptomları varsa (güclü susuzluq və ya aclıq, sürətli çəki itkisi, sidiyə çıxmanın artması, həddən artıq yorğunluq, qarın ağrısı, təngənəfəslik və ya meyvəli nəfəs iyi).

Əgər keton testinin nəticələri mülayim və ya yüksəkdirsə və\ və ya yüksək qan şəkərinin simptomları varsa həkiminizi çağırın (nömrə 8-də qeyd edildiyi kimi). Həmin günlərdə digər günlərə nisbətən daha çox insulinə ehtiyacınız ola bilər. Həkiminiz sizi bu barədə məlumatlandıracaqdır. Əgər tibbi köməyə ehtiyacınız varsa və ya dərmanlarınız, qidanız qurtarıbsa və həkim ilə əlaqə qura bilmirsinizsə, onda dərhal:

Ən yaxın xəstəxanaya baş çəkin; və ya polisə əlaqə yaradın; və ya Qızıl Xaç komitəsi ilə əlaqə saxlayın; və ya Fövqəladə Hallar Zamanı fəaliyyət göstərən Tibbi Məntəqəyə müraciət edin.

آمادگی برای حالات اضطراری و فاجعه بار نزد مریضان دیابت! آمادگی:



منحیث یک فرد مصاب به مرض شکر فعالیت روزمره شما باید در بر گیرنده تقسیم اوقات و پلان های منظم باشد. یک حالت اضطراری یا عاجل میتواند شدیداً صحت تان را متضرر و حتی شاید برای شما مجادله با آن حالت فاجعه بار مشکل باشد. شما و فامیل شما باید از قبل پلان و آمادگی برای وقوع چنین حالات را داشته باشید حتی اگر این حالت قطع برق برای چند ساعت باشد.

72 ساعت اول بعد از وقوع یک حادثه فاجعه بار نزد مریض شکر برای فامیلش ساعات بحرانی و رقت بار میباشد و یا اینکه میتواند شما در این ساعات تنها باشید.

پس این برای شما و فامیل تان ضرور است تا آمادگی و بسته که تمام ضروریات اساسی ساعات اول را در بر میگیرد، را با خود داشته باشید.

چطور میتوان مریضان مصاب به شکر را در حالات اضطراری کمک کرد:

✓ در جریان حالات اضطراری و فاجعه های طبیعی مانند زمین لرزه و طوفان های بحری و زمینی مریضان دیابت به چالش های زیادی مواجه میشوند. اگر در حالات اضطراری شما مجبور به ترک منازل تان بخاطر دوری از تهدید میشوید، و باید در یک پناهگاه اضطراری بسر ببرید، لازم است برای همه کسانی که با شما هستند اطلاع دهید که شما مصاب به مرض شکر هستید. اگر ضمن مرض شکر امراض دیگری چون امراض مزمن گرده و یا قلبی دارید در مورد آن نیز دیگران را خبر بسازید.

✓ مایعات کافی بنوشید به خصوص آب، گر چه در حالات اضطراری دسترسی به مایعات و آب صحتی مشکل است، اما اگر به مقدار کافی آب اخذ ننمایید به مشکلات جدی صحتی مانند گرما زدگی سویه بلند شکر خون مواجه میشوید. بعضی از ادویه جات شکر مانند Metformin باعث ضیاع مایعات از وجود میشود که چانس مصابیت شما را به Dehydration بیشتر میسازد.

✓ همیشه به خاطر تداوی و جلوگیری از پایین آمدن شدید شکر، مواد خوراکی که حاوی مقادیر بلند شکر (مواد قندی) باشد با خود داشته باشید و علایم هشدار دهنده شکر پایین را بشناسید، چون زمانیکه شکر پایین بیاید حتی موقع برای تعیین سویه گلوکوز خون را برای تان نخواهد داد.

✓ مراقب پاهای تان باشید، از آب های ملوث دوری کنید، بوت های مناسب بپوشید و اکثراً پاهای تان را برای دریافت علایم انتانی و زخم ارزیابی کنید. و همچنان به زودترین فرصت زخم های خورد و یا بزرگ را تداوی نمایید.

پلان منظم جهت مجادله با حالات اضطراری برای خود و فامیل خود داشته باشید:

✓ همیشه کارت را که نشان دهد شما مرض شکر دارید را با خود داشته باشید.



- ✓ هر گاه شما تحت تداوی با انسولین هستید در جریان بازدید با داکتر مربوطه تان از ایشان جویا شوید که هر گاه در حالات اضطراری انسولین ختم شود و دسترسی به آن هم نباشد، در آن صورت چی باید کرد؟
- ✓ هر گاه ادویه دیگر بجزء از انسولین استفاده میکنید باز هم از داکتر معالج تان بپرسید که در صورت ختم شدن ادویه در حالات اضطراری چی باید کرد؟
- ✓ آمادگی برای عرضه مواد غذایی وآب در حالات اضطراری
- ✓ داشتن ذخایر مقدار کافی ادویه لازم در بسته حالات اضطراری، برای حد اقل سه روز و یا بیشتر مطابق ضرورت تان. و همچنان از فارمسست تان جهت تنظیم ادویه لازم تان مانند ادویه قلبی، فشار خون و انسولین، مشوره نمایید. در ضمن پلان نمایید دواهای که باید در جای یخ نگهداری شوند را چگونه میتوانید تنظیم نمایید. (مانند انسولین)
- ✓ وسایل طبی و ادویه جات در بسته حالات عاجل را بطور منظم چک نموده و تمدید نمایید، تا از تاریخ انقضاء آن با خبر باشید.
- ✓ همیشه در بسته حالات اضطراری و عاجل آخرین نسخه جات و دیگر اسناد مهم طبی و در ضمن شماره تلفن داکتر معالج و تیم صحتی معالج تانرا نگهدارید.
- ✓ همیشه نوع و نمبر مادل وسیله طبی که شما استفاده میکنید مثلا: پمپ انسولین را در بین بسته عاجل نگهداری کنید.
- ✓ هرگاه شما طفلی دارید که مصاب به شکر است و در مکتب و یا جای دیگری میباشد، پلان مجادله با حالات اضطراری در مکتب را نیز بیاموزید و از موجودیت مواد ضروری برای مریضان شکر در بسته حالات اضطراری مکتب خود را متیقن سازید.
- ✓ هرگاه به تداوی های طبی دوامدار مانند دیالیز ضرورت دارید با عرضه کننده خدمات صحتی یا معالج تان در مورد پلان های آنها صحبت نمایید.

شما باید مواد و وسایل طبی ذیل را در بسته حالات عاجل ذخیره و حفظ نمایید:

- ✓ یک نقل از معلومات در مورد حالات عاجل ولست طبی.
- ✓ یک نقل از نسخه جات.
- ✓ انسولین و دواهای خوراکی (تمام ادویه جات بشمول ادویه جات که بدون نسخه داکتر استفاده میکنند).
- ✓ پیچکاری
- ✓ الکول سواب
- ✓ پخته و گاز بنداژ
- ✓ آله شکر سنج
- ✓ کتابچه یادداشت شکر
- ✓ مواد ضروری مربوط پمپ انسولین
- ✓ سترپ(نوار) برای آله شکر سنج
- ✓ سترپ (نوار) برای معاینه کیتون ادرار
- ✓ لانست
- ✓ کاربوهایدریت یا مواد قندی سریع التأثير، مانند تابلیت های گلوکوز و یا شربت مالت.
- ✓ کاربوهایدریت یا مواد قندی طویل التأثير مانند پنیر و (Cracker)

- ✓ بسته عاجل گلوکاغون (کسانیکه تحت دواوی انسولین اند).
- ✓ بوتل خالی و محکم از مواد شوینده که دارای سرپوش باشد، برای دور انداختن سوزن و پیچکاری های استفاده شده.
- ✓ چراغ دستی با بطری های اضافی، کتابچه یادداشت، قلم پنسل، اشپلاق، گوگرد و شمع، یک جوره عینک اضافه، و بسته کمک های اولیه .
- ✓ وسایل بهداشتی برای خانمها و کاپی کارت های بیمه صحی .
- ✓ دستکش های محکم برای کارهای شاقه و اسناد مهم فامیلی .
- ✓ وسیله نگهداری آب .
- ✓ لحاف و دستر خوان برای غذا .
- ✓ رادیو با بطری اضافه و تلفن همراه .

واین همه ضروریات را برای حدود دو هفته آماده بسازید و هر دو ماه بعد مراقبت نمایید تا از تاریخ انقضاء آنها با خبر بمانید .

نکات مهم در مورد انسولین ، دستگاه انسولین و پیچکاری:

انسولین را میتوانید در درجه حرارت اتاق بین 15- 30 درجه سانتی گراد برای مدت 28 روز نگهداری نمایید. دستگاه های قلمی زرق انسولین را نیز میتوانید در درجه حرارت اتاق و مطابق رهنمود های کمپنی تولید کننده نگهداری نمایید.

- انسولین نباید در معرض روشنی (نور) بیش از حد و گرما و سرمای بیش از حد قرار گیرد. انسولین Regular و Lantus باید شفاف باشد.
- انسولین های (Lente/Ultralente) 30/70 -75/25 -50/50 NPH باید بشکل متجانس مکرر باشند.
- هرگاه اطراف بوتل با انسولین مغطوس و ملوث باشد آن انسولین باید استفاده نشود.
- گرچه استفاده دوباره پیچکاری های انسولین بصورت عموم توصیه نمیشود اما هرگاه مسله حیات مطرح باشد میشود از این قانون چشم پوشی کرد اما هیچگاه از پیچکاری های انسولین بصورت مشترک با دیگران نباید استفاده کرد.
- تشویش (سترس) باعث بلند رفتن شکر خون میشود.
- اوقات غذایی نامنظم تغییرات را در شکر خون ایجاد مینماید.
- فعالیت بیش از حد در ترمیم حادثات اضطراری میتواند شکر خون را پایین بیاورد.
- فعالیت بیش از حد در جریان که شکر خون اضافه تر از 250 mg باشد میتواند آنرا افزایش دهد.
- از لباس محافظتی و بوت های محکم استفاده نماید.
- هرروز پاهای خود را بخاطر انتان ، آبله ، زخم و خراشیدگی چک نماید. گرمی ، سردی ، رطوبت بیش از حد و تبدیل نتوانستن بوت ها وبخصوص در صورت شکر بلند خون زمینه را برای انتان پاها مساعد میسازد. (هیچگاه بدون بوت ها نروید)

Hot Weather Tips (رهنمایی در زمان هوای گرم)

- در داخل اتاق که هوای مناسب و سرد داشته باشد بنشینید. از ترمین کردن در خارج منزل جلوگیری شود.
- از لباس های کم رنگ و نخی استفاده کنید.
- از مشروبات استفاده کنید (آب و مشروبات بدون شکر)
- از گرفتن نمک جلوگیری نمایید مگر اینکه داکتر به شما اجازه داده باشد.



- درواقعات غیر منتظره مثل (بی حالی ، ضعیفی ، کرمپ بطنی ، کاهش ادرار ، تب و گیجی) خواهان کمک شوید.
- همیشه کارت که نشان میدهد شما شکر دارید را در همه واقعات باخود داشته باشید.

مواد غذایی که باید ذخیره شود:

- یک بسته باز نشده از کلچه نمکی – (Cracker Salty)
- یک بوتل مسکه ممپلی (Peanut)
- یک قوطی شیر پودری (که در ظرف شش ماه استفاده شود)
- یک مقدار آب که برای یک شخص در یک روز حداقل برای یک هفته کافی باشد.
- 2 – 6 بسته پنیر یا یک بوتل پنیر نرم.
- یک بسته از حبوبات خشک (بدون شیرینی)
- شش بسته سودا.
- شش بسته سودا بدون شکر.
- شش بسته کنسرو شده نارنج و یا جوس سیب.
- شش بسته شیر (Parmalat)
- شش بسته از میوه جات آب دار.
- برای هر شخص یک قاشق ، پنجه و کارت.
- ظروف یک بار مصرف.
- چهار بسته تابلت های گلوکوز و یا شیرینی درواقعات شکر پایین.
- یک بسته ماهی ، مرغ و مغزیات برای هر شخص.
- وسایل بازکن کنسرو ها
- این وسایل همیشه سالانه چک شوند.

مراعات نمودن استفاده از مواد غذایی در واقعات اضطراری :

- امکان دارد آب و مواد غذایی محدود یا آلوده باشد. از مواد غذایی که آلوده است استفاده ننمایید. باید آب برای 10 دقیقه قبل از نوشیدن جوش داده شود.
- به مقدار کافی آب بنوشید.
- پلان غذایی منظم داشته باشید. از غذای متنوع مثل گوشت ، لوبیا خشک ، تخم ، شیر و محصولات آن ، حبوبات و میوه جات استفاده نمایید.
- غذاهای که شکر دارند و یا شکر محدود دارند شامل :
 - جیلی ها
 - عسل
 - شربت ها (شربت های میوه)
 - غذاهای مقوی
 - کیک های یخ زده

- حبوبات شیرینی دار
- کله میوه دار (کله های شرین)
- چاکلیت
- آیسکریم ، فرنی و شربت
- جلاتین
- سودا
- کله

- مکرراً شکر خون خود را چک نموده و درج کتابچه نمایید.
- استفاده از محصولات که دارای قند (سکروز ، Dextrose ، عسل ، شکر قهویی ، میوه و جواری) باشد را محدود سازید.
- از مواد غذایی چرب و سرخ شده جلوگیری نمایید.
- همیشه غذا های خود را در وقت معین آن صرف نمایید تا از گرسنگی و اضافه خوری جلوگیری شود. مقدار مصرف خوراک خود را نظر به فعالیت تان اعیار سازید.
- در زمان فعالیت فیزیکی از آب و غذای بیشتر استفاده نمایید. میتوانید قبل از فعالیت فیزیکی از مواد غذایی استفاده نمایید و یا اضافه از خوراک استفاده نمایید.
- همیشه باخود یک منبع از شکر را داشته باشید مثلاً : تابلت گلوکوز ، یک بسته کوچک کشمش ، 6 – 7 چاکلیت سخت

روزهای مریضی درحالات اضطراری :

- همیشه انسولین و تابلت شکر خود را در زمان معین اخذ نمایید. هیچ وقت انسولین خود را قطع ننمایید مگر اینکه داکتر برای شما گفته باشد. انسولین در همه حال بهترین است مگر اینکه یخچال نباشد.
- بوتل انسولین که استفاده شده و یا نشده باشد را در هوای اتاق (15 – 30) درجه سانتی گرید برای 28 روز نگهداری شود. انسولین که در یخچال نبوده باید بعد از 28 روز دور انداخته شود.
- همیشه یک بوتل اضافی انسولین را در همه حال با خود داشته باشید.
- همیشه 15 دقیقه بعد از زرق انسولین غذا میل نمایید و یا میتوانید نیم ساعت هم تحمل کنید. باید همیشه سروقت غذای خود را میل نمایید.
- هیچ وقت از میل غذا صرف نظر ننمایید در صورتیکه از غذاهای جامد بنابر دلبدی استقراغ ، اسهال و غیره نمیتوانید استفاده کنید در عوض میتوانید از چاکلیت های سخت شیرینی دار ، میوه جات و مشروبات استفاده نمایید.

نکات مهم :

- هیچ وقت نگذارید وجود شما به کم آبی مواجه شود.
- در بین اوقات مواد غذایی از آب کافی استفاده نمایید. زیرا کمک مینماید شمارا تا وجود تان کم آب نشود.
- استراحت
- شکر خون خود را چک نمایید در صورتیکه حد وسط شکر خون شما 240 mg/dl و یا اضافه از آن باشد و برای مدت 2 روز شما مریض هستید به داکتر مراجعه نمایید. زمانی ادرار خود را برای کیتون تست نمایید که:
- حد وسط شکر خون شما اضافه تر از 240 mg/dl باشد.
- استقراغ دارید.



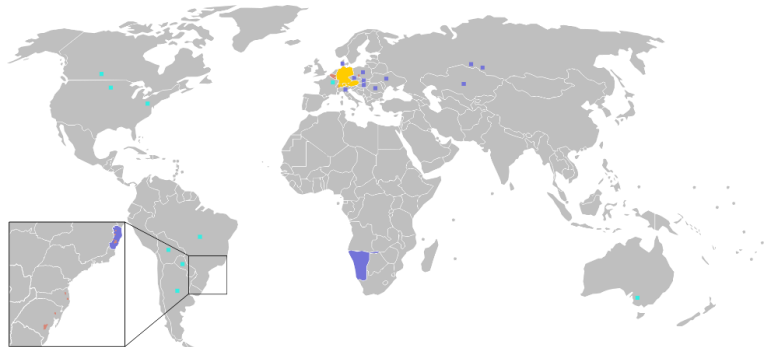
- شما علائم شکر بلند را دارید (احساس تشنگی و گرسنگی، گرفتن وزن، ادرار کردن بیش از حد، معده دردی، خستگی و تنفس بوی میوه را داشته باشد).
- در صورتیکه کیتون شما بلند باشد و علائم شکر بلند را دارید به داکتر مراجعه نمایید. شما به مقدار بیشتر انسولین در روزهای مریضی نیاز دارید. در صورت نداشتن ادویه و یا مشکل در رسیدن به داکتر میتوانید به نزدیکترین شفاخانه بروید، به پولیس زنگ بزنید، همراهی صلیب سرخ و یا هلال احمر به تماس شوید و یا در مرکز صحتی عاجل مراجعه نمایید.

GERMAN

Katastrophen- und Notfallvorsorge für Menschen mit Diabetes

Diabetes-Katastrophenvorsorge

Als Mensch mit Diabetes gehören vorausschauende Planung und Routinen zu Ihrem Tagesablauf. Ein Notfall kann Ihre Gesundheit ernsthaft beeinträchtigen. Es kann daher für Betroffene besonders schwierig sein, mit einem auftretenden Katastrophenfall fertig zu werden. Sie und Ihre Familie sollten im Voraus planen und sich vorbereiten, auch wenn der Vorfall lediglich Stromverlust für ein paar Stunden ist.



Die ersten 72 Stunden nach einer Katastrophe sind am kritischsten für die Familien. Dies ist die Zeit, in der Sie höchstwahrscheinlich auf sich alleine gestellt sind. Es ist wichtig, dass Sie und Ihre Familie einen Katastrophenplan und einen Notfall-Kit haben, welcher in diesen ersten Stunden die Grundbedürfnisse Ihrer Familie sicherstellen soll.

Wie sollen sich Menschen mit Diabetes bei Notfällen verhalten?

- ✓ Menschen mit Diabetes sehen sich bei Notfällen und Naturkatastrophen wie Wirbelstürmen, Erdbeben und Tornados besonderen Herausforderungen gegenüber. Wenn Sie evakuiert werden, also Ihr Haus verlassen, um sich von einer Bedrohung zu entfernen oder um in einer Notunterkunft zu bleiben, lassen Sie andere Personen wissen, dass Sie Diabetes haben, damit Sie sich gegebenenfalls um Ihre Gesundheit kümmern können. Wenn Sie weitere gesundheitliche Probleme haben, wie zum Beispiel eine chronische Nierenerkrankung oder eine Herzerkrankung, stellen Sie sicher, dass Sie auch davon andere in Kenntnis setzen.
- ✓ Trinken Sie viel Flüssigkeit, besonders Wasser. Sicheres Trinkwasser kann in Notfällen schwer zu finden sein, aber wenn Sie nicht genug Wasser zu sich nehmen, können ernsthafte gesundheitliche Probleme auftreten. Hitze, Stress, hoher Blutzucker und einige Diabetesmedikamente wie Metformin können dazu führen, dass Sie Flüssigkeit verlieren, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Sie dehydriert (ausgetrocknet) werden.
- ✓ Halten Sie immer etwas mit Zucker bereit, für den Fall dass Sie einen gefährlich niedrigen Blutzucker entwickeln sollten (Hypoglykämie). Sie sind möglicherweise nicht in der Lage, den Blutzuckerwert zu messen, also sollten Sie sich nochmals mit den Warnzeichen eines niedrigen Blutzuckers vertraut machen.
- ✓ Achten Sie besonders auf Ihre Füße. Bleiben Sie fern von kontaminiertem Wasser, tragen Sie Schuhe und untersuchen Sie die Füße sorgfältig auf Anzeichen einer Infektion oder Verletzung. Holen Sie sich unverzüglich eine medizinische Behandlung im Fall von Verletzungen.

Machen Sie für Sich und Ihre Familie einen Notfallplan.

- ✓ Tragen Sie immer eine Kennzeichnung, die besagt, dass Sie Diabetes haben.
- ✓ Wenn Sie mit Insulin behandelt werden, fragen Sie Ihren Arzt während des nächsten Termins, was Sie im Notfall tun können, wenn Sie kein Insulin mehr haben und oder es nicht ausreichend erhalten können.
- ✓ Wenn Sie andere Medikamente gegen Diabetes einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt, was Sie im Notfall tun können, wenn Sie Ihr Arzneimittel nicht einnehmen können.
- ✓ Bereiten Sie eine Notversorgung mit Lebensmitteln und Wasser vor.



- ✓ Legen Sie in Ihrem Notfall-Koffer einen ausreichenden Vorrat an Medikamenten und Hilfsmitteln, ausreichend für mindestens drei Tage, an und gegebenenfalls mehr, je nach Ihren Bedürfnissen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach der Lagerung verschreibungspflichtiger Arzneimittel wie Herz- und Bluthochdruckmedikamente und Insulin. Berücksichtigen Sie, wie Sie mit Medikamenten umgehen können, die normalerweise gekühlt werden müssen, z. B. mit Insulin.
- ✓ Stellen Sie sicher, dass Sie immer wieder Medikamente und medizinische Verbrauchsmaterialien in Ihrem Notfall-Koffer austauschen, um sicherzustellen, dass sie auf dem neuesten Stand sind. Überprüfen Sie regelmäßig das Verfallsdatum für alle Arzneimittel und Vorräte.
- ✓ Bewahren Sie in Ihrem Notfallkit Kopien von Rezepten und anderen wichtigen medizinischen Informationen auf, einschließlich der Telefonnummer Ihres Arztes.
- ✓ Führen Sie im Notfallkit eine Liste mit den von Ihnen verwendeten Medizinprodukten, wie z. B. einer Insulinpumpe, einschließlich der Typbezeichnung und der Modellnummer.
- ✓ Wenn Sie ein Kind mit Diabetes im Kindergarten, der Schule oder im Hort haben, machen Sie sich mit dem dortigen Notfallplan vertraut. Arbeiten Sie mit dem dortigen Personal zusammen, um sicherzustellen, dass Ihr Kind in einem Notfall den erforderlichen Diabetesbedarf hat.
- ✓ Wenn Sie regelmäßige medizinische Behandlungen wie eine Dialyse benötigen, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam über die dortigen Notfallpläne.

Vorbereitete Pack-Liste

Sie sollten die folgenden medizinischen Verbrauchsmaterialien sicher aufbewahren oder leicht verfügbar haben:

- ✓ Kopie Ihrer Notfallinformationen und medizinischen Behandlungsinformationen
- ✓ Kopien von Rezepten
- ✓ Insulin oder Tabletten (einschließlich aller Medikamente, die Sie täglich einnehmen, einschließlich rezeptfreier Medikamente)
- ✓ Spritzen oder Pens
- ✓ Alkoholtupfer
- ✓ Wattebällchen & Taschentücher
- ✓ Blutzuckermessgerät
- ✓ Blutzucker-Tagebuch
- ✓ Verbrauchsmaterialien für Insulinpumpe (bei Pumpentherapie)
- ✓ Streifen für Ihr Messgerät
- ✓ Urinketon oder Blutketon-Teststreifen
- ✓ Stechhilfe und Lanzetten
- ✓ Schnell wirkende Kohlenhydrate (zum Beispiel Traubenzucker-Tabletten, Orangensaft usw.)
- ✓ Länger anhaltende Kohlenhydratquellen (z.B. Müsliriegel)
- ✓ Glucagon Notfallspritzen-Set (falls Sie mit Insulin behandelt werden)
- ✓ Leere Hartplastikflasche mit Deckel zur Entsorgung gebrauchter Lanzetten und Spritzen

Anderer Bedarf:

- ✓ Taschenlampe mit extra Batterien, Papier / Bleistift, Trillerpfeife / Krachmacher, Streichhölzer / Kerzen, zusätzliche Brille, Erste-Hilfe-Kasten
- ✓ Damenhygieneartikel / Kopie von Krankenversicherungskarten
- ✓ Arbeitshandschuhe / Wichtige Familiendokumente
- ✓ Werkzeuge / Wasser
- ✓ Essen/ Kleidung und Bettwäsche
- ✓ Radio mit zusätzlichen Batterien / Handy

Stellen Sie sicher, dass Sie für 2 Wochen Vorräte haben. Dieser Notfallbedarf sollte mindestens alle 2 - 3 Monate überprüft werden. Achten Sie auf Verfallsdaten.

Hilfreiche Hinweise zu Insulin, Pens und Spritzen

- ✓ Insulin kann bei Raumtemperatur (15° C bis 30° C) 28 Tage lang gelagert werden. Verwendete Insulin-Pens können gemäß den Anweisungen des Herstellers bei Raumtemperatur gelagert werden.
- ✓ Insulin sollte nicht übermäßigem Licht, Hitze oder Kälte ausgesetzt werden. Normalinsulin und Insulinanaloga sollten klar sein.
- ✓ NPH, Lente, Ultra Lente, 75/25, 50/50 und 70/30 Insuline sollten vor dem Mischen gleichmäßig trübe sein
- ✓ Insulin, welches verklumpt, ausflockt oder an den Seiten der Ampulle klebt, sollte nicht mehr benutzt werden
- ✓ Obwohl die mehrfache Wiederverwendung von Spritzen oder Pen-Nadeln generell nicht empfohlen wird, müssen diese Verhaltensregeln bei Lebensgefahr geändert werden. Insulinspritzen sollten aber nicht mit anderen geteilt werden.

Ratschläge, an die man sich erinnern sollte

- ✓ Stress kann einen Anstieg Ihres Blutzuckers verursachen.
- ✓ Unregelmäßige Mahlzeiten können Veränderungen des Blutzuckers verursachen.
- ✓ Anstrengende Arbeiten zur Behebung von Schäden durch die Katastrophe (ohne regelmäßige Einnahme von kohlehydrathaltigen Snacks) kann Ihren Blutzucker stark senken
- ✓ Körperliche Belastung, wenn Ihr Blutzucker über 250 mg/dl (13.9 mmol/l) ist, kann dazu führen, dass Ihr Blutzucker noch höher wird.
- ✓ Immer Schutzkleidung und festes Schuhwerk tragen
- ✓ Überprüfen Sie Ihre Füße täglich auf Reizungen, Infektionen, offene Wunden oder Blasen. Katastrophentrümmer können Ihr Verletzungsrisiko erhöhen. Hitze, Kälte, übermäßige Feuchtigkeit und die Unfähigkeit, Schuhe zu wechseln, können zu Infektionen führen, besonders wenn Ihr Blutzucker hoch ist. Niemals barfuß ohne Schuhe gehen.

Tipps für heißes Wetter

- ✓ Bleiben Sie drinnen in klimatisierten oder ventilator-gekühlten Räumen. Vermeiden Sie es, sich draußen körperlich zu betätigen.
- ✓ Tragen Sie helle Baumwollkleidung.
- ✓ Bleiben Sie gut hydriert (Wasser, Light-Getränke).
- ✓ Vermeiden Sie Salztabletten, sofern diese nicht von Ihrem Arzt verordnet wurde.
- ✓ Suchen Sie eine medizinische Notfallbehandlung auf, wenn Sie folgende Symptome bemerken: Müdigkeit, Schwäche, Bauchkrämpfe, vermindertes Wasserlassen, Fieber und Verwirrtheit.
- ✓ Sie sollten ZU JEDER ZEIT durch ein Armband, einen Ausweis oder ähnliches als Diabetiker zu erkennen sein

Lebensmittel Vorrat

- ✓ 1 große ungeöffnete Keksdose (salzig)
- ✓ 1 Glas Erdnussbutter
- ✓ 1 Packung Milchpulver (Haltbarkeit von 6 Monaten)
- ✓ 4 Liter oder mehr Wasser pro Tag pro Person für mindestens eine Woche
- ✓ 2-6 Packungen Käse und Cracker oder 1 Glas Weichkäse
- ✓ 1 Pkg. trockene, ungesüßte Cornflakes oder Müsli



- ✓ 6 Dosen normale, gesüßte Limonade
- ✓ 6 Dosen Light Getränke
- ✓ 6-Pack Dosen Orangensaft oder Apfelsaft
- ✓ 6 Packungen H-Milch
- ✓ 6 Dosen ungesüßte oder „Light“ Früchte
- ✓ 1 Löffel, Gabel und Messer pro Person
- ✓ Einwegbecher
- ✓ 4 Packungen Traubenzuckerplättchen oder Glukosegel für niedrigen Blutzucker
- ✓ 1 Büchse Thunfisch, Lachs, Huhn, Nüsse pro Person
- ✓ Mechanischer Dosenöffner
- ✓ Diese Vorräte sollten jährlich überprüft und ersetzt werden

Ernährungstipps bei einer Katastrophe

1. Die Lebensmittel- und Wasserversorgung kann begrenzt und / oder kontaminiert sein. Essen Sie keine Lebensmittel, von denen Sie denken, dass sie kontaminiert sein könnten. Es kann notwendig sein, Wasser vor dem Trinken 10 Minuten lang abzukochen.
2. Trinken Sie viel Wasser.
3. Behalten Sie Ihren Mahlzeitenrhythmus so gut Sie es können bei. Ihre Ernährung sollte eine Vielzahl von Fleisch / Fleischersatz (d. H. Erdnussbutter, getrocknete Bohnen und Eier), Milch / Milchprodukte, Obst, Gemüse, Getreide, Körner enthalten.
4. Beschränken Sie die Zucker / zuckerhaltigen Lebensmittel. Diese Lebensmittel umfassen:
 - Gelees, Marmeladen, Melasse
 - Honig
 - Sirup (Früchte in Zuckersirup, Pfannkuchensirup)
 - Tonicwasser (Lightgetränke mit weniger als einer Kalorie pro Dose sind erlaubt)
 - Kuchen mit Glasur
 - Gesüßtes oder zuckerbeschichtete Cerealien
 - Gebäck, Plundergebäck, Donuts
 - Schokolade
 - Pudding, Pudding, Sorbet, Eiscreme
 - Wackelpudding mit Zucker
 - Limonade
 - Kekse, Brownies
5. Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker häufig und notieren Sie die Werte im Tagebuch.
6. Achten Sie bei Lebensmitteletiketten darauf, dass Sie Produkte mit diesen zuckerhaltigen Zutaten nur eingeschränkt verzehren:
 - Zucker
 - Maissirup
 - Traubenzucker
 - Saccharose
 - Maisbasierte Süßstoffe
 - Honig
 - Melasse
 - Brauner Zucker
 - Fruchtsirup
7. Vermeiden Sie fettige, frittierte Lebensmittel

8. Versuchen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit Mahlzeiten und Snacks zu essen. Vermeiden Sie Hungerphasen und übermäßige Nahrungsaufnahme. Die Menge und Häufigkeit Ihrer Nahrungsaufnahme sollte von Tag zu Tag ähnlich sein, abhängig von Ihrer körperlichen Aktivität.

9. Erhöhen Sie die Nahrungsaufnahme und die Wasseraufnahme während Perioden erhöhter Anstrengung oder körperlicher Aktivität, indem Sie entweder Zwischenmahlzeiten vor der Aktivität und zwischendurch essen oder zusätzliche Mengen zu den üblichen Mahlzeiten zu sich nehmen.

10. Tragen Sie zu jeder Zeit eine schnellwirksame Zuckerquelle bei sich:

- Traubenzucker-Plättchen
- 1 kleine Schachtel Rosinen
- 6-7 feste Zucker-Süßigkeiten

Krank sein während einer Katastrophe

- Nehmen Sie Ihr Insulin oder Ihre Medikamente immer zur üblichen Zeit oder so pünktlich wie möglich ein. Lassen Sie Ihr Insulin niemals weg, es sei denn, Ihr Arzt hat Ihnen etwas anderes gesagt. Insulin ist immer noch gut, auch wenn es keine Kühlung gibt. Eine gebrauchte oder unbenutzte Flasche Insulin kann 28 Tage bei Raumtemperatur (15 °C -30 °C) aufbewahrt werden. Entsorgen Sie ungekühltes Insulin nach 28 Tagen.
- Haben Sie zu jeder Zeit eine zusätzliche Flasche jedes Insulintyps vorrätig.
- Essen Sie innerhalb von 15 min. oder spätestens nach einer ½ Stunde nach Gabe Ihres Insulins (abhängig vom Insulintyp) oder ihres Diabetesmedikaments. Versuchen Sie die Mahlzeiten-Zeiten einzuhalten.
- Überspringen Sie niemals eine Mahlzeit. Wenn Sie aufgrund von Übelkeit, Erbrechen und / oder Durchfall kein festes Essen zu sich nehmen können, trinken Sie schluckweise normale, zuckerhaltige Cola, Tee mit Traubenzucker oder Traubenzuckerplättchen, Obst oder normale Softdrinks, anstatt Ihrem üblichen Mahlzeitenplan zu folgen.
- Am Wichtigsten ist:
 - Niemals auszutrocknen (Dehydratation).
 - Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten eine Menge Flüssigkeit, nippen Sie an einer Diät-Limonade (dies ersetzt nicht die Nahrung, sondern kann Ihnen dabei helfen, hydriert zu bleiben.)
- Sich auszuruhen.
- Messen Sie Ihren Blutzucker. Informieren Sie Ihren Arzt, wenn Ihr durchschnittlicher Blutzuckerwert über 240 mg/dl (13.3 mmol/l) liegt oder wenn Sie 2 Tage krank sind.
- Testen Sie Ihren Urin oder Ihr Blut auf Ketone wenn:
 - Ihr durchschnittlicher Blutzuckerwert über 240mg/dl (13.3 mmol/l) liegt.
 - Sie erbrechen
 - Sie Symptome von erhöhtem Blutzucker haben (mehr Durst oder Hunger als üblich, schneller Gewichtsverlust, vermehrtes Wasserlassen, große Müdigkeit, Magenschmerzen, schnelles Atmen oder fruchtiger Atemgeruch).
- Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Ihr Keton-Test mäßig erhöht oder hoch ist und / oder wenn Sie Symptome eines hohen Blutzuckers haben (siehe oben). Sie können während einer Krankheit mehr als Ihre übliche Insulinmenge benötigen. Ihr Arzt kann Sie bei der Dosisfindung unterstützen. Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen oder keine Medikamente bzw. keine Nahrung mehr haben und Ihren Arzt



nicht sofort erreichen können: Gehen Sie zum nächstgelegenen Krankenhaus; oder kontaktieren Sie die Polizei; oder kontaktieren Sie das Rote Kreuz; oder gehen Sie zu einer Notfall-Ambulanz.

ITALIAN

Precauzioni per le persone con diabete in caso di disastri ed emergenze

Precauzioni per il diabete in caso di disastri

La routine giornaliera di una persona con diabete una attenta pianificazione. Una emergenza può gravi effetti sulla tua salute. Può essere difficile far un disastro. Tu e la tua famiglia dovrete essere in anticipo anche se l'evento è rappresentato da una interruzione dell'elettricità per poche ore. Le prime dopo un disastro sono le più critiche. Questo è il in cui con molta probabilità puoi rimanere solo. E' per te e la tua famiglia avere un piano in caso di ed un kit di provviste per le necessità essenziali queste prime ore.



richiede
avere
fronte ad
preparati

72 ore
momento
essenziale
disastro
durante

Cosa devono fare le persone con diabete durante le emergenze

- ✓ Le persone con diabete devono affrontare difficoltà particolari in caso di emergenze e calamità naturali quali tempeste, terremoti e tornado. Se devi lasciare la tua casa per scampare una minaccia o devi rimanere in un rifugio, informa gli altri che hai il diabete in modo che possano prendersi cura della tua salute. Assicurati anche che gli altri sappiano se hai altri problemi di salute quali insufficienza renale cronica o cardiopatie.
- ✓ Bevi molti liquidi, specialmente acqua. Può essere difficile trovare acqua potabile, ma se non assumi una sufficiente quantità di acqua puoi andare incontro a seri problemi. Il calore, lo stress, la glicemia elevata ed alcune medicine come ad esempio la metformina ti possono far perdere liquidi con il rischio di disidratarti.
- ✓ Tieni sempre con te qualche alimento che contenga zucchero, nel caso tu vada in ipoglicemia. Potresti non avere la possibilità di controllare la glicemia per cui è necessario che tu conosca i segni precoci della glicemia bassa.
- ✓ Stai particolarmente attento ai tuoi piedi. Evita acqua contaminata, calza sempre le scarpe ed ispeziona attentamente i piedi per verificare che non vi siano segni di infezioni o di lesioni. Fatti medicare subito in caso di lesioni.

Fai un piano per l'emergenza per te e la tua famiglia.

- ✓ Assicurati di avere sempre con te qualcosa che dica che hai il diabete.
- ✓ Se fai insulina, chiedi al tuo dottore nel corso di una visita di routine cosa fare in caso di emergenza se non hai insulina e non puoi averne.
- ✓ Se prendi altri farmaci per il diabete, chiedi al tuo dottore cosa fare in caso di una emergenza se non hai le tue medicine.
- ✓ Prepara una riserva di emergenza di acqua e di cibo.
- ✓ Includi nel tuo kit per l'emergenza una quantità adeguata di medicine e prodotti sanitari, sufficienti per almeno tre giorni e se possibile per un periodo più lungo a seconda delle tue necessità. Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista le indicazioni per la conservazione dei farmaci quali ad esempio farmaci per il cuore, per la pressione e l'insulina. Organizzati per gestire farmaci che normalmente devono essere conservati a basse temperature quali l'insulina.
- ✓ Assicurati di ricambiare regolarmente i farmaci ed i presidi sanitari del tuo kit per l'emergenza per essere sicuro che non siano scaduti. Controlla frequentemente le date di scadenza dei farmaci e dei presidi sanitari.



- ✓ Tieni nel tuo kit per l'emergenza una copia delle tue prescrizioni e di altre informazioni mediche importanti incluso il numero di telefono di chi ti assiste regolarmente.
- ✓ Tieni nel kit per l'emergenza una lista del tipo e del numero del modello degli strumenti che usi, quali il microinfusore per insulina.
- ✓ Se hai un bambino con diabete che è a scuola o in un asilo, informati sul piano della scuola in caso di emergenze. Collabora con loro per essere sicuro che il tuo bambino abbia quello che serve per il diabete in caso di una emergenza.
- ✓ Se hai bisogno di trattamenti medici regolari, come ad esempio la dialisi, informati dei piani di emergenza del servizio.

Lista da preparare

Dovresti conservare in un posto sicuro i seguenti presidi sanitari che siano facilmente accessibili:

- ✓ Copia delle tue informazioni per l'emergenza e la lista delle tue necessità sanitarie
- ✓ Copie extra delle ricette mediche
- ✓ Insulina o compresse (include tutti i farmaci che prendi ogni giorno includendo i farmaci da banco)
- ✓ Siringhe
- ✓ Fazzoletti disinfettanti
- ✓ Ovatta e fazzoletti
- ✓ Un glucometro
- ✓ Il diario delle glicemie
- ✓ I disposable per il microinfusore (se hai il microinfusore)
- ✓ Strisce per il glucometro
- ✓ Strisce per la chetonuria
- ✓ Pungidito e relative aghi
- ✓ Zuccheri ad azione rapida (per esempio barrette di glucosio, succo di arancio, etc.)
- ✓ Alimenti con carboidrati a lento assorbimento (per esempio formaggio e crackers)
- ✓ Kit di emergenza di Glucagone (se in terapia con insulina)
- ✓ Contenitori di plastica vuoti con il tappo per gettare aghi e siringhe usati
- ✓ Altri prodotti:
 - ✓ Torcia con batterie extra, quaderno/penna/fischietto/qualcosa che faccia rumore/fiammiferi/candele/occhiali di riserva/un kit di primo aiuto
- ✓ Assorbenti igienici
- ✓ Copia della tessera sanitaria
- ✓ Guanti pesanti da lavoro
- ✓ Documenti importanti di famiglia
- ✓ Contenitori per acqua
- ✓ Contenitori per il cibo
- ✓ Radio con batterie extra
- ✓ Telefono cellulare
- ✓ Assicurati di avere riserve per almeno 2 settimane. Queste riserve dovrebbero essere controllate ogni 2-3 mesi. Controlla le date di scadenza.

Suggerimenti utili per l'insulina, le penne e le siringhe

- ✓ L'insulina può essere conservata a temperatura ambiente per 28 giorni. Le penne per insulina possono essere conservate a temperatura ambiente a seconda delle indicazioni dei produttori.
- ✓ L'insulina non deve essere esposta ad luce, caldo o freddo eccessiva. La Lantus e la Regolare devono essere limpide.
- ✓ Le insuline NPH, Lenta, Ultra Lenta, 75/25, 50/50, and 70/30 devono essere uniformemente opache prima di essere agitate.

- ✓ L'insulina che floccula o si attacca alle pareti della fiala non deve essere usata.
- ✓ Sebbene il riuso di siringhe è sconsigliato in condizioni di normalità, in situazioni di vita o di morte si può derogare da tali regole. Non condividere le siringhe con altre persone.

Cose da ricordare

- ✓ Lo stress può causare un aumento della glicemia.
- ✓ Irregolarità nell'orario dei pasti può causare variazioni della tua glicemia.
- ✓ Un lavoro eccessivo per riparare i danni causati dal disastro (senza pause per degli snack) può abbassare la tua glicemia.
- ✓ Attività fisica eccessiva quando la tua glicemia è superiore ai 250 mg può causare ulteriori incrementi della glicemia.
- ✓ Indossa indumenti protettivi e scarpe resistenti
- ✓ Controlla i tuoi piedi per irritazioni, infezioni, ferite aperte e vesciche. Le macerie possono aumentare il rischio di lesioni. Il caldo, il freddo, la eccessiva sudorazione e la impossibilità di cambiare le calze può causare infezioni, specialmente se la tua glicemia è alta. Non andare mai scalzo.

Suggerimenti in caso di temperature elevate

- ✓ Rimani all'interno di ambienti con aria condizionata o con ventilatori. Evita l'attività fisica all'aperto.
- ✓ Indossa indumenti chiari di cotone.
- ✓ Rimani ben idratato (acqua, bevande dietetiche).
- ✓ Evita pasticche di sale, a meno che non siano prescritte dal tuo medico.
- ✓ Cerca un trattamento di emergenza se senti: fatica, debolezza, crampi addominali, ridotta diuresi, febbre, confusione mentale.
- ✓ Dovresti SEMPRE avere un documento che indichi che hai il diabete.

Alimenti da conservare

- ✓ 1 confezione grande di crackers (salati)
- ✓ 1 vaso di burro di arachidi
- ✓ 1 confezione piccola di latte in polvere (da usare entro 6 mesi)
- ✓ 1 gallone o più di acqua al giorno per persona per almeno una settimana
- ✓ 2-6 confezioni di formaggio e crackers or 1 vaso di formaggio morbido
- ✓ 1 pkg. di cereali disidratati non dolcificati
- ✓ 6 lattine di soda regolare
- ✓ 6 lattine di diet soda
- ✓ 6-confezioni di lattine di succo di arancio o di mela
- ✓ 6 confezioni di latte parmalat
- ✓ 6 lattine di frutta "lite" o confezionate in acqua
- ✓ 1 cucchiaino, forchetta e coltello per persona
- ✓ Tazze a perdere
- ✓ 4 confezioni di zollette di zucchero o piccole caramelle da usare in caso di ipoglicemia
- ✓ 1 scatola di tonno, salmone, pollo, noccioline per persona
- ✓ Apriscatole meccanico
- ✓ Queste cose dovrebbero esser controllate e rimpiazzate ogni anno

Considerazioni relative al cibo durante un disastro

11. Il cibo e l'acqua possono essere limitati e/o contaminati. Non mangiare cibo che ritieni potrebbe essere contaminato. Può essere necessario bollire l'acqua per 10 minuti prima di usarla.
12. Bevi molta acqua.
13. Mantieni il tuo regime alimentare al meglio delle tue possibilità. Il tuo regime alimentare dovrebbe includere carne o sostituti della carne (ad esempio burro di arachidi, fagioli secchi, uova), latte o latticini, frutta, verdure, cereali.



14. Limita lo zucchero ed i cibi che contengono zucchero. Questi alimenti includono:
 - Caramelle, marmellate, melassa
 - miele
 - Sciroppi (frutta in sciroppo di zucchero, sciroppo per pankakes)
 - Tonic (sono consentite tonic dietetiche con meno di una caloria per oncia)
 - Dolci surgelati
 - Cereali pre-zuccherati o rivestiti di zucchero
 - Pie, pastry, Danish pastry, bomboloni
 - Cioccolata
 - Custards, pudding, sorbetti, gelati
 - Gelatine
 - Soda
 - Biscotti, brownies
15. Controlla la glicemia frequentemente e segnala sul diario.
16. Quando leggi le etichette, limita i prodotti con questi ingredienti che contengono zucchero
 - Zucchero
 - Sciroppo di mais
 - Destrosio
 - Saccarosio
 - Dolcificanti a base di mais
 - Miele
 - Melasse
 - Zucchero di canna
 - Sciroppo di frutta
17. Evita cibi grassi e fritti
18. Cerca di mangiare pasti e merende ogni giorno alla stessa ora. Evita periodi di digiuno e di sovralimentazione. La quantità e la frequenza dei tuoi pasti dovrebbe rimanere simile giorno per giorno in relazione alla tua attività.
19. Aumenta la assunzione di cibo ed acqua durante periodi di aumento dell'attività fisica sia mangiando delle merende fra un pasto e l'altro o aumentando la quantità di cibo ai pasti.
20. Porta sempre con te dello zucchero a rapido assorbimento:
 - Zollette di zucchero
 - 1 piccola confezione di uva secca
 - 6-7 piccole caramelle di zucchero

Malattie intercorrenti durante un disastro

- Prendi sempre l'insulina o le pillole al tempo giusto. Non mancare mai di assumere l'insulina a meno che non te lo abbia detto il tuo medico. L'insulina è ancora buona anche se non c'è refrigerazione. Una fiala di insulina sia usata che non usata può essere tenuta a temperatura ambiente (15°C-30°C) per 28 giorni. Getta l'insulina che non è stata refrigerata per 28 giorni.
- Tieni sempre a portata di mano una fiala extra della insulina che usi.
- Mangia sempre entro 15 min. o non oltre ½ ora dopo aver assunto la tua insulina (a seconda del tipo di insulina) o del farmaco per il diabete. Cerca di mangiare in tempo.
- Non saltare mai un pasto. Se non puoi mangiare del cibo solido a causa di nausea o vomito e/o diarrea, prendi dei sorsi di coca regolare, mangia caramelle dure, frutta, o normali bevande al posto del tuo cibo usuale.
- Importante:
 - Non ti disidratare.

- Bevi molti liquidi fra un pasto e l'altro, bevi bevande dietetiche (Questo non sostituisce il cibo, ma impedisce che ti disidrati).
- Riposa.
- Controlla la tua glicemia. Informa il tuo dottore se la tua glicemia media è superiore ai 240 mg o se sei malato per 2 giorni.
- Controlla le tue urine per la presenza di chetoni quando:
 - La tua glicemia è in media superiore ai 240 mg.
 - Hai vomito
 - Hai sintomi di iperglicemia (aumento della sete o della fame, rapida perdita di peso, aumento della emissione di urine, profonda stanchezza, mal di stomaco, aumento della frequenza del respiro o odore di frutta del respiro).
- Chiama il tuo dottore se il test dei chetoni è elevato anche se moderatamente e/o hai sintomi di iperglicemia (come indicato al N° 8). In un giorno di malattia tu puoi avere necessità di una quantità maggiore di insulina ed il tuo dottore ti può dare indicazioni al riguardo. Se hai bisogno di assistenza medica o non hai i tuoi farmaci, cibo e non puoi contattare il tuo dottore vai immediatamente all'ospedale più vicino, o contatta la polizia o la Croce Rossa, o vai ad un centro medico di emergenza.



JAPANESE

糖尿病患者さんに向けた災害・緊急時の対応ガイド

糖尿病と災害準備

糖尿病患者として、あなた薬や食事などのルーティーンだと思います。災害などの発生したときは、普段とは陥るため、糖尿病の自己管理になります。あなたとご家族、数時間の停電が発生した処できるよう準備しなければ。特に災害発生から72時

来るまでの時間をいかに生は重要な問題です。あなただけでなく、ご家族も含めて日頃からこうした時間をやり過ごすためのプランを話し合い、防災キットの準備を怠らないようにしましょう。



は日々、服薬をお持ち緊急事態が違う状況に理が困難には、災害時ときでも対応がなりません間、助けがき延びるか

災害時、糖尿病患者さんは何をすべき？

- ✓ 地震、台風、竜巻などの自然災害や緊急事態が発生したとき、糖尿病患者さんは自己管理が難しくなります。自宅から避難して、避難所で過ごす必要が発生したときは、避難所に着いたら糖尿病患者であることを周囲の人に伝えましょう。慢性腎臓病や心臓病など他の病期をもっている場合は、それらも併せて伝えましょう。
- ✓ 水分補給を十分におこないましょう。災害時には飲料水の確保が困難ですが、十分な水分補給ができないと体調を崩す原因になります。発熱やストレスはもちろん、利尿薬やSGLT2阻害薬などの糖尿病治療薬は、脱水を引き起こすことがあります。
- ✓ 血糖測定が困難な場合もあります。低血糖にならないように、いつも糖分を含む飴や飲み物を携帯しましょう。
- ✓ 足には特に気を配ってください。汚れた水に入ったりせず、靴を履いて足を保護しましょう。また、足に怪我をしていないか、常に注意してください。万一怪我をしてしまったら、すぐに治療を受けてください。

あなたとご家族の災害時対応計画を作る

- ✓ いつも「糖尿病IDカード」を身につけましょう
- ✓ インスリン製剤を使用している場合、災害時の対応を普段から主治医に確認しておきましょう
- ✓ 糖尿病の治療薬を服用している方は、災害時に薬が入手できない場合はどうすればいいか、ふだんから主治医に確認しておきましょう
- ✓ 非常用の食料と水を備蓄しておきましょう
- ✓ 避難袋に、必要に応じて少なくとも3日分程度の薬や医療用品を準備しておきましょう。心臓病や高血圧の薬、インスリン製剤などの保管については、医師または薬剤師に相談しましょう。通常冷蔵が必要なインスリン製剤などの薬剤を、災害時にどのように扱うか、あらかじめ確認しましょう。
- ✓ すべての薬剤の使用期限に気を配り、保管する薬剤の使用期限が切れていないか、常に確認しておきましょう。
- ✓ おくすり手帳のコピーやかかりつけ医の連絡先など、治療に関する重要情報を避難袋の中に入れておきましょう。
- ✓ 1型糖尿病のお子さんをもつ保護者の方は、学校の避難計画の情報を入手して、お子さんが緊急

時に糖尿病の適切なケアが受けられるように確認しておきましょう。

- ✓ 人工透析などの定期的な治療が必要な場合は、緊急時の計画についてかかりつけ医と相談しておきましょう。

準備すべきもの一覧

以下の薬剤や備品を安全に保管する、または入手できるようにしておいてください。

- ✓ あなたの緊急情報や糖尿病連携手帳、おくすり手帳のコピー
- ✓ 予備の処方箋コピー
- ✓ インスリン製剤や経口薬（日々服薬する薬や大衆薬を含む）
- ✓ アルコール綿花
- ✓ コットンやティッシュ
- ✓ 血糖測定器
- ✓ インスリン・ポンプ用注入器（インスリン・ポンプ使用時）
- ✓ 血糖測定チップ
- ✓ 穿刺器具
- ✓ 尿ケトン体試験紙
- ✓ 素早く血糖値を上げる炭水化物（ブドウ糖、オレンジ・ジュース等）
- ✓ ゆっくりと血糖値を上げる炭水化物を含む食品（チーズやクラッカー等）
- ✓ グルカゴン（インスリン治療時）
- ✓ 使用済みのランセットとシリンジを処分するためのキャップ付きプラスチック製容器

その他

- ✓ 懐中電灯、乾電池、筆記用具、防災用ホイッスル、騒音計、マッチ、ろうそく、眼鏡、救急箱
- ✓ 生理用品
- ✓ 健康保険証のコピー
- ✓ 家族の情報
- ✓ 軍手
- ✓ ツールウォーター
- ✓ 衣類と寝具
- ✓ ラジオ、携帯電話、充電器
- ✓ 2週間分の備蓄を確認してください。備蓄物は、2～3ヵ月に1度程度、使用期限が切れていないか確認しましょう。

インスリン、ペン、シリンジの使用に役立つヒント

- ✓ インスリン製剤は室温で概ね28日間保管が可能です。
- ✓ インスリン製剤は、高温や低温、直射日光のあたる所には置かないでください。
- ✓ 中間型インスリンや混合型インスリンは白濁しています。
- ✓ インスリン注入器の側面に固まりや粘着物がみえるときは、使用しないでください。
- ✓ インスリン注入器は本人のみの使用に限定してください。

災害時に覚えておきたいこと

- ✓ ストレス下では、血糖値が上昇しがちです。
- ✓ 不規則な食事時間は、血糖コントロールに影響を及ぼします。
- ✓ 災害被害を修復するための過度の作業等は、低血糖を生じることがあります。
- ✓ 血糖値が250 mg/dLを超えている場合、過度な運動はさらなる高血糖をもたらすことがあります。
- ✓ 身を守る服や頑丈な靴を身につけましょう。
- ✓ 足を毎日観察して、炎症、感染、びらん、水疱などを生じていないことを確認しましょう。がれきなどの破片は怪我の原因を高めます。高温、低温、過度の湿気など、靴を交換できない状



況が続くと、血糖値が高い場合に感染する可能性があります。

気温が高いとき

- ✓ エアコンや扇風機のある室内にるようにしましょう
- ✓ 白っぽい色の綿でできた服を着るようにしましょう
- ✓ 水分補給を十分にしましょう
- ✓ 主治医の指示以外に塩分を含む錠剤は服用しない
- ✓ 全身倦怠感、腹部けいれん、排尿減少、発熱、意識混濁などがあれば、救急医療チームに相談しましょう
- ✓ いつでも糖尿病IDカードを身につけましょう

備蓄すべき食料・備品

- ✓ 未開封のクラッカー（塩分のあるもの）大1箱
- ✓ 粉ミルク（半年以内に使用すること）小1箱
- ✓ 1人あたり4L×7日間の水
- ✓ 2～6パックのチーズとクラッカー
- ✓ 甘くないシリアル（1 Kg）
- ✓ 炭酸水6缶
- ✓ ダイエット飲料6缶
- ✓ オレンジまたはりんごジュース6缶
- ✓ 牛乳6パック
- ✓ 果物の缶詰
- ✓ フォーク、ナイフ、はし
- ✓ 使い捨てのコップ
- ✓ 低血糖対応のブドウ糖または飴
- ✓ ツナ、サケ、チキン、ナッツなどの缶詰
- ✓ 缶切り
- ✓ 上記の備品は、1年に1度は確認し、使用期限が過ぎたものは交換しましょう

災害時の食事の注意点

1. 食品や水の供給は限られ、汚染されている場合もあります。不衛生な食品は食べないようにしましょう。
2. 水分補給は十分におこないましょう。
3. 食生活の維持に努めましょう。肉（入手困難な場合は乾燥豆や卵など）や牛乳・乳製品、果物、野菜、シリアル、穀物類など、バランスよく食べることが理想です。
4. 砂糖や糖類を多く含む食品はなるべく摂取しないようにしましょう。
（ゼリー、ジャム、糖蜜、はちみつ、シロップ、トニック、砂糖でコーティングしたシリアル、パイ、ペストリー、デニッシュ、ドーナツ、チョコレート、カスタードプリン、シャーベット、アイスクリーム、ゼラチン、ソーダ、クッキー、ブラウニー）
5. 血糖測定は頻繁に実施して、毎日記録しましょう。
6. 食品のラベルを確認し、以下の糖分を含む製品は避けましょう。
（砂糖、コーンシロップ、デキストロース、サクロース、コーン甘味料、はちみつ、糖蜜、ブラウنشугー、フルーツシロップ）
7. 揚げものは避けましょう。
8. 毎日同じ時間に食事をするよう心がけましょう。極度の空腹や食べ過ぎを避けるようにしましょう。食事量や回数は、日々のあなたの活動量にあわせてあまり変動のないようにしましょう。

9. 活動量が増える時期には、運動前に補食をとるようにしましょう。

10. いつでも糖분을補充できるように、携帯しましょう。

(ブドウ糖、飴など)

災害時とシックデイ

- インスリン注射や服薬は、できるだけいつもどおりにしましょう。特にインスリンは、主治医の指示に従い、自分の判断で省略しないようにしましょう。インスリンは、災害時は冷蔵保管をしなくても使用できます。使用中または未使用のインスリン製剤は、室温（15～30度）で概ね28日間保管が可能です。期限を過ぎた冷蔵していないインスリンは破棄してください。
- 使用しているインスリン製剤の予備をいつも身近に用意しておきましょう。
- インスリン注射または服薬後、15～30分以内に食事を摂るようにしましょう。時間通りに食事を摂ることも大切です。
- 食事を抜くことは避けましょう。吐き気、嘔吐、下痢などで固形物が食べられない場合は、通常の食事のかわりにコーラやソフトドリンクを一口、キャンディ、果物などを摂るようにしましょう。
- 脱水症状を予防するため、食間に十分な水分を摂取しましょう。脱水を予防するために、ダイエット炭酸飲料を一口含んむこともよいでしょう。
- 十分な休息をとりましょう。
- 血糖測定を忘れずに。血糖値が240 mg/dLを超えたり、2日間以上、シックデイが続いた際は、医師に相談しましょう。
- 平均血糖値が240 mg/dLを超えたり、嘔吐や高血糖に関連した症状（異常なほどの渇きや空腹感、急激な体重減少、多尿、激しい疲労感、腹痛、過呼吸、甘い息など）がある場合、尿ケトン体の検査をしましょう。
- 尿ケトン体の検査結果が中～高値であったり、前項に記載した高血糖状態のときの症状がある場合は、医師に相談しましょう。シックデイでは、通常よりも多くのインスリンが必要になります。あなたが医療的な支援を必要としたり、薬剤や食品の入手がまったくできなかつたり、かかりつけ医まで行けない場合、最寄りの病院、警察、赤十字病院、救急医療センターに相談しましょう。



KOREAN

당뇨병 환자를 위한 재난 및 비상사태 대비 지침

당뇨병 환자의 재난 대비

당뇨병 환자는 평소 일정과 계획에 따라 생활한다. 따라서 비상사태가 발생할 경우, 이는 당뇨병 환자의 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있다. 또한 재난이 발생했을 때에는 대처하는 것이 어려울 수 있다.



그러므로 환자와 환자의 가족은 몇 시간 동안 전기가 끊기더라도 대응할 수 있도록 재난에 대한 대비를 사전에 계획하고 준비하는 것이 바람직하다. 재난 발생 후 처음 72시간은 환자와 환자의 가족에게 가장 중요한 시간이다. 이 시간에는 환자와 가족이 고립되어 있을 가능성이 크다. 환자와 가족은 이 72시간 동안 기본적인 필요를 충족할 수 있는 재난 대비 계획을 세우고 비상용 키트를 구비해 두는 것이 필수적이다.

비상사태 시 당뇨병 환자가 해야 할 일

- ✓ 당뇨병 환자는 태풍, 지진, 토네이도와 같은 자연재해 및 비상사태 시 더욱 많은 어려움을 겪는다. 위협으로부터 벗어나기 위해 집을 떠나거나 비상대피소에 머무는 경우, 다른 사람에게 당뇨병을 앓고 있음을 알려 건강을 관리할 수 있도록 한다. 만성신장질환이나 심장질환과 같은 다른 건강상의 문제가 있는 경우에도 다른 사람에 이를 알린다.
- ✓ 충분한 음료, 특히 물을 섭취한다. 비상사태에는 안전한 식수를 찾기 어려울 수 있지만, 충분한 물을 섭취하지 않으면 심각한 문제가 발생할 수 있다. 열, 스트레스, 고혈당, 메트포르민과 같은 일부 당뇨약은 당뇨병 환자의 수분을 잃게 하여 탈수 위험을 증가시킬 수 있다.
- ✓ 저혈당증이 발생하는 것에 대비해서 항상 설탕이 함유된 식품을 몸에 지닌다. 혈당 수치를 확인할 수 없으므로 저혈당증의 징후를 숙지해 둔다.
- ✓ 발에 특별한 주의를 기울인다. 오염된 물을 피하고, 신발을 신고, 감염의 징후나 부상이 없는지 발을 유심히 검사한다. 부상이 있는 경우 즉시 치료를 받는다.

환자와 가족을 위한 비상사태 대비 계획을 세운다.

- ✓ 당뇨병 환자임을 나타내는 표식을 항상 착용한다.
- ✓ 인슐린을 복용하는 경우, 비상사태 시 인슐린이 없고 더 이상 구할 수 없으면 어떻게 해야 하는지 정기 진료 중에 의사에게 문의한다.
- ✓ 다른 당뇨약을 복용하는 경우, 비상사태 시 당뇨약이 없으면 어떻게 해야 하는지 의사에게 문의한다.
- ✓ 비상용 식량과 물을 비축한다.
- ✓ 필요에 따라 최소한 3일 이상은 사용할 수 있는 충분한 양의 의약품과 의료용품을 비상용 키트에 포함시킨다.

심장약이나 혈압약, 인슐린과 같은 처방약을 보관하는 것에 대해 의사나 약사에게 문의한다. 인슐린과 같이 일반적으로 냉장을 필요로 하는 약을 어떻게 취급할지 계획을 세운다.

- ✓ 비상용 키트에 있는 의약품 및 의료용품을 정기적으로 교환하여 최신 상태를 유지한다. 모든 의약품 및 의료용품의 유통기한을 확인한다.
- ✓ 처방전 및 의료기관의 전화번호를 비롯한 기타 중요한 의료 정보의 사본을 비상용 키트에 보관한다.
- ✓ 현재 사용 중에 있는 인슐린 펌프와 같은 의료 기기의 유형과 모델 번호를 적은 목록을 비상용 키트에 보관한다.
- ✓ 학교나 보육원에 다니는 당뇨병을 앓고 있는 자녀가 있는 경우, 학교의 비상 대책을 숙지한다. 학교와 협력하여 자녀가 비상시에 당뇨병에 필요한 물품을 확보할 수 있도록 한다.
- ✓ 투석과 같은 정기적인 치료가 필요한 경우, 비상시 계획에 대해 주치의에게 문의한다.

준비 목록

다음과 같은 의약품을 안전하게 보관하거나 손쉽게 사용할 수 있도록 보관한다.

- ✓ 환자의 비상 정보 및 의료 기록
- ✓ 처방전의 추가 사본
- ✓ 인슐린 또는 알약 (의사의 처방전 없이 구매할 수 있는 약을 포함하여 매일 복용하는 모든 약물 포함)
- ✓ 주사기
- ✓ 알코올 솜
- ✓ 약솜 및 티슈
- ✓ 혈당측정기
- ✓ 혈당 일지
- ✓ 인슐린 펌프 소모품 (인슐린 펌프를 사용하는 경우)



- ✓ 혈당측정기용 스트립
- ✓ 케톤뇨 시험용 스트립
- ✓ 랜싱 장치 및 란셋 (검사용 침)
- ✓ 빠르게 작용하는 탄수화물 (예: 포도당 정제, 오렌지 주스 등)
- ✓ 오래 지속되는 탄수화물 원 (예: 치즈 크래커 등)
- ✓ 글루카곤 응급 키트 (인슐린을 주사하는 경우)
- ✓ 사용된 란셋과 주사기를 넣을 수 있도록 뚜껑이 있는 단단하고 빈 플라스틱 병 (예: 세제통)
- ✓ 기타 소모품:
 - ✓ 여분의 배터리가 있는 손전등, 패드/연필, 호루라기/소리를 내는 물건, 성냥/양초, 여분의 안경, 응급처치키트
 - ✓ 여성위생용품, 건강보험카드 사본
 - ✓ 작업용 장갑, 중요한 가족 서류
 - ✓ 공구, 물
 - ✓ 식료품, 의류, 침구류
 - ✓ 여분의 배터리가 있는 라디오, 휴대전화
 - ✓ 2주 동안 사용할 수 있는 충분한 비축 물자를 준비한다. 이러한 비축 물자는 적어도 2~3 개월마다 점검하는 것이 바람직하다. 유통기한을 확인한다.

인슐린, 인슐린 펜, 주사기에 대한 유용한 정보

- ✓ 인슐린은 28일 동안 실온(15~30° C)에서 보관할 수 있다.
 사용 중인 인슐린 펜은 제조자의 지침에 따라 실온에서 보관할 수 있다.
- ✓ 인슐린은 과도한 빛, 열, 추위에 노출되어서는 안 된다. 속효성 인슐린과 란투스 인슐린은 맑아야 한다.
- ✓ NPH, Lente, Ultra Lente, 75/25, 50/50, 70/30 인슐린은 흔들기 전에 균일하게 혼탁해야 한다.
- ✓ 덩어리가 지거나 병 옆면에 달라 붙는 인슐린은 사용해선 안 된다.
- ✓ 인슐린 주사기를 재사용하는 것은 일반적으로 권장되지 않지만, 생사가 위급한 상황에서 선택의 여지가 없는 경우에는 주사기를 재사용한다. 인슐린 주사기를 다른 사람과 공유하지 않는다.

기억할 사항

- ✓ 스트레스는 혈당을 상승시킬 수 있다.
- ✓ 불규칙한 식사 시간은 혈당 변화를 유발할 수 있다.
- ✓ 재난으로 인한 손상을 복구하기 위해 과도한 작업을 하면 (간식을 위한 휴식시간을 가지지 않은 경우) 혈당이 떨어질 수 있다.
- ✓ 혈당치가 250 mg/dL 이상일 때 과도한 활동을 하면 혈당이 더 높아질 수 있다.
- ✓ 보호 장구와 튼튼한 신발을 착용한다.
- ✓ 발에 염증, 감염, 외상, 물집이 있는지 매일 점검한다. 재난으로 인한 잔해는 부상 위험을 증가시킬 수 있다. 열, 추위, 과도한 습기 및 신발을 갈아 신을 수 없는 상황은, 특히 혈당이 높은 경우 감염을 초래할 수 있다. 신발을 신지 않고 다니지 않도록 한다.

더운 날씨에 대한 유용한 정보

- ✓ 에어컨이나 선풍기로 냉각되는 실내에 머무른다. 밖에서의 활동을 피한다.
- ✓ 밝은 색깔의 면 소재 옷을 입는다.
- ✓ 수분을 충분히 보충한다 (물, 다이어트 음료).
- ✓ 의사에게 처방 받은 경우를 제외하고는 소금 정제를 피한다.
- ✓ 피로, 무력감, 복부 경련, 고열, 의식저하, 소변량 감소 등이 있을 경우, 응급 치료를 받는다.
- ✓ 당뇨병 환자임을 나타내는 표식을 반드시 항상 착용한다.

보관해야 할 식료품

- ✓ 큰 상자에 담긴 아직 개봉되지 않은 (소금기 있는) 크래커 1 상자
- ✓ 땅콩 버터 1 병
- ✓ 작은 상자에 담긴 분유 (6개월 이내에 사용) 1 상자
- ✓ 최소 1주일 동안 섭취할 수 있는 매일 1인당 1 갤런 (3.78 리터) 이상의 물
- ✓ 6개들이 치즈 크래커 2 개 또는 연질 치즈 1 병
- ✓ 건조 무가당 시리얼 1 팩
- ✓ 일반 탄산음료 6 캔
- ✓ 다이어트 탄산음료 6 캔
- ✓ 6개들이 통조림 오렌지 또는 사과 주스



- ✓ 우유 6 팩
- ✓ 저칼로리 또는 물이 포함된 과일 통조림 6 캔
- ✓ 스푼, 포크, 나이프 각 1개 (1인당)
- ✓ 일회용 컵
- ✓ 저혈당 대비를 위한 포도당 정제 또는 작은 딱딱한 캔디 4 팩
- ✓ 1인당 참치, 연어, 닭, 너트 1캔씩
- ✓ 캔 따개
- ✓ 이러한 소모품은 매년 점검하고 교체한다.

재난 기간 중 식량에 관한 고려사항

1. 식량과 식수의 공급이 제한되거나 오염될 수 있다. 오염되었을 가능성이 있는 음식은 먹지 않는다. 식수를 마시기 전에 10분 동안 끓일 필요가 있다.
2. 충분한 양의 물을 마신다.
3. 가능한 한 식단을 유지하도록 한다. 식단은 다양한 육류/육류 대용물 (예: 땅콩버터, 말린 콩, 계란), 우유/유제품, 과일, 야채, 시리얼, 곡물이 포함된 것이 바람직하다.
4. 설탕/설탕 함유 식품의 섭취를 제한한다. 이러한 식품에는 다음이 포함된다.
 - 젤리, 잼, 당밀
 - 벌꿀
 - 시럽 (설탕 시럽으로 캔에 포장된 과일, 팬케이크 시럽)
 - 토닉 (1 온스(28.3 g) 당 1 칼로리 이하인 식이용 토닉은 허용됨)
 - 케이크
 - 설탕을 첨가하였거나 설탕으로 코팅된 시리얼
 - 파이, 패스트리, 데니쉬 패스트리, 도넛
 - 초콜릿
 - 커스터드, 푸딩, 셔벗, 아이스크림
 - 젤라틴
 - 탄산음료

- 쿠키, 브라우니
5. 혈당을 자주 모니터하고 일지에 기록한다.
 6. 제품의 라벨을 확인하여 다음과 같이 설탕을 함유한 재료가 사용된 제품은 섭취를 제한한다.

▪ 설탕	▪ 설탕	▪ 당밀
▪ 옥수수 시럽	▪ 옥수수 감미료	▪ 흑설탕
▪ 덱스트로오스	▪ 꿀	▪ 과일 시럽
 7. 기름진 음식이나 튀긴 음식은 피한다.
 8. 매일 같은 시간에 식사를 하고 간식을 먹는다. 굶주림이나 과식을 피한다. 음식 섭취의 양과 빈도는 활동 수준에 맞게 매일 비슷하게 유지하는 것이 바람직하다.
 9. 많은 작업이나 신체적 활동이 요구되는 기간에는 활동을 시작하기 전에 간식을 먹거나 식사량을 늘려 식품 및 물 섭취량을 늘린다.
 10. 당을 빠르게 공급할 수 있는 식품을 항상 가지고 다닌다.
 - 포도당 정제
 - 작은 상자에 담긴 건포도 1 상자
 - 6~7개의 작은 딱딱한 캔디

재해 기간 중 아픈 경우

- 항상 인슐린 주사나 당뇨약 복용을 제시간에 하고 가까운 곳에 소지한다. 의사가 달리 지시하지 않는 한, 인슐린 주사를 빠뜨리지 않도록 한다. 냉장고가 없더라도 인슐린은 양호한 상태를 유지한다. 사용되었거나 사용되지 않은 인슐린 병은 실온 (15 ~ 30 ° C)에서 28일 동안 보관할 수 있다. 냉장 보관되지 않은 지 28일이 지난 인슐린은 폐기한다.
- 인슐린 종류별로 여분의 병을 항상 소지한다.
- 인슐린 또는 당뇨약을 복용한 후 15분 또는 적어도 30분 이내에 식사한다 (인슐린 종류에 따라 다름). 제 시간에 식사하도록 노력한다.
- 절대로 식사를 건너뛰지 않는다. 메스꺼움, 구토, 설사로 인해 단단한 음식을 먹을 수 없는 경우, 평소 식단을 따르는 대신 딱딱한 캔디, 과일을 먹거나 콜라, 청량음료를 한모금 마신다.
- 가장 중요한 사항: 몸이 탈수되지 않게 한다. 충분한 수분을 섭취한다. 식간에는 다이어트 탄산음료를 마신다 (다이어트 탄산음료는 음식을 대신할 수 없지만 수분공급에는 도움이 된다).
- 휴식을 취한다.

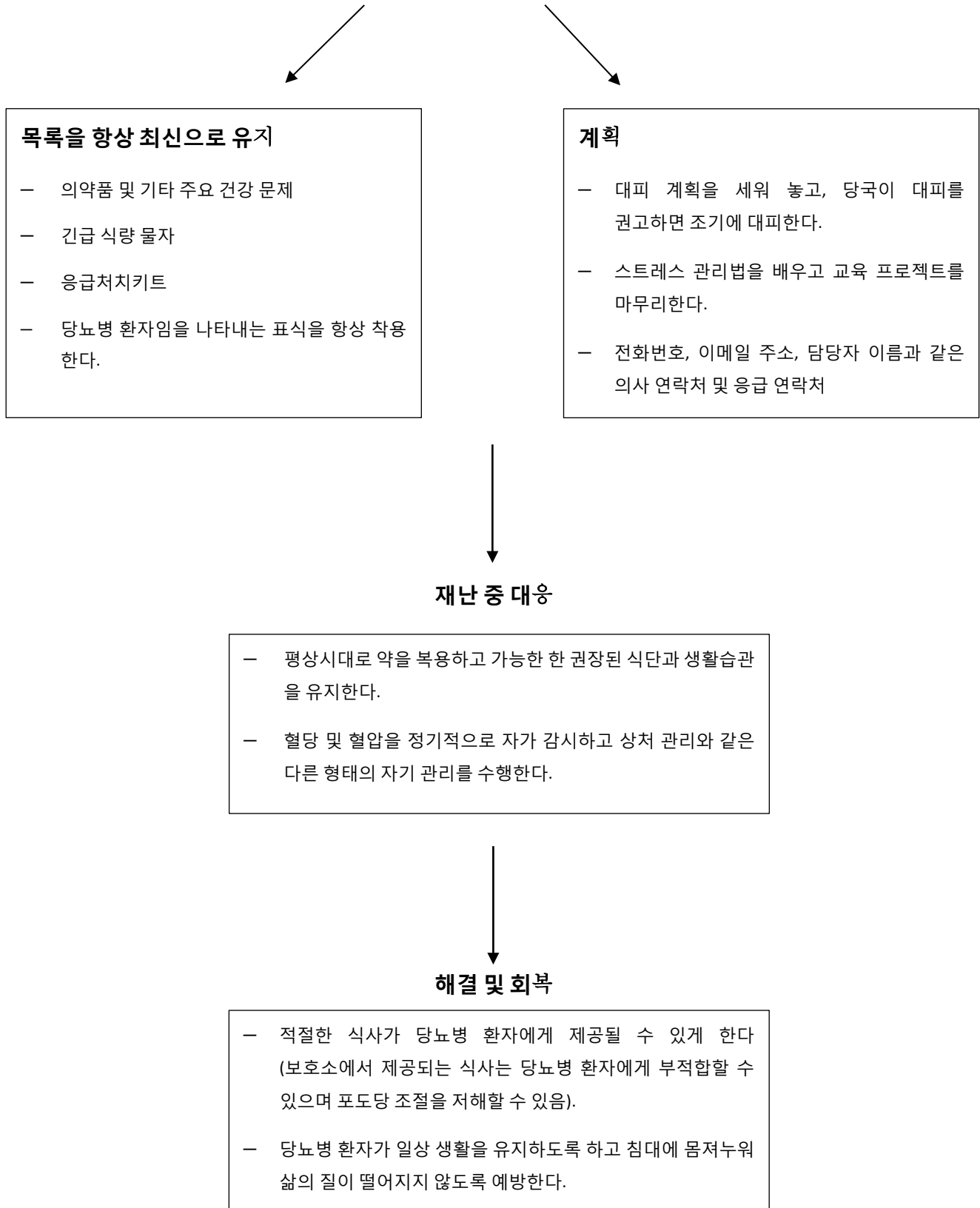


- 혈당을 점검한다. 혈당 평균치가 240 mg/dL 이상이거나 2일 동안 아픈 경우 의사에게 알린다.
- 다음과 같은 경우에 케톤뇨 검사를 한다:
혈당 평균치가 240 mg 이상이거나
구토를 하거나
고혈당 증상 (평소보다 심한 갈증, 빠른 공복감, 급격한 체중 감소, 다뇨, 극도의 피로감, 복통, 빠른 호흡 또는 호흡 시 단내 등)이 있을 경우
- 케톤뇨 검사 결과가 중등도 또는 높음으로 나오거나 고혈당 증상이 있는 경우, 의사에게 연락한다. 아플 때는 평상시보다 많은 양의 인슐린이 필요할 수 있다. 이러한 사항을 의사가 지도해 줄 수 있다. 의료 지원이 필요하거나 약, 음식이 떨어지고 의사에게 연락이 닿을 수 없는 경우, 즉시 가까운 병원으로 가거나 경찰 또는 적십자에 연락하거나 응급의료센터를 찾는다.

10.1. 재난 대비 및 다양한 시점에서의 대응을 나타내는 흐름도

1. 당뇨병 환자^{32,33}

재난 전





MACEDONIAN

Подготовка за катастрофи и итни случаи кај лица со дијабетес

Подготвеност за катастрофи кај лица со дијабетес

Лицата со дијабетес имаат дневна рутина која секогаш се основа на распоред и планирање. Итен случај или некој вид на катастрофа може сериозно да влијае врз нив, односно може да го загрози нивното здравје - а тие да не можат да се справат со условите во моментот. Доколку Вие сте лице со дијабетес тогаш е потребно заедно со вашето семејство да направите претходни подготовки, дури и итниот случај да подразбира само губиток на струја на неколку часа. Првите 72 часа после одредена катастрофа се најкритичните за семејствата. Овој период е временската рамка во која е најверојатно дека ќе бидете оставени сами на себе. Од најголемо значење е вие и вашето семејство да имате план во случај на катастрофа, како и одреден комплет со најосновните и најпотребните намирници и предмети кои би можеле да ви требаат во првите часа.



Што да прават во тек на итни случаи лицата со дијабетес

- ✓ Лицата со дијабетес имаат екстра предизвик при итни случаи и природни катастрофи како урагани, земјотреси и торнада. Доколку дојде до потреба од евакуација од домот во засолниште за итни случаи, ставете им до знаење на сите присутни дека имате дијабетес и ви е потребна одредена грижа. Доколку имате дополнителни здравствени проблеми како хронична бубрежна болест или срцева слабост, потрудете се да ги информирате и околу тие состојби.
- ✓ Пијте доволно течности, особено вода. Чиста вода соодветна за пиење може да биде тешко достапна во ваков вид на итни случаи, но од витално значење е да внесувате вода, доколку не го правите тоа можно е да ви се јават одредени здравствени потешкотии. Топлина, стрес, високи вредности на шеќерот во крвта, како и некои лекови како метформинот може да предизвикаат дополнителна загуба на течности, што ќе ги зголеми шансите да дехидрирате.
- ✓ При рака секогаш имајте нешто што содржи шеќери, во случај да ви падне шеќерот во крвта (хипогликемија). Може да немате можност да ги измерите вредностите на шеќерот во крвта, поради тоа треба да знаете да ги препознавате симптомите на низок шеќер.
- ✓ Посветете посебно внимание на вашите стапала. Бидете подалеку од места со контаминирана (загадена) вода, постојано носете обувки и внимателно прегледувајте ги стапалата за знак на инфекција или повреда. Доколку имате некоја повреда или инфекција веднаш побарајте медицински третман.

Направете план за итен случај за вас и вашето семејство

- ✓ Секогаш носете идентификација со која ќе потврдите дека имате дијабетес
- ✓ Доколку сте на инсулинска терапија распрашајте го докторот во тек на вашите рутински прегледи што да правите во тек на итен случај доколку немате инсулин и каде би можеле да најдете
- ✓ Доколку земате други лекови за дијабетес, прашајте го вашиот лекар што да правите во случај на катастрофа или итен случај доколку го немате вашиот лек
- ✓ Снабдете се со храна и вода за итни случаи
- ✓ Во вашиот комплет за итни случаи ставете и адекватна резерва од вашиот лек, доволно за да трае три дена (по можност и повеќе, во зависност од вашите потреби). Прашајте го вашиот доктор

околу снабдувањето со рецепти за срцеви болести и дијабетес, како и инсулин. Однапред планирајте како да се справите со одредени лекови кои бараат специјални услови, како на пример инсулиноот кој бара скалдирање во фрижидер.

- ✓ Погрижете се редовно да ги менувате лековите во вашиот комплет за итни случаи, со цел тие да останат во соодветниот рок на употреба.
- ✓ Во вашиот комплет за итни случаи секогаш имајте рецепти и други важни информации, вклучувајќи го телефонскиот број на вашиот давател на здравствени услуги
- ✓ Чувајте листа на видовите и моделите на медицинските направи кои ги користите, како што е инсулинската пумпа, исто така во вашиот комплет за итни случаи.
- ✓ Доколку имате дете со дијабетес кое оди во училиште или градинка, известете ги во училиштето/градинката за планот при итни случаи. Излезете им во пресрет и соработувајте со цел вашето дете да ги има потребните при итен случај.
- ✓ Доколку ви се потребни хронични медицински третмани, како дијализа, разговарајте со вашиот давател на здравствени услуги во однос на итни случаи

Листа на подготовки

Потребно е да ја имате следнава листа на медицински резерви секогаш при рака или истите да ви се лесно достапни:

- ✓ Копија од вашата медицинска листа и информации за итен случај
- ✓ Екстра примероци од рецепти
- ✓ Инсулин или лекови (вклучувајќи ги тука лековите кои ги земате секој ден)
- ✓ Шприцеви и игли
- ✓ Алкохолни брисеви
- ✓ Памук и марамчиња
- ✓ Апаратче за мерење гликемија
- ✓ Дневник за внес на вредностите на шеќерот во крвта
- ✓ Резерви за инсулинска пупа (доколку користите)
- ✓ Лентички за апаратчето за мерење гликемија
- ✓ Лентички за кетони во урина
- ✓ Иглички за апаратчето за гликемија
- ✓ Брзо делувачки јаглехидрат (пример глукозни таблети, сок од портокал и слично)
- ✓ Споро делувачки јаглехидрати (пример сирење и крекери)
- ✓ Комплет за итен случај со глукагон (доколку сте на инсулинска терапија)
- ✓ Празно шише од тврда пластика во кое би ги чувале искористените иглички, ленти и шприцови
- ✓ Други видови на резерви
 - ✓ Светилка со екстра батерии, свирче/произведувач на бучава, кибрит/свеќи. Додатен пар на очила. Комплет за прва помош.
 - ✓ Санитарији за женска хигиена. Копија на здравственото осигурување.
 - ✓ Ракавици за физичка работа. Важни фамилијарни документи.
 - ✓ Алатки. Вода.
 - ✓ Храна, облека и постелина.
 - ✓ Радио станица со резервни батерии. Мобилен телефон.
 - ✓ Погрижете се да имате доволно резерви кои би траеле 2 недели. Овие резерви треба да ги проверувате на секои три месеци и да обрнувате внимание на датите на траење на предметите и храната.

Помошни совети во врска со инсулин, инсулински пенкала и шприцови

- ✓ Инсулиноот може да се чува на собна температура 28 дена. Инсулинските пенкала може да се чуваат на собна температура во зависност од инструкциите на производителот.
- ✓ Инсулиноот не треба да биде изложен на силна светлина, топлина или ладно. Регулаторните и Лантус инсулините треба да бидат просирни.
- ✓ Премиксните, Ленте, Ултра Ленте, 75/25, 50/50 и 70/30 треба да бидат униформно замаглени пред употреба



- ✓ Инсулинот кој има некакви додатни замаглувања или точки во самото шише не треба да се употребува
- ✓ И покрај тоа што не се препорачува повторна употреба на истиот шприц за инсулин, во состојби на живот или смрт мора да го искористите. Не ги споделувајте шприцовите за инсулин со други луѓе.

Работи кои треба да ги запомните

- ✓ Стресот може да предизвика покачување на шеќерот во крвта
- ✓ Непредвидливи термини за оброците може да предизвикаат промени на шеќерот во крвта
- ✓ Експесивна работа за санирање и поправка на штетите настанати при катастрофата (без правење пауза за внесување на јаглехидрати, може значително да ги намали вредностите на шеќерот во крвта
- ✓ Експесивни вежби кога вашиот крвен шеќер е над 5.5ммол/Л може да предизвика покачување на истиот
- ✓ Носете заштитна облека и комотни обувки
- ✓ Секој ден прегледувајте ги вашите стапала за знаци на иритација, инфекција, отворени рани или плускави. Дебрисот (губрето) кое се јавува при природни катастрофи може да го зголеми ризикот за повреда на стапалата. Топлина, ладно, експесивна влага и неможност да ги смените обувките, може да доведе до инфекција, особено во случаите кога вредностите на шеќерот во крвта се покачени. Никаде не одете без соодветни обувки.

Совети за топло време

- ✓ Останете внатре во климатизирани простори. Избегнувајте да вежбате во надворешни услови.
- ✓ Носете лесна облека во светли бои.
- ✓ Избегнувајте таблети со сол, освен во случај на препорака од страна на лекар
- ✓ Побарајте итен медицински преглед доколку ви се јави: омалаксаност, слабост, абдоминални грчеви, намалено мокрење, треска, ментална конфузност.
- ✓ ВО СЕКОЕ ВРЕМЕ носете идентификација дека имате дијабетес

Храна која треба да се чува како резерва

- ✓ 1 голема кутија од неотворени крекери (солени)
- ✓ 1 голема тегла со путер од кикиритки
- ✓ 1 мала кутија со млеко во прав (се користи во тек на 6 месеци)
- ✓ 1 галон или повеќе вода на ден за едно лице во тек на една недела
- ✓ 2-6 пакувања на сирење и крекери или 1 тегла на меко сирење
- ✓ 1 пакување на суви, незасладени житарици
- ✓ 6 конзерви на обични газирани сокови
- ✓ 6 конзерви на диетални газирани сокови
- ✓ 6 пакувања на конзервиран сок од портокал или јаболко
- ✓ 6 пакувања на млеко од пармал
- ✓ 6 конзерви на компот од овошје
- ✓ 1 лажица, вилушка и нож за еден човек
- ✓ Чаши за една употреба
- ✓ 4 пакувања на таблети со глукоза или мали бомбони за состојба на хипогликемија
- ✓ 1 конзерва туна, лосос, пилешко и апетисани на човек
- ✓ Механички отворач за конзерва
- ✓ Овие резерви треба да се проверуваат и менуваат барем еднаш годишно

Употреба на храба при катастрофи

1. Храната и водата може да се ограничени и/или контаминирани. Не јадете храна и не пијте вода која е загадена. Може да биде неопходно за зовриете вода во времетраење од 10 минути пред да ја употребите.

2. Пијте доволно вода
3. Колку што можете придржувајте се до вашиот план за јадење. Вашата исхрана треба да содржи соодветна количина на месо/месни замени (пр. путер од кикиритки, суви мешунки и јајца), млеко/млечни продукти, овошје, зеленчук, житарици, зрнеста храна.
4. Ограничете ги видовите на храна богати со шеќери, како што се:
 - Желе, мармалади, меласа
 - Мед
 - Сирупи
 - Тоник
 - Замрзнати торти
 - Претходно засладени или житарки обложени со шеќер
 - Пита, тестенини, крофни
 - Чоколадо
 - Путер, пудинг, шербет, сладолед
 - Желатин
 - Газирани сокови
 - Колачи, брауни
5. Редовно мерете го вашиот крвен шеќер и запишувајте во дневникот
6. При читање на етикетите, ограничете ги продуктите кој ги содржат следниве шеќерни компоненти
 - Шеќер, Сахраоза, Меласа, Сируп од пченка, Пченкарни засладувачи, Кафеав шеќер, Декстроза, Мед, Овошен сируп
7. Избегнувајте мрсна и пржена храна.
8. Обидете се да внесувате оброци и грицки во исти периоди од денот. Избегнувајте периоди на гладување или прејадување. Квантитетот и ефикасноста на внесот на храна треба да остане сличен на претходниот ден, во зависност од степенот на вашата физичка активност.
9. Зголемете го внесот на храна и вода во периоди на зголемен напор и физичка активност, или со јадење помеѓу оброци и пред активноста или со дополнителни оброци.
10. Секогаш носете извор на шеќер со вас:
 - Глукозни таблети
 - 1 мала кутија од сушено грозје
 - 6-7 мали бомбони со шеќер

Болест при катастрофи

- Секогаш на време примајте го инсулиноот или таблетице. Никогаш не прескокнувајте доза на инсулин, освен ако не е по препорака на лекарот. Инсулиноот може да се користи и ако е на собна температура. Користено или некористено пенкало на инсулин може да се чува на собна температура (15-30C°) 28 дена. Фрлете го инсулиноот кој сте го чувале на собна температура повеќе од 28 дена.
- Чувајте екстра шише/пенкало од секој вид на инсулин при рака во секое време.
- Јадете во тек на првите 15 минути по примањето на инсулин, не подоцна од половина час (во зависност од инсулиноот или лекот за дијабетес кој го користите). Обидете се да јадете на време.
- Нкогаш не прескокнувајте оброк. Доколку не можете да јадете солидна храна поради мачнина, повраќање и/или дијареа, тогаш пијте регуларна кока кола, јадете бомбони со шеќер, овошје или регуларни газирани сокови наместо вашиот вообичаен план за јадење.
- Најважно: НЕ дозволувајте да дехидрирате. Пијте многу течности. Помеѓу оброците пијте диетални сокови. (Ова нема да биде замена за храна, но може да ви помогне да се хидрирате)
- Одмарајте
- Редовно проверувајте го вашиот шеќер во крвта. Известете го вашиот доктор доколку забележите покачени ниво на шеќерот во крвта или доколку сте болни 2 дена.
- Тестирајте ја вашата урина за кетони кога: Вашиот шеќер е редовно покачен. Кога повраќате. Кога имате симптоми на хипергликемија.
- Јавете му се на вашиот лекар доколку вашиот тест за кетони е умерен или висок и/или имате симптоми на хипергликемија. Може да ви треба повеќе од вообичанета доза на инсулин кога сте



болни. Вашиот доктор може да ви помогне во овој случај. Доколку имате потреба од медицинска помош или немате повеќе лекови и храна и не сте во можност веднаш да го добиете вашиот лекар, тогаш: Одете во најблиската болница; или конатактирајте лице кое работи во Црвен крст; Или одете во некој ургентен центар.

Дијаграм на проток за подготовка при катастрофи и одговор во различни временски рамки

1. За пациенти со дијабетес

Пред катастрофа

Ажурирана листа во секое време

- Лекови и други големи здравствени проблеми
- Итни резерви на храна
- Комплет за итни случаи
- Лекови и други големи здравствени проблеми

Планирање

- Создадете личен план за евакуација и известување на властите
- Научете вештини за справување со стрес и завршете проекти за едукација
- Информации за итни случаи и контакт со лекар, како што се телефонски број, е-маил адреса и име и презиме

Одговор во време на катастрофа

- Држете се до вообичаените лекови и препорачаниот начин на исхрана и начин на живот, колку што е можно повеќе
- Редовно мерете го крвниот шеќер, крвниот притисок и направете други видови на самопрегледување - како што е проверка за рани

Решение и опоравување

- Обезбедете оброци за пациентите со дијабетес (оброците во скривалишта може да бидат несоодветни за пациенти со дијабетес и нарушена гликозна контрола
- Проверете дали пациентите со дијабетес ги спроведуваат дневните активности, превенирајтеврсаност за постела што ќе го наруши квалитетот на живот

د عاجل او ضروري حالاتو لپاره د ديابت د ناروغانو تياروالی (آمادگي)

تیاروالی:



د یو ديابت لرونکي ناروغ په حيث ستاسي ورځيني فعاليتونه بايد د منظم پلان او مهالویش په اساس وي. یو عاجل او بېرني حالت کيدای شي ستاسود روغتيا شديداً متضرر کړي او کيدای شي ستاسي لپاره د داسي یو ناوړين لرونکي حالت سره مبارزه کول ستونزمنه وي. تاسي او ستاسي کورنی بايد ستاسي د پلان او مهال ویش څخه

دداسي یو بېرني حالت لپاره تياري او يا آماده گي ولري حتي که دا حالت د بریښنا د څو ساعتو د پري کيدو سبب هم شي.

لمړني ۷۲ ساعته د پيښې د پيښيدو د ناروغ د کورنی لپاره بحراني او سخت ساعات بلل کيږي او يا هم کيدای شي په د ساعتو کي تاسي يوازي وی.

نو دا ستاسي او ستاسي کورنی ته ضروري ده چي ټول د لمړني مرستې گيډی چي د لمړي ساعتو لپاره وي له ځان سره ولری.

څنگه کولای شو چي په شکر مبتلا مريضانو سره په بېرني حالت کي مرسته وکړو:

✓ په بېرنيو حالاتو او طبعي پيښو کي لکه زلزله بحري او ځکمني طوفانونه د ديابت ناروغانو د ډيرو مشکلاتو سره مخامخ کيږي. که چيري په بېرنيو حالاتو کي تاسي د خپلو کورونو پريښودو ته مجبور شئ، او بايد يو پټځي ته ځان ورسوی ، لازمه ده چي ټولو کسانو ته د خپل ديابت ناروغی په اړه ووايي. که چيري په کوم بل خطرناک يا حاد د پښتورگو يا زړه ناروغی اخته ياست د هغه په اړه هم هغه کسانو ته چي تاسي سره دي معلومات ورکړی.

✓ کافي مايعات لکه اوبه بايد ډير و څښل شي، ولو چي په بېرنيو حالاتو کي مايعاتو او اوبو لاسرسی کم وي، اما که په کافي اندازه درسره اوبه وانځلی د جدی صحي ستونزه سره به مخامخ شئ لکه گرمي وهل چي د ويني شکر د ډيروالي سره مرسته کوي. د شکر ځنی درملونه لکه Metformin چي د مايعاتو د کموالي سبب کيږي چي په dehydration مبتلا کيدلو چانس ډيروي.

✓ د شکر د درملنی او شدید کموالي د درملنی لپاره تل باید قندي مواد چي د شکر لور مقدار ولري له ځان سره ولری او د شکر د کموالي نښې نښانې باید و پیژنی، کله چي شکر کم شي نو حتي کیدای شي تاسي د ویني د گلوکوز د تعینولو موقع هم در نه کړي.

✓ خپلو پښوته پام کوی، د ککړو اوبه څخه ډډه کوی، مناسب بوتونه په پښو کوی او اکثرا خپلي پښي د انتاناتو او زخمونو لپاره کنترول کړی. او ژر تر ژره باید واره او غټ تپونه تداوي شي.

د بیرني حالاتو سره د مبارزي لپاره د ځان او کورنۍ لپاره منظم پلان لرل:

✓ د تل لپاره هغه کارت چي ستاسي د شکر د ناروغۍ بنودنه کوي له ځان سره ولری.

✓ کله چي تاسي د انسولینو تر درملنی لاندې یاست د ډاکتر سره د لیدني په وخت کي له ډاکتر څخه و پوښتی کله چي ستاسي انسولین خلاص شي او ورته لاسرسی هم و نه لری نو باید څه وکړی؟

✓ که چيري بي له انسولینو له بل درمل څخه هم گټه اخلی د ډاکتر څخه بیا هم باید پوښتنه وکړي چي د هغه درمل په خلاصیدو سره باید سه وکړی؟

✓ د بیرنيو حالاتو لپاره د غذايي موادو د پیرلو لپاره تیاروالی.

✓ په کافي اندازه درمل په اړینه کڅوړه کي د بیرنيو حالاتو لپاره، د لژترلزه دریو ورځو یا د اړتیا په اندازه لرل. همدارنگه د خپل فارمسټ سره د لازم درمل د تنظیم لپاره لکه د زړه درمل، د ویني د فشار او انسولینو لپاره مشوره وکړی. په ضمن کي پلان کړی چي هغه درمل چي باید یخ ځای کي و ساتل شي څنگه تنظیم کړل شي.

✓ طبي وسایل او درمل د بیرنيو حالاتو د کڅوري لپاره باید په منظم شکل سره چک کړی ترڅو چي د تاریخ څخه خبر ولری.

✓ د بیرنيو حالاتو په کڅوړه کي باید تل خپلي آخرینۍ نسخي مهم طبي اسناد او د ډاکتر او صحي ټیم شمیري ولری.

✓ تل د هغه طبي وسیلي(لکه د انسولینو پمپ) چي تري کار اخلی د ماډل نوع او نمبر يي درسره په عاجله کڅوړه کي وساتی.

✓ هرکله چي تاسي داسي ماشوم چي په شکر مبتلاو وي او ښونځي ته ځي ولری، باید د بیرنيو حالاتو سره د مبارزي پلان په ښونځي هم ور و ښودل شي او د اړینو موادو د شتون څخه د بیرنيو حالاتو په کڅوړه کي ځان مطمئن کړی.

✓ هرکله چي د طبي دوامداره درملني ته اړتیا وي د صحي مرکز یا تداوي کونکي ډاکتر سره د هغه د پلان کولو په اړه خبري و کړی.

تاسي باید په بیرني کڅوړه کي لاندې مواد او طبي و سایل وساتی:

✓ د بیرنيو حالاتو لپاره د طبي لست معلوماتو کاپي.



- ✓ د نسخو کاپي.
- ✓ انسولين او خوراكي درمل (ټول هغه درمل چې د ډاکټر د نسخي پرته يې استعمالوی)
- ✓ پيچکاري.
- ✓ الکول سواب.
- ✓ مالوچ او گازبنډاژ
- ✓ د شکر معلومولو آله.
- ✓ د شکر د يادښت کتابچه.
- ✓ د انسولينو د پمپ لپاره اړين مواد.
- ✓ سترپ د بولو د کيټون د معايني لپاره.
- ✓ لانسټ.
- ✓ کاربوهايډريت يا قندي سريع التأثيره مواد، لکه د گلوکوزو تابليت يا د مالتي شربت.
- ✓ کاربوهايډريت يا طويل التأثير قندي مواد لکه پنير او cracker
- ✓ د گلوکاگون بيرنۍ کڅوړه (د هغه کسانو لپاره چې انسولينو تر درملني لاندې وي)
- ✓ د وينځونکو موادو کلک او خالي بوتل چې سرپوښ ولري، د ستنو او بيچکاريو د ليري کولو لپاره.
- ✓ لاسي خراغ يا اضافي بټرۍ، د يادښت کتابچه، پنسل، اشپلاق، گوگر او ډيوه، يو جوړه اضافي عينکي او اوليه مرستو کڅوړه.
- ✓ د ميرمنو لپاره صحی وسايل او د صحي بيمې د کارت کاپي.
- ✓ د درنو کارونو لپاره دستکش او مهم کورني اسناد.
- ✓ و اوبه د ساتلو لوبڼۍ.
- ✓ برستن او ډوډۍ لپاره دسترخوان.
- ✓ راډيو د اضافي بټرۍ او ټليفون سره.
- او دا ټول شيان او لوڅۍ بايد د دوو اونيو لپاره ټول شي او هر دوه مياشتي وروسته بايد کنټرول شي چې تاريخ يې تير شوي نه وي.

د انسولينو، د انسولينو پمپ او پيچکاريو په اړه مهم ټکي:

کولای شو چې انسولين د کوتي د حرارت په ۱۵-۳۰ درجه کې د ۲۸ ورځو لپاره ساتل کيدای شي. د انسولينو قلمي زرق هم کولای شو د کوتي په درجه کې او يا د کمپني د رهنمايي سره سم و ساتو.

➤ انسولين نبايد د لمر وړانگو يا گرمۍ او يا له حد څخه ډيرې سړي هوا ته کينودل شي. د انسولين Regular او Lantus بايد روښانه وي.

➤ انسولينونه 30/70-75/25 NPH (Lente/Ultralente) بايد په متجانس ډول مکرر (تور) وي.

➤ هرکله چې د انسولينو بوتل ککړ شوی وي نبايد له انسولينو څخه کار واخيستل شي.

➤ اگر چې د انسولينو له پيچکاريو څخه د دوهم ځل لپاره کار اخيستل صحي نه دي خو د ژوند په مسله کې کولای شو له دې قانون څخه سترګې پټې کړو خو هيڅکله يوه پيچکاري د بل کس سره په مشترک ډول نبايد وکارول شي.

➤ تشویش د شکر د لوړوالي سبب ګرځي.

➤ د خواړو نامنظم وختونه د وينې د شکر باعث کيدای شي.

➤ په بېرنيو حوادثو کې د بيا رغونې لپاره له حد څخه زيات فعاليت د وينې د شکر د کموالي سبب کيدای شي.

➤ له حد څخه زيات فعاليت په هغه صورت کې چې د وينې شکر له ۲۵۰ ملي ګرام څخه زيات وي کولای شي شکر پورته کړي.

➤ د کلکو بوتانو او جامو څخه کار واخلی.

➤ هره ورځ مو پښې د تپونو، انتاناتو او تياکو لپاره چک کړی. ګرمي، ساره، له حده زيات نم او د بوتانو د نه تبديليدو په وخت کې د وينې لوړ شکر د انتاناتو لپاره زمينه برابروي. (هيڅکله بې له بوتانو مه ګرځی)

د ګرمي هوا لپاره لارښود (Hot weather tips)

➤ په داسې کوټه کې کښینی چې سړه يا مناسبه هوا ولري. د کور څخه بهر تمرین کولو څخه ډډه وکړی.

➤ د کم رنگه او نخي جامو څخه ګټه واخلی.

➤ له څښاک څخه ګټه واخلی (اوبه او بې له شکره څښاک)

➤ د مالګې له اخيستلو څخه ډډه وکړي مګر چې ډاکټر درته اجازه درکړي.

➤ په غیرمنتظره حالاتو کې لکه (بې حالي، کمزوري، د خيټي تاو، د بولو کموالی، تبه او ګیچ کيدل) مرسته وغواړی.

➤ هغه کارت چې ستاسې د شکر د ناروغۍ بڼودنه کوي تل له ځان سره ولری.

هغه خواړو توکي چې بايد له ځان سره و ساتل شي:

● د ماګينو کچالو يو بسته چې وازه شوي نه وي Cracker Salty.

● د ممپليو د کوچو يو قطی Peanut.

● يو قطی پودري شیدي (چې د ۶ میاشتو لپاره وکارول شي).

● يو اندازه اوبه چې د يو تن لپاره د يوي ورځې لپاره او لژترلزه د يوي اوونۍ لپاره بسنه وکړي.

● له ۲-۶ ګیډي پوري پنیر يا يو بوتل نرم پنیر.

● يو ګیډی وچ حبوبات (چې شیريني و نلري).



- شیر بستي سودا.
 - شیر بستي بی شیرنی سودا.
 - شیر بستي د نارنجو یا منډو کنسرو شوي جوس.
 - شیر بستي د Parmalat شیدي.
 - شیر بستي اوبه لرونکي میوي.
 - د هر کس لپاره یوه کاجو غه، پنجه او چاره.
 - یووار مصرف لوبني.
 - د گلوکوز یا شیرینی ۴ بستي گولی د کم لرونکو شکر لپاره.
 - یو بسته ماهي، چرگ او مغزیات د هر نفر لپاره.
 - د کنسرونو د خلاصون ولو.
 - دا لوبنی باید هر کال چک کړل شي.
- په بیرنیو حالاتو کې د خوړو توکو د استعمال مراعاتول:**

- ❖ کیدای شي چې د خواړو توکو مواد کم یا ککړ وي. له ککړو خواړو توکو څخه نباید کار واخستل شی. باید اوبه مخکې له څښلو څخه د ۱۰ ډکیکو لپاره جوش کړل شي.
- ❖ په کافي اندازه اوبه وڅښی.
- ❖ منظم د خوړو پلان ولری. د مختلفو خوړو څخه لکه غوښه، وچه لوبیا، هگي، شیدي او محصولات یې، حبوبات او تازه میوو څخه ګټه واخلي.
- ❖ هغه خواړه چې شکر او یا کم شکر لري:
 - جيلي.
 - شات یا عسل.
 - شربتونه (د میوو شربتونه)
 - قوي خواړه.
 - یخ شوي یا ساره شوي کیکونه.
 - شیریني لرونکي حبوبات.
 - میوه لرونکي کلچي (خوري کلچي)
 - چاکلیټ
 - آیسکریم، فرني او شربت
 - جلاتین
 - سودا
 - کلچه
- ❖ په تکراري ډول سره خپل د ویني شکر چک کوی او په کتابچه کې یې لیکي.

- ❖ د قند د هغه محصولاتو استفاده کمه کړي چې (سکروز، dextrose، شات، قهويي بوره، میوه او جوارې) ولري.
- ❖ د غوړو او سره شویو خوړو څخه ډډه وکړی.
- ❖ خپله ډوډی تل په خپل وخت سره خوړی ترڅو له لوړې او ډیر خوراک څخه ساتنه وشي. د خپل خوراک اندازه د خپل فعالیت سره اعیار او برابر کړی.
- ❖ د فزیکي فعالیت په وخت کې له ډیرو اوبه او خوراک څخه کار واخلی. کولای شي چې مخکې له فعالیت څخه خوراک یا هم ډیر خوراک وکړی.
- ❖ د تل لپاره د ځان سره د شکر درلودونکي خواړه ولری لکه : دگلوکوز گولی، یو اندازه ممیز، ۶-۷ چاکلیټ او داسي نور.

د مرناړوغی ورځي په بیرنيو حالاتو کې:

- ✱ تل خپل د انسولین او د شکر گولی په خپل معین وخت سره اخلی. هیڅکله خپل انسولین مه پریردی مگر داچې ډاکتر درته ووايي. انسولین په هر حالت کې ترټولو شه دي مگر د یخچال په نشتون کې.
 - ✱ د انسولینو کارول شوی او نه کارول شوی بوتل باید د کوتي ۱۵-۳۰ درجو پوري د ۲۸ ورځو لپاره و ساتل شي. انسولین چې په یخچال کې نه وي ساتل شوي باید له ۲۸ ورځو څخه وروسته له مینځه یوړل شي.
 - ✱ تل د انسولینو یو اضافي بوتل له ځان سره ولری.
 - ✱ همیشه د انسولینو د زرق څخه ۱۵ دقیقې وروسته خواړه خوړی او یا هم کولای شئ تر نیم ساعته پوري وزغمی. همیشه په خپل وخت سره مو ډوډی خوړی.
 - ✱ هیڅکله د ډوډی خوراک مه پریردی کله چې له جامدو غذاوو څخه د کانگو، اسهال او نورو مواردو په وخت کې ګټه نشی اخیستلای نو کلکو چاکلیټو، میوو او څښاک څخه ګټه اخلی.
- مهم ټکي:

- هیڅکله خپل ځان د اوبو د کموالی سره مه مخامخ کوی.
- د ډوډی د وختونو په منځ کې ډیرې اوبه څښی. ځکه ستاسي وجود د اوبو د کموالي سره نه مخامخ کیږي.
- استراحت.
- خپل شکر تل چک کوی په هغه صورت کې چې ستاسي د شکر اندازه 240mg/dl یا له دې څخه پورته وي او ستاسي مریضي هم ۲ ورځي دوام و مومي باید ډاکتر ته مراجعه وکړی. کله چې ستاسي خپل بول د کیتون تست کړی:
- ستاسي د وینې د شکر اوسط اندازه له 240mg/dl ډیره وي.
- استفراغ لری
- تاسي د لوړ شکر ښی نلری (د لوړې او تندي احساس، د وزن زیاتیدل، له حده ډیری بول کول، د معدي درد، ساه مو د میوی بوی ولري)



- کله چي ستاسی کیتون لوړ یا د لوړ شکر نښی ولری داکتر ته مراجعه وکړی.
تاسي د ناروغی په وخت کي ډیرو انسولینو ته اړتیا لری. د درمل د نه لرلو په وخت کي یا داکتر ته د نه رسیدو په صورت کي تر ټولو نژدي صحي مرکز ته مراجعه وکړی، پولیسو ته زنگ ووهی، د سره صلیب یا هلال احمره سره په اړیکه کي شی او یا هم تر ټولو نژدي روغتون ته لاړ شی.

PORTUGUESE

Como agir em caso de emergência em pessoas com Diabetes

Preparação para acidentes e desastres

Como pessoa com diabetes, a sua rotina diária envolve horários e planeamento. Porque uma emergência pode prejudicar seriamente a sua saúde, deve preparar, com antecedência, e em conjunto com a sua família, um plano com todas as necessidades básicas, mesmo para situações temporárias, como, por exemplo, falta de eletricidade. As primeiras 72 horas



após a ocorrência de um desastre são as mais críticas para as famílias e aquelas em é mais provável que esteja sozinho. Prepare-se! Crie um plano e um kit de emergência!

O que fazer durante emergências

- As pessoas com diabetes enfrentam desafios extra durante emergências e desastres naturais, como furacões, terremotos e tornados. Numa situação de evasão - ao abandonar a sua casa para fugir de uma ameaça ou numa viatura de emergência e salvamento, informe os outros que tem diabetes para que estes possam, se necessário, cuidar de si. Se tiver outros problemas de saúde, como doença renal crónica ou doença cardíaca, certifique-se de que também deu essa informação a quem o acompanha.
- Beba bastante líquidos, especialmente água. Água potável pode ser difícil de encontrar em situações de emergência, mas se não se hidratar, pode correr sérios riscos de saúde. O calor, o stresse, o alto nível de açúcar no sangue e alguns medicamentos para diabetes, como a metformina, podem fazer com que perca líquidos, o que aumenta o risco de desidratação.
- Tenha sempre consigo algum açúcar ou produtos que contenham açúcar para o caso da glicemia descer excessivamente (hipoglicemia). Se no momento não conseguir verificar a glicemia, tome atenção aos seus sintomas de hipoglicemia.
- Preste especial atenção aos seus pés. Mantenha-os fora de água contaminada, use sapatos e examine os pés cuidadosamente. Esteja alerta a sinais de infeção ou ferida. Obtenha tratamento médico rapidamente em caso de lesão.

Faça um plano de emergência para si e para a sua família.

- Use sempre uma identificação que diga que tem diabetes. Se tomar insulina, pergunte ao seu médico o que fazer numa emergência em que não tem nem consegue ter insulina consigo.
- Se estiver a tomar outros medicamentos para a diabetes, pergunte ao seu médico o que fazer durante uma emergência no caso de não os ter consigo.
- Prepare um suplemento de emergência com comida e água.
- Inclua um suplemento adequado de medicamentos e suprimentos médicos no seu kit de emergência, o suficiente para um mínimo de três ou mais dias, dependendo das suas necessidades. Pergunte ao seu médico ou farmacêutico como armazenar os medicamentos prescritos, como os medicamentos para o coração, para a hipertensão e a insulina. Saiba como armazenar medicamentos que requerem refrigeração, como a insulina.
- Certifique-se que os medicamentos e suprimentos médicos do seu kit de emergência estão dentro da validade.



- Mantenha no seu kit, cópias de prescrições e outras informações médicas importantes, incluindo o número de telefone do seu médico.
- Mantenha no seu kit, uma lista do tipo e número de modelo dos dispositivos médicos que usa, como, por exemplo, a bomba de insulina.
- Se tem uma criança com diabetes na escola, conheça o plano de emergência da escola e trabalhe com a equipa escolar para garantir que o seu filho tenha tudo o que necessita em caso de emergência em quantidade suficiente até ter apoio.
- Se precisa de tratamentos médicos regulares, como diálise, fale com o responsável dos respetivos serviços sobre os seus planos de emergência.

Lista preparada

Deve armazenar com segurança os seguintes suprimentos médicos ou tê-los prontamente disponíveis:

- Cópia da sua informação de emergência e lista da medicação
 - Cópias de prescrições duplicadas
 - Insulina ou comprimidos (inclua os medicamentos que toma diariamente, incluindo aqueles sem receita médica)
 - Seringas
 - Bolas e tecidos de algodão
 - Um medidor para medir a glicemia
 - Registo diário da glicemia
 - Suplementos da bomba de insulina (se com bomba de insulina)
 - Tiras teste de glicemia para o seu medidor
 - Tiras teste para pesquisa de acetona de urina
 - Dispositivo de lancetas
 - Carbohidratos de ação rápida (por exemplo, comprimidos de glicose, sumo de laranja, etc.)
 - Fontes de carbohidratos mais duradouras (por exemplo, queijo e bolachas)
 - Kit de Emergência Glucagon (se com insulina)
 - Garrafa vazia de plástico rígido, com tampa, para colocar lancetas e seringas usadas
- Outros suprimentos:
- Lanterna com pilhas extra, almofada, lápis, apito ou outro equipamento para fazer barulho , velas, par de óculos extra e Kit de primeiros socorros
 - Produtos de higiene feminina
 - Cópia dos cartões de seguro de saúde
 - Luvas de proteção anti-corte e térmicas
 - Documentos importantes da família
 - Ferramentas
 - Água
 - Alimentos
 - Roupas de vestir e roupa de cama
 - Rádio com pilhas extra
 - Telemóvel com carregador e bateria extra.
 - Certifique-se de que tem suplementos suficientes para 2 semanas. Os suplementos do kit devem ser verificados a cada 2 a 3 meses. Tenha atenção às datas de validade.

Dicas úteis sobre insulina, canetas e seringas

- A insulina e as canetas de insulina a uso devem ser mantidas à temperatura ambiente durante 28 dias e de acordo com as instruções do fabricante.
- A insulina não deve ser exposta à luz excessiva, ao calor ou ao frio. As insulinas regulares e análogos lentos devem ser claras.
- Insulinas NPH, Lente, Ultralenta, 75 / 25,50 / 50,70 / 30 são turvas antes de agitar.
- A insulina que se aglomera ou adere aos bordos da garrafa não deve ser utilizada.
- Embora a reutilização das seringas de insulina não seja geralmente recomendada, há exceções nas situações de vida e de morte. Não compartilhe suas seringas de insulina com outras pessoas.

Lembre-se

- O stresse pode aumentar a glicemia.
- As refeições erráticas podem causar alterações na glicemia.
- O excesso de trabalho e a falta de descanso na recuperação dos danos no pós desastres pode diminuir a glicemia.
- O excesso de exercício físico quando a glicemia está acima de 250mg pode aumentar ainda mais o valor.
- Usar roupas de proteção e sapatos resistentes
- Verifique os seus pés diariamente para detetar eventuais irritações, infeções, feridas abertas ou bolhas. Os materiais degradados resultantes do desastre podem aumentar o risco de lesão. O calor, o frio e o suor excessivo podem levar à infeção, especialmente se o seu nível de açúcar no sangue estiver alto. Nunca ande descalço.

Dicas para o tempo quente

Mantenha-se no interior e com conforto, preferencialmente com ar-condicionado ou ventilador. Evite fazer exercício físico no exterior.

Use roupas de algodão de cor clara.

Mantenha-se bem hidratado (água, bebidas dietéticas).

Evite comprimidos com sal, a menos que prescritos pelo seu médico.

Procure tratamento de emergência se sentir algum destes sintomas: fadiga, fraqueza, cólicas abdominais, diminuição da micção, febre, confusão.

Deve usar SEMPRE a identificação da diabetes

Produtos alimentares a armazenar

1 caixa grande fechada de bolachas de água e sal

1 embalagem de manteiga

1 caixa pequena de leite em pó (use num prazo de 6 meses)

1 litro ou mais de água, por dia e por pessoa, para, pelo menos, uma semana

2 a 6 pacotes de bolachas e queijo

1 embalagem de cereais não açucarados

6 latas de refrigerante

6 latas de refrigerante light



6 caixas de latas de sumo de laranja ou de maçã

6 pacotes de leite

6 caixas de fruta embalada

1 colher, garfo e faca por pessoa

Copos descartáveis

4 pacotes de açúcar em cubos ou produtos similares de açúcar

1 lata de atum, salmão, frango e nozes por pessoa

1 abridor de latas mecânico

Todos os produtos armazenados devem ser verificados e substituídos uma vez por ano.

Considerações sobre a alimentação durante uma emergência

1. O abastecimento de comida e água pode estar limitado e/ou contaminado. Não coma alimentos que possam estar contaminados. Pode ser necessário ferver a água, durante 10 minutos, antes de a beber.

2. Beba muita água.

3. Mantenha o seu plano de refeições sempre que possível. O seu plano deve incluir uma variedade de carne / substitutos da carne (ou seja, manteiga de amendoim, feijão e ovos), leite / produtos lácteos, fruta, vegetais, cereais, grãos.

4. Restrinja o consumo de produtos alimentares com açúcar, como por exemplo

- Geleias, compotas, melaço
- Mel
- Xaropes (frutas enlatadas em xarope de açúcar)
- Água Tônica
- Cereais prensados ou revestidos de açúcar
- Tortas, produtos de pastelaria,
- Chocolate
- Bolos, pudins, gelados
- Gelatina
- Refrigerantes
- Bolachas e biscoitos

5. Monitorize a sua glicemia com frequência e registe os valores no seu diário.

6. Ao ler rótulos das embalagens, limite o consumo de produtos que contenham os seguintes ingredientes:

Açúcar

Xarope de milho

Dextrose

Sacarose

Mel

Melaço

Açúcar mascavado ou amarelo

Xarope de frutas

7. Evite alimentos gordurosos e fritos.

8. Tente fazer as refeições todos os dias à mesma hora. Evite períodos de fome e excesso de apetite. A quantidade e a frequência de ingestão de alimentos devem estar dependentes do seu nível de atividade física diária.

9. Aumente a ingestão de alimentos e de água durante períodos de esforço mais intensivo ou de atividade física, lanchando entre as refeições e antes da atividade, ou comendo alimentos adicionais com as refeições.

10. Leve sempre uma fonte rápida de açúcar consigo:

glicose em comprimidos ou barras

1 pequena caixa de passas

6-7 barras pequenas de chocolate

Dias de doença durante uma emergência

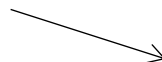
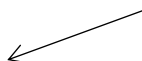
- Não deixe de tomar a sua insulina ou os seus comprimidos. Nunca pare a insulina, a menos que seu médico lhe dê orientações em contrário. A insulina mantém-se boa mesmo sem estar refrigerada. Um frasco de insulina em uso ou não utilizado pode ser mantido à temperatura ambiente por 28 dias. Não use insulina não refrigerada após 28 dias, salvo se não tiver outra opção.
- Mantenha sempre consigo um frasco extra de cada tipo de insulina que usa.
- Comer 15 min. após a administração da insulina ou a toma do medicamento para diabetes, ou, o mais tardar, meia hora depois (dependendo do tipo de insulina). Tente comer cumprindo os seus horários habituais.
- Nunca salte uma refeição. Se não conseguir ingerir alimentos sólidos devido a náuseas, vômitos e/ou diarreia, coma doces, fruta ou refrigerantes em substituição do seu plano de refeições habitual.
- Muito importante: não se deixe desidratar.
- Beba muitos líquidos. Entre as refeições, beba um refrigerante diet (isso não substituirá os alimentos, mas pode ajudar a hidratar).
- Descanse.
- Verifique a sua glicemia. Informe o seu médico se a sua média de glicemia for superior a 240 mg ou se estiver doente por 2 dias.
- Teste a sua urina para pesquisa de acetonas quando:
 - A média de açúcar no sangue for superior a 240 mg.
 - Se vomitar.
 - Se tiver sintomas decorrentes de níveis elevados de açúcar no sangue (mais sede ou fome do que o habitual, perda de peso rápida, aumento da micção, cansaço excessivo, dores de estômago, respiração rápida ou hálito frutado).
- Ligue para o seu médico se o seu teste de acetona der positivo, moderado ou alto e / ou se tiver sintomas de níveis elevados de açúcar no sangue. Pode precisar de mais do que a sua quantidade usual de insulina quando está doente. O seu médico deve orientá-lo. Se precisar de assistência médica / ou está fora da sua zona de residência, se tem falta de medicamentos e não pode contactar o seu médico vá ao hospital mais próximo; ou entre em contacto com a polícia; com a Cruz Vermelha; ou com o Serviço de Urgência mais próximo.



10.1. Diagrama de fluxo para preparação e resposta de desastres em diferentes linhas de tempo

1. Para pessoas com diabetes

Antes do desastre



Atualize as suas listas com frequência

- Medicamentos e principais problemas de saúde
- Suprimento de alimentos de emergência
- Kit médico de emergência

Planeamento

- Crie um plano de evacuação pessoal e saia assim que tiver a indicação das autoridades
- Aprenda formas de gerir o stresse e proceda conforme aprendeu com o seu médico, enfermeiro e dietista.
- Mantenha-se atento às informações médicas e de emergência, tome nota do número de telefone, endereço de e-



Resposta durante o desastre

- Tanto quanto possível, mantenha a sua medicação habitual, o seu plano alimentar e estilo de vida.
- Faça vigilância medindo regularmente os níveis de glicémia, a tensão arterial e eventuais lesões no corpo.



Resolução e recuperação

- Assegure que as refeições fornecidas são apropriadas para pessoas com diabetes
- Certifique-se de que as pessoas com diabetes mantêm as suas atividades diárias e procure que os acontecimentos tenham o mínimo impacto na redução da sua qualidade de vida.

ROMANIAN

Măsuri de pregătire a persoanelor cu diabet în caz de urgență sau dezastru

Fiind o persoană cu diabet, rutina zilnică presupune planificare și anticipare. O situație de urgență poate afecta în mod serios această rutină, și deci sănătatea ta. Poate fi foarte dificil să faci față unei situații de urgență sau dezastru. Tu și familia ta trebuie să fiți pregătiți chiar dacă un astfel de eveniment înseamnă numai o întrerupere a alimentării cu curent electric pentru câteva ore. În situații de dezastru, primele 72 de ore (trei zile) sunt cele mai critice pentru tine. Aceasta este perioada în care cel mai probabil s-ar putea să fii singur. Este foarte important ca tu și familia ta să aveți pregătit dinainte un plan pentru situații de urgență precum și un pachet de asistență pentru astfel de situații, astfel încât tu și familia ta să fiți asigurați cu cele necesare măcar pentru primele ore.



Ce trebuie făcut în situații de urgență

- Persoanele cu diabet au de înfruntat provocări suplimentare în situații de urgență sau dezastru (cutremur, inundație, etc.). În situațiile în care trebuie să părăsiți locuința înștiințați pe ceilalți de faptul că aveți diabet astfel încât să te poți îngriji în continuare de sănătatea ta. Dacă ai și alte probleme medicale (renale, cardiace, etc.) fii sigur că cei din jurul tău știu despre asta.
- Bea cât mai multe lichide, în special apă. Apa bună de băut poate fi greu de găsit în situații de urgență, dar dacă nu o faci, poți să îți înrăutățești starea de sănătate. Căldura, stresul, glicemia ridicată și unele medicamente cum ar fi metformin-ul, pot să te facă să pierzi mai repede apa, și astfel să devii deshidratat.
- Păstrază în permanență o doză de zahăr cu tine pentru situații în care ai putea avea o hipoglicemie. Se poate să poți să îți verifici glicemia, așa că trebuie să îți cunoști cât mai bine simptomele de scădere a glicemiei.
- Ai o grijă deosebită pentru picioare. Nu le pune în apă infestată. Poartă tot timpul încălțăminte și examinează-ți picioarele în mod regulat pentru a preveni infecții sau răni. Tratează cât mai urgent orice fel de rană sau infecție.

Întocmește un plan de urgență pentru tine și familia ta

- Poartă tot timpul un mijloc de identificare care să specifice că ai diabet
- Discută cu medicul tău ce să faci dacă te afli într-o situație de urgență și nu ai acces la medicamentele prescrise pentru diabet
- Pregătește pentru situații de urgență rezerve de apă și alimente
- Asigură-te că ai în permanență în kit-ul de urgență o rezervă de medicamente pentru cel puțin trei zile și poate chiar mai mult. Discută cu medicul sau cu farmacistul de condițiile în care poți păstra



medicamentele pentru diabet, tensiune sau inimă. Planifică cum urmează să utilizezi medicamentele care necesită păstrarea la rece (cum este insulina).

- Împrospătează în mod regulat rezerva de medicamente din kitul de urgență astfel încât să ai întodeauna medicamente ne-expirate. Verifică periodic termenele de expirare ale medicamentelor.
- Ține în kit-ul de urgență o copie a rețetei pentru eliberarea medicamentelor curente și numărul de telefon al medicului curant.
- Fă o listă cu tipul dispozitivelor medicale utilizate (pompă de insulină, CGMS) și păstrează-o în kit-ul de urgență.
- Dacă ai un copil cu diabet care merge la creșă, grădiniță sau școală, îngrijește-te să afli care este planul pentru situații de urgență a unității respective. Asigură-te că unitatea respectivă are pentru cazuri de urgență medicamentele și dispozitivele medicale necesare.
- Dacă nevoie de servicii medicale periodice (ex. dializă) discută cu cei care efectuează acest serviciu despre planul lor în caz de urgență.

Listă de urgență

Trebuie să ai păstrate în loc sigur sau la îndemână următoarele:

- O copie a informațiilor pentru situații de urgență și o listă cu necesarul în astfel de situații
- O copie a rețetelor pentru medicamentele pe care le iei în mod curent
- O rezervă a medicamentelor pe care le iei zilnic
- Siringi sau pen de rezervă (dacă ești tratat cu medicamente injectabile)
- Tampon steril (dacă ești tratat cu medicamente injectabile)
- Alcool medicinal (dacă ești tratat cu medicamente injectabile)
- Glucometru și teste
- Înțepător
- Consumabile pentru pompa de insulină sau pentru CGMS
- Tablete de glucoză sau zahăr
- Hidrați de carbon cu acțiune lentă (ex: biscuți)
- Glucagon (dacă ești tratat cu insulină)
- Altele:
 - o O lanternă și baterii de rezervă, hârtie și creion, un fluier, chibrite, ochelari (dacă ai nevoie), o trusă medicală de urgență
 - o Copii ale cardului de sănătate
 - o Produse de igienă
 - o Mănuși de lucru

- Documente importante pentru familie
- Scule
- Apă
- Alimente ne-perisabile
- Haine călduroase
- Telefon mobil și alimentator
- Radio și baterii de rezervă

Trusa de urgență trebuie să conțină consumabile pentru cel puțin două săptămâni. Aceste consumabile trebuie verificate la fiecare 2-3 luni.

Câteva sfaturi priv ind insulina și siringile (pen -urile)

- Insulina poate fi depozitată la temperatura camerei (15-30 C) până la 28 de zile
- Insulina nu trebuie expusă la lumină, căldură sau frig excesive. Insulinele rapide și cele Lantus sunt transparente
- Insulinele NPH, Lente sau Ultralente precum și combinațiile de insuline trebuie să fie opace în mod uniform
- Insulinele care au depuneri pe fiolă NU trebuie utilizate
- Nu împrumuta seriga sau pen-ul pentru a fi folosite de alte persoane

D e ținut m inte

- Stresul vă poate crește nivelul glicemiei
- Mesele neregulate pot provoca schimbări ale nivelului glicemiei
- Efortul excesiv depus pentru a remedia urmările dezastrului (fără a lua câte o pauză pentru a mânca) poate să vă scadă nivelul glicemiei
- Efortul excesiv atunci când aveți o glicemie de peste 250 mg/dl vă poate crește glicemia încă și mai mult
- Purtați tot timpul echipament de protecție și încălțăminte adecvată
- Inspectați-vă în fiecare zi picioarele pentru a observa dacă ați făcut iritații, infecții, răni sau bășici. Rămășițele rămase în urma unui dezastru pot crește riscul de a vă răni picioarele. Căldura, frigul și umiditatea crescută pot înlesni dezvoltarea de infecții ale picioarelor atunci când nu vă puteți schimba încălțăminte ori de câte ori este nevoie, mai ales dacă aveți o glicemie ridicată. Nu umblați fără încălțăminte!

Recomandări pentru vreme caldă



- Evitați să stați afară timp îndelungat. Stați la umbră și răcoare.
- Purtați îmbrăcăminte ușoară și de culori deschise
- Mențineți-vă nivelul de hidratare (beți destulă apă sau băuturi dietetice)
- Evitați suplimentele cu săruri dacă nu vă sunt prescrise de medic
- Solicitați asistență medicală dacă vă simțiți: obosiți, slăbiți, aveți crampe abdominale, urinați mai rar, aveți febră sau o stare de confuzie
- Purtați în permanență un mijloc de identificare care să spună că aveți diabet (brățară, medalion, etc.)

Alimente care pot fi depozitate pentru situații de urgență

- O cutie mare, neîncepută de biscuiți sărați
- O cutie mică de lapte praf (cu termen de valabilitate de cel puțin 6 luni)
- 4-5 litri de apă sau mai mult pentru fiecare persoană și zi pentru cel puțin o săptămână
- 2-6 pachete de brânză
- Un pachet de cereale neîndulcite
- 6 cutii de suc (normal)
- 6 cutii de suc dietetic
- 6 cutii de suc de portocale sau de mere
- 6 cutii de lapte pasteurizat
- 6 borcane de compot
- Tacâmuri pentru fiecare persoană
- Pahare
- 4 pachete de tablete de glucoză sau 500 g de zahăr
- Câte o conservă de pește, pui sau alune pentru fiecare persoană
- Deschizător de conserve
- Aceste rezerve trebuie să fie verificate și împrospătate anual

Considerații privind alimentele în situații de dezastru

- Alimentele și rezervele de apă pot fi limitate sau contaminate. Nu mâncați alimente pe care le considerați contaminate. S-ar putea să trebuie să fierbeți apa cel puțin 10 minute înainte de a o folosi
- Beți apă în mod regulat

- Mențineți programul de masă cât mai aproape de cel pe care l-ați folosit înainte de dezastru.

Dieta trebuie să includă o varietate de cărnuri (sau alte surse de proteine cum ar fi nucile sau ouăle), lapte și produse de lapte, fructe, legume, și cereale

- Limitați consumul de alimente îndulcite (care conțin glucide):
 - o Bomboane, gemuri
 - o Miere
 - o Siropuri
 - o Băuturi tonice
 - o Prăjituri
 - o Cereale îndulcite
 - o Produse de patiserie sau cofetărie
 - o Ciocolată
 - o Băuturi carbonatate (acidulate)
- Măsurați-vă frecvent nivelul glicemiei și înregistrați valorile
- Limitați consumul de alimente care conțin următoarele:
 - o Zahăr
 - o Dextroză
 - o Miere
 - o Suc de fructe
- Evitați mâncărurile grase sau prăjite
- Evitați perioadele de foame îndelungată sau de mâncat abundent. Cantitatea și frecvența meselor trebuie să fie cât mai apropiată de cea cu care v-ați obișnuit, depinzând și de nivelul de efort depus
- Creșteți aportul de hrană și apă în perioadele în care depuneți efort crescut
- Păstrați la voi tot timpul o rezervă de glucide rapide: tablete de glucoză, zahăr, bomboane sau stafide

Recomandări în caz de boală

- Administrați-vă insulina sau medicația pentru diabet cât mai aproape de programul cu care ați fost obișnuiți. Nu omiteți să vă administrați insulina dacă nu ați fost sfătuiți să faceți asta de medicul curant. Insulina poate fi utilizată dacă nu a stat în frigider (vezi recomandările de mai sus privind păstrarea și utilizarea insulinei)
- Păstrați în permanență la îndemână câte o fiolă din fiecare tip de insulină pe care îl folosiți
- Dacă nu puteți să mâncați din cauza că aveți greață, vomitați sau aveți diaree, încercați să sorbiți băuturi îndulcite sau să mâncați fructe, la orele când obișnuiți să mâncați
- Încercați să nu vă deshidratați; beți lichide din belșug



- Odihniți-vă
- Verificați nivelul glicemiei. Discutați cu medicul dacă nivelul mediu al glicemiei este de peste 240 mg/dl sau dacă sunteți bolnav mai mult de două zile

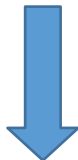
Diagramă de pregătire pentru situații de urgență sau dezastru

Înainte de eveniment



Verificați și reîmprospătați	Planificați
Lista de medicamente Rezerva de alimente și lichide	Elaborați un plan de evacuare și evacuați imediat ce autoritățile vă cer asta

	Faceți o listă cu datele de contact ale medicului/medicilor cu care v-ați tratat, sau a unor cadre medicale
--	---



După producerea evenimentului
Urmați tratamentul prescris (medicație, dietă) cât mai aproape de cel normal Verificați în mod regulat nivelul glicemiei și eventual al tensiunii Îngrijiți-vă cât mai bine rănilor și infecțiile



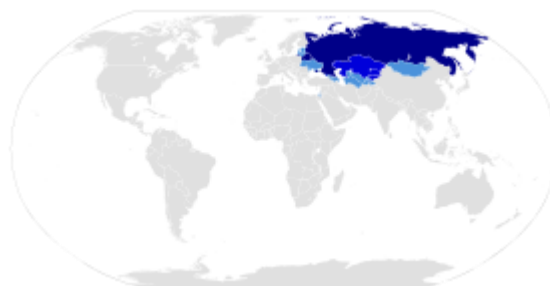
După ridicarea stării de urgență
Asigurați-vă că persoanele cu diabet primesc hrana corespunzătoare (mesele oferite în centrele de urgență pot să nu fie adecvate pentru persoanele cu diabet) Asigurați-vă că persoanele cu diabet își mențin o rutină cât mai apropiată de cea normală pentru evitarea depresiilor și scăderea motivației pentru a se trata corespunzător

RUSSIAN

Катастрофы и готовность к чрезвычайным ситуациям для людей с диабетом Готовность для людей с диабетом в условиях катастроф

Ваша ежедневная рутина, как у человека с диабетом, включает расписание и планирование. Чрезвычайная ситуация может серьезно повлиять на Ваше здоровье. Если это произойдет, может быть трудно справиться с катастрофой. Вы и ваша семья должны планировать и готовиться к ней заранее, даже если речь идет об исчезновении электроэнергии в течение нескольких часов.

Первые 72 часа после катастрофы наиболее важны для семей. Это время, когда Вы, скорее всего, будете в одиночестве. Для Вас и Вашей семьи очень важно иметь план и экстренный набор на случай бедствия, который должен обеспечить основные потребности Вашей семьи в течение этих первых часов.



Что делать во время чрезвычайных ситуаций людям с диабетом

- ✓ Люди с диабетом сталкиваются с дополнительными проблемами во время чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий, таких как ураганы, землетрясения и торнадо. Если Вы эвакуируетесь, покидая свой дом, чтобы избежать угрозы, или остаетесь в убежище, пусть другие знают, что у Вас диабет, чтобы Вы могли заботиться о своем здоровье. Если у Вас есть другие проблемы со здоровьем, такие как хроническое заболевание почек или болезни сердца, убедитесь, что окружающие знают об этом.
- ✓ Пейте много жидкости, особенно воду. Безопасную питьевую воду иногда трудно найти в чрезвычайных ситуациях, но если Вы не будете пить достаточное количество воды, у Вас могут возникнуть серьезные медицинские проблемы. Высокая температура, стресс, высокий уровень сахара в крови и употребление некоторых антидиабетических препаратов, таких как метформин, могут привести к потере жидкости, что увеличивает шансы на обезвоживание.
- ✓ Храните что-то, что содержит сахар при Вас, на случай, если у Вас возникнет опасно низкий уровень сахара в крови (гипогликемия). Возможно, Вы не сможете проверить уровень сахара в крови, поэтому Вы должны знать признаки низкого уровня сахара в крови.
- ✓ Обратите особое внимание на свои ноги. Избегайте загрязненной воды, носите обувь и внимательно осматривайте ноги, чтобы обнаружить признаки инфекции или травмы. Старайтесь быстро получить медицинскую помощь при любой травме.

Создайте план экстренной помощи для Вас и Вашей семьи

- ✓ Всегда носите идентификационную карточку, в которой говорится, что у Вас диабет.
- ✓ Если Вы принимаете инсулин, проконсультируйтесь с Вашим врачом во время регулярного посещения на предмет того, что делать в чрезвычайной ситуации, если у Вас нет Вашего инсулина и Вы не можете его получить.
- ✓ Если Вы принимаете другие антидиабетические препараты спросите своего врача, что делать во время чрезвычайной ситуации, если у Вас нет лекарств.
- ✓ Подготовьте аварийный запас пищи и воды.



- ✓ Включите достаточный запас медикаментов и предметов медицинского назначения в свой аварийный комплект, которого должно хватить как минимум на три дня, и, возможно, больше, в зависимости от Ваших потребностей. Спросите Вашего врача или фармацевта о хранении лекарств, отпускаемых по рецепту, таких как лекарства для сердца и от высокого кровяного давления, а также инсулин. Спланируйте, как Вы будете обращаться с лекарством, которое обычно требует хранения в холодильнике, например, инсулин.
- ✓ Удостоверьтесь, что Вы регулярно меняете лекарства и медицинские принадлежности в своем экстренном комплекте, чтобы обеспечить постоянное их наличие и действующие срок годности. Проверяйте срок годности всех медикаментов и расходных материалов.
- ✓ Храните копии рецептов и другую важную медицинскую информацию, включая номер телефона Вашего поставщика медицинских услуг, в наборе для аварийной ситуации.
- ✓ Храните список типов и номеров моделей медицинских устройств, которые Вы используете, например, таких как инсулиновая помпа, в аварийном комплекте.
- ✓ Если у Вас есть ребенок с диабетом, который находится в школе или в детском саду, изучите план экстренной помощи школы. Работайте с ее сотрудниками для обеспечения того, чтобы Ваш ребенок получил все необходимое для его диабета во время чрезвычайной ситуации.
- ✓ Если Вам нужны регулярные медицинские процедуры, такие как диализ, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг за информацией об их планах на случай чрезвычайных ситуаций.

Подготовленный список

Вы должны хранить в безопасном и легкодоступном месте следующий собранный медицинский запас:

- ✓ Копия информации о Ваших действиях в чрезвычайной ситуации и медицинский список
- ✓ Дополнительные копии рецептов
- ✓ Инсулин или таблетки (включая все лекарства, которые Вы принимаете ежедневно, в том числе и противозачаточные препараты)
- ✓ Шприцы
- ✓ Спиртовые тампоны
- ✓ Хлопчатобумажные шарики и тканевые салфетки
- ✓ Глюкометр для измерения уровня сахара в крови
- ✓ Дневник уровня сахара в крови
- ✓ Расходные материалы для инсулиновой помпы (если Вы используете инсулиновую помпу)
- ✓ Полоски для Вашего глюкометра
- ✓ Полоски для определения кетоновых тел в моче
- ✓ Устройство для прокалывания пальца и ланцеты
- ✓ Быстродействующие углеводы (например, таблетки глюкозы, апельсиновый сок и т. д.)
- ✓ Источники углеводов длительного действия (например, сыр и крекеры)
- ✓ Экстренный комплект глюкагона (если Вы получаете инсулин)
- ✓ Твердая пустая пластиковая бутылка с моющим средством для использованных ланцетов и шприцев

Прочие принадлежности:

- ✓ Фонарь с дополнительными батареями
- ✓ Аппарат для подачи звукового сигнала
- ✓ Спички и свечи
- ✓ Дополнительная пара очков
- ✓ Аптечка первой помощи

- ✓ Санитарные принадлежности для женщин
- ✓ Копия карт медицинского страхования
- ✓ Перчатки для тяжелой работы
- ✓ Важные семейные документы
- ✓ Вода.
- ✓ Одежда
- ✓ Еды
- ✓ Постельные принадлежности
- ✓ Радио с дополнительными батареями
- ✓ Сотовый телефон **с зарядкой**

Убедитесь, что у вас достаточно запаса на 2 недели. Эти материалы следует проверять, по крайней мере, каждые 2 - 3 месяца. Следите за сроками годности продуктов и товаров.

Полезные советы по поводу инсулина, шприц-ручек и шприцев

- ✓ Инсулин можно хранить при комнатной температуре (59 °C - 86 °F) в течение 28 дней. Используемые инсулиновые ручки можно хранить при комнатной температуре в соответствии с указаниями производителя.
- ✓ Инсулин не должен подвергаться чрезмерному воздействию света, тепла или холода. Инсулины короткого действия и Лантус должны быть прозрачными.
- ✓ Инсулины НПХ, Ленте, Ультраленте, комбинированные инсулины 75/25, 50/50 и 70/30 должны быть равномерно мутными, что достигается их вращением перед использованием.
- ✓ Инсулин, в котором видны комки или прилипшие к стенкам частицы не должен использоваться.
- ✓ Хотя повторное использование Ваших шприцев для инсулина обычно не рекомендуется, в ситуациях, когда речь идет о жизни или смерти Вам необходимо изменить эту политику. Не делитесь своими шприцами для инсулина с другими людьми.

Что нужно помнить

- ✓ Стресс может вызвать повышение уровня сахара в крови.
- ✓ Неупорядоченные приемы пищи могут вызвать изменения в уровне Вашего сахара крови.
- ✓ Чрезмерная работа по восполнению урона, нанесенного бедствием (без остановки для перекусов), может снизить уровень сахара в крови.
- ✓ Чрезмерные упражнения, на фоне повышенного уровня сахара в крови более 250 мг/дл, могут привести к дальнейшему повышению уровня сахара в крови.
- ✓ Наденьте защитную одежду и прочные ботинки.
- ✓ Ежедневно проверяйте свои ноги на предмет наличия раздражения, инфекции, открытых язв или волдырей. Возникновение стихийных бедствий может увеличить риск получения травмы. Тепло, холод, чрезмерная сырость и отсутствие возможности менять обувь могут привести к инфекции, особенно если уровень сахара в крови высок. Никогда не ходите без обуви.

Советы в отношении жаркой погоды



- ✓ Оставайтесь в помещении с кондиционером или вентилятором. Избегайте физических нагрузок вне этих помещений.
- ✓ Наденьте светлую хлопчатобумажную одежду.
- ✓ Пейте много жидкости (вода, диетические напитки).
- ✓ Избегайте **солевых таблеток**, если это не предписано Вашим врачом.
- ✓ Обращайтесь за экстренной помощью, если Вы чувствуете: усталость, слабость, колики в животе, отмечаете задержку мочеиспускания, лихорадку, спутанность сознания.
- ✓ Вы должны носить идентификационную карточку диабетика ВСЕ ВРЕМЯ.

Пищевые продукты, подлежащие хранению

- ✓ 1 большая коробка нераспечатанных крекеров (соленых)
- ✓ 1 банка арахисового масла
- ✓ 1 небольшая коробка с порошкообразным молоком (годным для использования в течение 6 месяцев)
- ✓ 1 галлон или более воды в день на человека в течение как минимум одной недели
- ✓ 2-6-пакетные упаковки с сыром и крекерами или 1 баночный мягкий сыр
- ✓ 1 упаковка сухих, несладких зерновых
- ✓ 6 банок обычной газированной воды
- ✓ 6 бутылок диетической газированной воды
- ✓ 6 упаковок упакованного консервированного апельсинового или яблочного сока
- ✓ 6 упаковок молока
- ✓ 6 консервных банок с фруктами
- ✓ Ложка, вилка и нож по 1 шт на человека
- ✓ Одноразовые чашки
- ✓ 4 упаковки глюкозных таблеток или небольшие твердые конфеты для профилактики низкого уровня сахара в крови
- ✓ По 1 упаковке тунца, лосося, курицы, орехов на человека
- ✓ Механический открыватель

Этот набор должен проверяться и заменяться ежегодно.

Выбор продуктов питания во время бедствия

1. Питание и водоснабжение могут быть ограничены и/или пища и вода могут быть загрязнены. Не ешьте пищу, которая, по Вашему мнению, может быть заражена. Может потребоваться кипячение воды в течение 10 минут перед использованием.
2. Пейте много воды.
3. Поддерживайте свой план питания в меру своих возможностей. Ваш план должен включать различные заменители мяса (например, арахисовое масло, сушеные бобы и яйца), молоко и молочные продукты, фрукты, овощи, зерновые.
4. Ограничивайте потребление сахара и сахаросодержащих продуктов, а именно:
 - Желе, джемы
 - Мед
 - Сиропы (фрукты, консервированные в сахарном сиропе; сиропы для блинчиков)
 - Тоник (диетические тоники с менее чем одной калорией за унцию разрешены)
 - Замороженный торт

- Подслащенные или сахаросодержащие злаки
- Пироги, выпечка, датское тесто, пончики
- Шоколад
- Заварные кремы, пудинги, шербет, мороженое
- Желатин
- Сладкую газированную воду
- Печенье, пирожные

1. Регулярно следите за содержанием сахара в крови и записывайте в дневнике.

2. При чтении этикеток ограничьте продукты с этими сахаросодержащими ингредиентами:

- Сахар
- Декстроза
- Сахароза
- Подсластители кукурузы
- Мед
- Патока
- Коричневый сахар
- Фруктовый сироп

1. Избегайте жирной, жареной пищи.

2. Попробуйте иметь основные приемы пищи и перекусы в одно и то же время каждый день. Избегайте периодов голода и злоупотребления пищей. Количество и частота приема пищи должны оставаться одинаковыми в зависимости от Вашего уровня активности.

3. Увеличивайте потребление пищи и воды в периоды повышенного напряжения или физической активности, либо, вводя перекусы между приемами пищи перед активностью, либо употребляя дополнительное питание во время еды.

4. Всегда имейте при себе источник простого сахара:

- таблетки глюкозы
- 1 небольшая коробка изюма
- 6-7 маленьких твердых сахарных конфет

Дни болезни во время катастроф

- Всегда делайте инъекции инсулина или принимайте таблетки вовремя или близко к этому. Никогда не пропускайте инъекции инсулина, если это не рекомендовано Вашим врачом. Инсулин все еще может быть некоторое время использован даже в том случае, если он не находился в холодильнике. Начатый или неиспользованный флакон инсулина может храниться при комнатной температуре (15 -30°C) в течение 28 дней. Откажитесь от инсулина, который не хранился в холодильнике свыше 28 дней.
- Храните дополнительный флакон каждого типа инсулина, который Вы используете, под рукой в любое время.
- Ешьте в течение 15 мин. или не позднее, чем через полчаса после приема Вашего инсулина (в зависимости от типа инсулина) или типа сахароснижающих препаратов. Постарайтесь есть вовремя.
- Никогда не пропускайте прием пищи. Если Вы не можете, есть твердую пищу из-за тошноты, рвоты и/или поноса, пейте обычную колу, ешьте жесткие конфеты, фрукты или обычные безалкогольные напитки вместо того, чтобы следовать Вашему обычному меню.
- Самое важное: не позволяйте себе обезвоживаться.



- Пейте много жидкости. В промежутке между приемами пищи, выпейте диетическую газированную воду (это не заменит пищу, но может помочь Вам поддерживать водный баланс).
- Отдыхайте.
- Проверяйте уровень сахара в крови. Сообщите своему врачу, если уровень сахара в крови превышает 240 мг/дл или если вы болели в течение 2 дней.
- Проверьте свою мочу на кетоны, если:
 - ✓ Средний уровень сахара в крови составляет более 240 мг/дл.
 - ✓ У Вас рвота.
 - ✓ У Вас есть симптомы высокого уровня сахара в крови (повышенная жажда или голод, чем обычно, быстрая потеря веса, повышенное мочеиспускание, повышенная утомляемость, боль в желудке, учащенное дыхание или запах фруктов в выдыхаемом воздухе).
- Позвоните своему врачу, если Ваш кетоновый тест умеренный или высокий и/или если у Вас есть симптомы высокого уровня сахара в крови (как указано в пункте 8). В день болезни Вам может потребоваться больше обычного количества инсулина. В корректировке дозы Вам поможет Ваш врач.
- Если вам нужна медицинская помощь или у Вас нет медикаментов, продуктов питания и Вы не можете связаться с Вашим врачом, немедленно: придите в ближайшую больницу; или обратитесь в полицию; или обратитесь в Красный Крест; или зайдите в центр неотложной медицинской помощи.

SERBIAN

Priprema za vanredna i hitna stanja za ljude sa dijabetesom

Prevod na srpski jezik: Stela Prgomelja

Priprema za vanredna stanja

Kao osobi sa dijabetesom, vaša dnevna rutina zahteva raspored i planiranje. Hitna stanja mogu ozbiljno ugroziti vaše zdravlje. Može biti jako teško da se nosite sa hitnim stanjima kada se dogode. Vi i vaša porodica biste trebali da planirate i budete spremni unapred, čak i ako je u pitanju nestanak struje u roku od nekoliko sati. Prvih 72 sata nakon neke katastrofe su najvažniji za porodice. To je vreme kada najčešće bivate sami. Za vas i vašu porodicu je najvažnije da imate plan za nepredviđena stanja i komplet za hitne slučajeve, koji bi vam obezbedili sve što vam je neophodno u prvim satima.

Šta da rade osobe sa dijabetesom u hitnim slučajevima

- ✓ Osobe sa dijabetesom se suočavaju sa dodatnim izazovima tokom hitnih slučajeva i prirodnih katastrofa kao što su uragani, zemljotresi i tornado. Ukoliko morate biti evakuisani, odnosno napustiti svoj dom zbog opasnosti ili odlaska u prihvatni centar, recite svima da imate dijabetes, kako bi mogli da vas zbrinu na adekvatan način. Ukoliko imate druge zdravstvene probleme, kao što je hronično oboljenje bubrega ili bolesti srca, recite im i to.
- ✓ Pijte dosta tečnosti, naročito vode. Čista voda može biti teško dostupna za vreme hitnih slučajeva, ali ako ne uzimate dovoljno tečnosti, rizikujete ozbiljne medicinske probleme. Vrućina, stres, visok šećer u krvi i neki lekovi za dijabetes, poput metformina, mogu dovesti do toga da gubite tečnost, što povećava rizik da dehidrirate.
- ✓ Uvek nosite nešto što ima šećera, za slučaj da vam se dogodi ozbiljan pad šećera (hipoglikemija). Možda nećete imati mogućnost provere nivoa šećera u krvi, zato saznajte koji su upozoravajući znaci niskog šećera u krvi.
- ✓ Posebno vodite računa o svojim stopalima. Ne prilazite zagađenim vodama, nosite cipele i pažljivo pregledajte svoja stopala da nema znakova infekcije ili povrede. Odmah se javite medicinskom osoblju ukoliko ima povreda.



Napravite plan za hitne slučajeve za vas i vašu porodicu

- ✓ Uvek nosite legitimaciju gde piše da imate dijabetes.
- ✓ Ako uzimate insulin, pitajte vašeg lekara na redovnoj kontroli šta da radite ukoliko nemate više insulina i ne možete ga nabaviti.
- ✓ Ukoliko uzimate druge lekove za dijabetes, pitajte vašeg lekara šta da radite u hitnim slučajevima h ukoliko ih nemate.
- ✓ Pripremite zalihe hrane i vode.
- ✓ Uključite adekvatnu količinu lekova i potrošnog materijala u svoj komplet za hitne slučajeve, dovoljnih za bar tri dana, ako ne i više, u zavisnosti od vaših potreba. Pitajte lekara ili apotekara o načinima čuvanja



prepisanih lekova za srce ili visok krvni pritisak i insulina. Planirajte kako ćete čuvati lekove koji se inače drže u frižideru, kao što je insulin.

Regularno menjajte pakovanja lekova i potrošnog materijala u svom kompletu za hitne slučajeve, kako bi bili stalno u roku. Često proveravajte rok upotrebe lekova i potrošnog materijala.

- ✓ Kopirajte recepte i ostale važne medicinske informacije, uključujući i broj telefona vašeg lekara i stavite ih u komplet za hitne slučajeve.
- ✓ Stavite na listu tip i model uređaja koje koristite, kao što je insulinska pumpa, glukometar i sl. i stavite ih u komplet za hitne slučajeve.
- ✓ Ukoliko imate dete sa dijabetesom koje je u školi ili dnevnom boravku, upoznajte se sa školskim planom za vanredne situacije. Sarađujte sa njima kako biste obezbedili ono što je detetu potrebno u hitnim slučajevima.
- ✓ Ukoliko su vam neophodni redovni medicinski tretmani, poput dijalize, razgovarajte sa davaocem usluge u vezi njegovog plana za vanredne situacije.

Pripremljena lista

Trebalo bi da obezbedite sledeće neophodne stvari imate ih stalno pri ruci:

- ✓ Kopiju osnovnih informacija o vama i medicinsku dokumentaciju
- ✓ Dodatnu kopiju recepata
- ✓ Insulin ili tablete (uključite svu terapiju koju uzimate na dnevnoj bazi, čak i dodatne lekove i dodatke ishrani koje sami kupujete)
- ✓ Špriceve, višekratne i jednokratne penove (u zavisnosti od toga šta koristite)
- ✓ Iglice za pen
- ✓ Alkohol
- ✓ Vatu ili tufere
- ✓ Aparat za merenje šećera u krvi i dodatnu bateriju
- ✓ Dnevnik samokontrole
- ✓ Potrošni materijal (katetere i rezervoare) i baterije za insulinsku pumpu (ako je koristite)
- ✓ Tračice za vaš aparat za merenje šećera u krvi
- ✓ Tračice za merenje ketona
- ✓ Lancetar i lancete
- ✓ Brze ugljene hidrate (npr. tablete glukoze, dekstroze, sok od pomorandže, itd.)
- ✓ Duže ugljene hidrate (npr. sir ili krekeri)
- ✓ Glukagon (ako ste na insulinu)
- ✓ Praznu plastičnu bocu ili teglu sa poklopcem za bacanje iskorišćenih lanceta i iglica
- ✓ Prateće stvari:
- ✓ Baterijsku lampu sa dodatnim baterijama, olovku, pištaljku ili neki izvor zvuka, šibice/sveće, dodatni par naočara, komplet za prvu pomoć
- ✓ Sanitarni materijal za žene
- ✓ Kopija zdravstvene knjižice
- ✓ Debele radne rukavice
- ✓ Važna porodična dokumenta
- ✓ Alat
- ✓ Vodu
- ✓ Hranu
- ✓ Odeću i posteljinu
- ✓ Radio sa dodatnim baterijama

- ✓ Mobilni telefon
- ✓ Obezbedite dovoljnu količinu za dve nedelje. Trebalo bi ih proveravati svaka 2-3 meseca. Vodite računa o roku upotrebe.

Korisni saveti o insulinu, penovima i špricovima

- ✓ Insulin se može čuvati na sobnoj temperaturi (15C-30C) u roku od 28 dana.
- ✓ Insulinski penovi koji su već u upotrebi mogu biti na sobnoj temperaturi po specifikaciji proizvođača.
- ✓ Insulin ne sme biti izložen velikoj svetlosti, vrućini ili hladnoći. Insulinski analozi bi trebalo da budu providni.
- ✓ Humani dugodelujući i mešani insulini 75/25, 50/50 i 70/30 bi trebalo da budu jednako mutni pre nego što ih počnete mućkati.
- ✓ Insulin koji ima grudvice ili se lepi za ivice pena/bočice ne treba koristiti.
- ✓ Iako se ponovna upotreba korišćenih špriceva ili iglica ne preporučuje, u situacijama kada je pitanje života ili smrti, morate zaboraviti na ovu politiku. Ne delite špriceve, iglice i korišćene penove sa drugim osobama.

Imajte na umu:

- ✓ Stres može izazvati porast nivoa šećera u krvi.
- ✓ Nepravilan raspored obroka može izazvati promene u visini vašeg šećera u krvi.
- ✓ Pojačan rad oko popravke oštećenog tokom katastrofe (bez pauze za užine) može sniziti nivo vašeg šećera u krvi.
- ✓ Pojačana fizička aktivnost kada je vaš nivo šećera u krvi veći od 14 mmol/L može dovesti do njegovog još većeg povećanja.
- ✓ Nosite zaštitnu odeću i tvrde cipele.
- ✓ Proveravajte vaša stopala da nema iritacija, infekcija, otvorenih rana ili žuljeva. Nastale ogrebotine mogu povećati rizik za povredu. Vrelina, hladnoća, velika vlaga i nemogućnost promene obuće mogu dovesti do infekcije, naročito ako vam je šećer povišen. Nikad ne hodajte bos.

Saveti za velike vrućine

- ✓ Ostanite unutra u klimatizovanom ili prostoru hladnim ventilatorom. Izbegavajte fizičke aktivnosti.
- ✓ Nosite laku pamučnu odeću.
- ✓ Unosite dosta tečnosti (vodu, napitke bez šećera).
- ✓ Izbegavajte tablete soli, osim ako vam to lekar nije prepisao.
- ✓ Potražite hitnu medicinsku pomoć ukoliko osećate: mučninu, slabost, grčeve u stomaku, smanjeno mokrenje, groznicu i zbunjenost.
- ✓ UVEK imajte kod sebe identifikaciju da imate dijabetes.

Hrana koju treba spakovati

- ✓ 1 velika kutija neotvorenih krekeri (zbog soli)
- ✓ 1 tegla kikiriki-putera (kod nas je topljeni sir adekvatna zamena)
- ✓ 1 mala kutija mleka u prahu (za korišćenje u roku od 6 meseci)
- ✓ 1 flaša od 3L vode i više po osobi za najmanje 7 dana
- ✓ 2-6-pakovanja krekeri sa sirom ili 1 pakovanje mekog sira
- ✓ 1 pakovanje suvih žitarica bez šećera
- ✓ 6 konzervi napitka sa šećerom
- ✓ 6 konzeri napitka bez šećera
- ✓ Pakovanje od 6 kom. soka od pomorandže ili jabuke
- ✓ 6 pakovanja dugotrajnog mleka
- ✓ 6 pakovanja konzerviranog voća u rastvoru sa manje šećera ("lajt")



- ✓ 1 kašika, viljuška i nož po osobi
- ✓ Plastične čaše
- ✓ 4 pakovanja tableta glukoze ili tvrdih bombona za slučaj niskog nivoa šećera u krvi
- ✓ 1 konzerva tune, lososa, piletine, orašastih plodova po osobi
- ✓ Ove zalihe proveravajte i obnavljajte svake godine

Uzeti u obzir tokom nepredviđenog stanja

1. Pristup hrani i vodi može biti limitiran ili zaražen. Ne konzumirajte hranu za koju mislite da je pokvarena. Može biti potrebno da prokuvate vodu 10 min pre upotrebe.
2. Pijte dosta vode.
3. Sprovodite vaš plan i režim ishrane koliko god je moguće. Vaša ishrana bi trebalo da sadrži različita mesa i zamene (npr. kikiriki puter, mahunarke, jaja), mleko i mlečne proizvode, voće, povrće, žitarice i zrnevlja.
4. Limitirajte unos hrane pune šećera, kao što su:
 - Žele, džem, melasa
 - Med
 - Sirupi (konzervirano voće u šećernom sirupu, sirupi i prelive za kolače i palačinke)
 - Tonik (dijetetski napici sa manje od 1Kcal po 300ml su dozvoljeni)
 - Smrznute torte
 - Zaslađene ili pahuljice koje su presvučene šećerima, čokoladom i sl.
 - Pite, testa, lisnata testa, krofne
 - Čokoladu
 - Fil, puding, šerben, sladoled
 - Želatin
 - Zaslađene napitke
 - Kolače bilo koje vrste
5. Proveravajte često vaš nivo šećera u krvi i zapisujte u dnevnik.
6. Kada čitate sastav namirnica na etiketi, limitirajte unos onih koje sadrže sledeće šećere:
 - Šećer
 - Kukuruzni sirup
 - Dekstroza
 - Sukroza
 - Zaslađivače na bazi kukuruza
 - Med
 - Melasa
 - Žuti ili braon šećer
 - Voćni sirup
7. Izbagavajte masnu i prženu hranu
8. Pokušavajte da konzumirate obroke i užine u isto vreme svaki dan. Izbegavajte glad ili prejedanje. Količina i učestalost vaših dnevnih obroka bi trebalo da budu i dalje ujednačeni, u zavisnosti od vaše fizičke aktivnosti.
9. Povećajte unos hrane i vode za vreme većih napora ili fizičke aktivnosti, tako što ćete malo više jesti za obrok.
10. Nosite brze šećere uvek sa vama, kao što su:
 - Tablete glukoze, dekstroze
 - 1 kesica suvog grožđa
 - 6-7 malih tvrdih bombona

Ako se razbolite tokom vanrednog stanja

- Uvek uzimajte terapiju na vreme ili približno tome. Nikada ne preskačite dozu insulina ukoliko vam lekar nije rekao tako. Insulin se može koristiti i ako nije čuvan u frižideru. Može se držati na sobnoj temperaturi 15C-30C do 28 dana. Bacite ga nakon 28 dana ako nije bio u frižideru.
- Imajte zalihe svakog vašeg insulina uvek pri ruci.
- Jedite u roku od 15 do 30 min. od momenta davanja insulina (u zavisnosti od tipa insulina) ili druge terapije koju koristite. Pokušajte da jedete na vreme.
- Nikada ne preskačite obrok. Ako je možete jesti čvrstu hranu zbog muke, povraćanja i/ili dijareje, popijte malo regularne kole, jedite tvrde bombone, voće ili sokove umesto obroka.
- Veoma važno:
 - Ne dozvolite da dehidriate.
 - Pijte stalno dosta tečnosti između obroka, napitke bez dodatog šećera (ovo vam ne može zameniti obrok, ali će vas držati hidriranim).
- Odmorajte.
- Proverite šećer u krvi. Obavestite lekara ako je vaš prosečan nivo glikemije veći od 14 mmol/l ili ste bolesni više od dva dana.
- Proverite ketone ako:
 - je vaš prosečan nivo glikemije veći od 14 mmol/l
 - povraćate
 - imate simptome visokog šećera u krvi (povećana žeđ ili glad u odnosu na uobičajeno, nagli gubitak težine, povećano mokrenje, veliki umor, bolovi u stomaku, veća zadihanost ili voćni zadah).
- Pozovite vašeg lekara ukoliko su ketoni povišeni i/ili imate gore navedene simptome. Možda će vam biti potrebna veća količina insulina za vreme dok ste bolesni. Lekar vam može u ovome pomoći. Ukoliko vam je potrebna medicinska nega i/ili ste ostali bez ikakve terapije, hrane i ne možete kontaktirati svog lekara, odmah:
 - Idite do najbliže bolnice
 - Kontaktirajte policiju
 - Kontaktirajte Crveni krst
 - Idite u Hitnu službu pri domu zdravlja

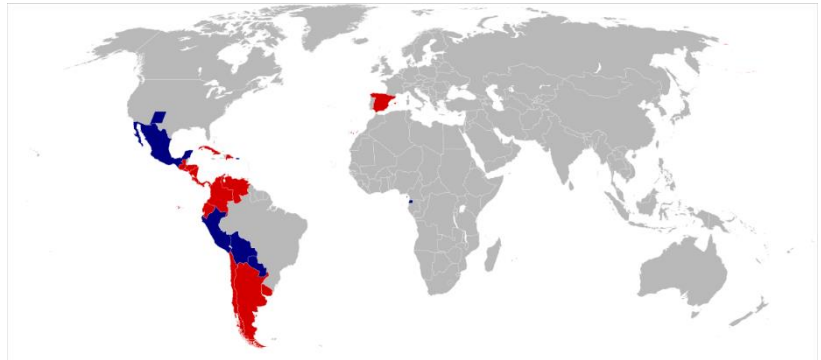


SPANISH

Preparación en desastres y emergencias en personas con diabetes

Preparación para desastres en diabetes

Para una persona con diabetes, su rutina diaria implica horarios y planificación. Una emergencia puede afectar seriamente su salud. Puede ser difícil hacer frente a un desastre cuando ocurre. Usted y su familia deben planificar y prepararse de antemano, incluso si el evento es la pérdida de electricidad durante unas horas.



Las primeras 72 horas después de un desastre son las más críticas para las familias. Este es el momento en que es más probable que estés solo. Es esencial que usted y su familia tengan un plan y un kit para desastres que cubran todas las necesidades básicas de su familia durante estas primeras horas.

Qué hacer durante las emergencias para pacientes diabéticos

- ✓ Las personas con diabetes enfrentan desafíos adicionales durante emergencias y desastres naturales como huracanes, terremotos y tornados. Si su localidad está siendo evacuada para alejarse de una amenaza o quedarse en un refugio de emergencia, informe a otras personas que tiene diabetes para que pueda cuidar su salud. Si tiene otros problemas de salud, como enfermedad renal crónica o enfermedad cardíaca, asegúrese también de informar a los demás acerca de esto.
- ✓ Beba muchos líquidos, especialmente agua. Puede ser difícil encontrar agua potable en situaciones de emergencia, pero si no consume suficiente agua, podría desarrollar serios problemas médicos. El calor, el estrés, el nivel alto de azúcar en la sangre y algunos medicamentos para la diabetes, como la metformina, pueden hacer que pierda líquido, lo que aumenta las posibilidades de que se deshidrate.
- ✓ Manténgase en todo momento con algo que contenga azúcar, en caso de que desarrolle un nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia). Es probable que no pueda medirse los niveles de azúcar en la sangre, por lo tanto, conozca las señales de advertencia de niveles bajos de azúcar en la sangre.
- ✓ Presta especial atención a tus pies. Manténgase fuera del agua contaminada, use zapatos y examine los pies con cuidado para detectar cualquier signo de infección o lesión. Obtenga tratamiento médico rápidamente por cualquier lesión.

Haga un plan de emergencia para usted y su familia.

- ✓ Siempre use una identificación que diga que tiene diabetes.
- ✓ Si usa insulina, consulte a su médico durante una visita regular qué hacer en caso de emergencia si no tiene insulina y no puede obtenerla.
- ✓ Si toma otros medicamentos para la diabetes, pregúntele a su médico qué hacer para evitar una emergencia si no tiene su medicamento.
- ✓ Prepare un suministro de emergencia de comida y agua.
- ✓ Incluya un suministro adecuado de medicamentos y suministros médicos en su kit de emergencia, suficiente para al menos tres días y posiblemente más, según sus necesidades. Pregúntele a su médico o farmacéutico sobre el almacenamiento de medicamentos recetados, como medicamentos para el corazón, la presión arterial alta, e insulina. Planifique cómo manejará los medicamentos que normalmente requieren refrigeración, como la insulina.
- ✓ Asegúrese de cambiar los medicamentos y suministros médicos en su kit de emergencia con regularidad, para asegurarse de que estén actualizados. Revise a menudo las fechas de vencimiento de todos los medicamentos y suministros.
- ✓ Guarde copias de las recetas y otra información médica importante, incluido el número de teléfono de su proveedor de atención médica en su kit de emergencia.
- ✓ Guarde una lista del tipo y número de modelo de los dispositivos médicos que usa, como una bomba de insulina, en el kit de emergencia.
- ✓ Si tiene un niño con diabetes que está en la escuela o guardería, aprenda el plan de emergencia de la escuela. Trabaje con ellos para asegurarse de que su hijo tenga los suministros necesarios para la diabetes en caso de emergencia.
- ✓ Si necesita tratamientos médicos regulares, como diálisis, hable con su proveedor de servicios sobre sus planes de emergencia.

Lista preparada

Deberá guardar una copia de las siguientes provisiones médicas o téngalos disponibles:

- ✓ Copia de su información de emergencia y lista médica
- ✓ Copias adicionales de recetas
- ✓ Insulina o pastillas (incluya todos los medicamentos que toma diariamente, incluso los medicamentos de venta libre)
- ✓ Jeringas
- ✓ Gasas con alcohol
- ✓ Bolas y tejidos de algodón
- ✓ Un medidor para medir el azúcar en la sangre
- ✓ Diario de azúcar en la sangre
- ✓ Suministros de la bomba de insulina (si está en la bomba de insulina)
- ✓ Tirillas para su medidor
- ✓ Tirillas de prueba de cetona en orina
- ✓ Dispositivo de punción y lancetas
- ✓ Hidratos de Carbono de acción rápida (por ejemplo, tabletas de glucosa, jugo de naranja, etc.)
- ✓ Fuentes de hidratos de carbono más duraderos (por ejemplo, queso y galletas saladas)
- ✓ Kit de glucagón para emergencia (si usa insulina).
- ✓ Vaciar una botella de detergente de plástico duro con tapa para desechar las lancetas y jeringas usadas.
- ✓ Otros suministros:



- ✓ Linterna con pilas adicionales, Almohadilla / Silbato / artículos formadores de ruidos / velas/ Par de anteojos adicionales/ Botiquín.
- ✓ Suministros sanitarios femeninos. Copia de tarjetas de seguro médico.
- ✓ Guantes de trabajo pesado. Documentos familiares importantes.
- ✓ Herramientas para trabajar con agua.
- ✓ Ropa y ropa de cama.
- ✓ Radio con baterías adicionales. Teléfono celular.
- ✓ Asegúrese de tener suficientes suministros por 2 semanas. Estos suministros deben revisarse al menos cada 2 a 3 meses. Esté atento a las fechas de vencimiento.

Consejos útiles sobre insulina, bolígrafos y jeringas

- ✓ La insulina puede almacenarse a temperatura ambiente (59 °C - 86 °F) durante 28 días. Las lapiceras de insulina en uso se pueden almacenar a temperatura ambiente de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- ✓ La insulina no debe exponerse a luz, calor o frío excesivos. Las insulinas regular e insulinas análogas deben ser claras.
- ✓ Las insulinas NPH, Lenta, Ultra Lenta y pre mezcla 75 / 25, 50 / 50 y 70/30 deben estar uniformemente turbias antes de rotar.
- ✓ No se debe usar insulina que se aglutine o adhiera a los lados de la botella.
- ✓ Aunque la reutilización de sus jeringas de insulina generalmente no se recomienda, en situaciones de vida o muerte, debe modificar esta política. No comparta sus jeringas de insulina con otras personas.

Cosas para recordar

- ✓ El estrés puede causar un aumento en su nivel de azúcar en sangre.
- ✓ Las comidas erráticas pueden causar cambios en los niveles de azúcar en sangre.
- ✓ El trabajo excesivo para reparar el daño causado por el desastre (sin detenerse para las meriendas) puede disminuir el nivel de azúcar en la sangre.
- ✓ El exceso de ejercicio cuando el azúcar en sangre es mayor de 250 mg/dl, puede hacer que aumente más el nivel de azúcar en la sangre.
- ✓ Use ropa protectora y zapatos resistentes.
- ✓ Revise sus pies diariamente por irritación, infección, llagas abiertas o ampollas. Los restos de los desastres pueden aumentar su riesgo de lesiones. El calor, el frío, la humedad excesiva y la posibilidad de cambiar el calzado pueden provocar una infección, especialmente si nuestro nivel de azúcar en la sangre es alto. Nunca te quedes sin zapatos.

Consejos en clima caliente

- ✓ Quédese adentro con la comodidad del aire acondicionado o del ventilador. Evita hacer ejercicio al aire libre.
- ✓ Use ropa de algodón de color claro.
- ✓ Permanecer bien hidratado (agua, bebidas dietéticas).
- ✓ Evite las tabletas de sal a menos que se lo recete su médico.
- ✓ Busque tratamiento de emergencia si siente: fatiga, debilidad, calambres abdominales, disminución de la orina, fiebre, confusión.
- ✓ Debe usar una identificación de diabetes EN TODO MOMENTO.

Alimentos para ser almacenados

- ✓ 1 caja grande galletas sin abrir (galletas saladas).
- ✓ 1 jarra de mantequilla de maní
- ✓ 1 caja pequeña de leche en polvo (usar dentro de 6 meses).
- ✓ 1 galón o más de agua por día por persona durante al menos una semana.
- ✓ 2-6 paquetes de queso y galletas o 1 tarro de queso blando.
- ✓ 1 paquete cereal seco sin azúcar.
- ✓ 6 latas de refresco regular.
- ✓ 6 latas de refresco dietético.
- ✓ Paquete de 6 jugos de naranja o de manzana enlatado.
- ✓ Paquete de 6 leche.
- ✓ 6 latas de frutas ligeras o empacada in agua.
- ✓ 1 cuchara, tenedor y cuchillo por persona.
- ✓ Vasos desechables.
- ✓ 4 paquetes de tabletas de glucosa o caramelo duro para momentos de niveles bajos de azúcar en sangre.
- ✓ 1 lata de atún, salmón, pollo, nueces por persona.
- ✓ Abrelatas mecánico
- ✓ Estos suministros deben verificarse y reemplazarse anualmente.

Consideración de alimentos durante un desastre

1. El suministro de agua y alimentos puede estar limitado y / o contaminado. No coma alimentos que crea que puedan estar contaminados. Puede ser necesario hervir agua durante 10 minutos antes de usar.

2. Beba mucha agua.

3. Mantenga su plan de comidas lo mejor que pueda. Su plan debe incluir una variedad de carne o sustitutos de carne (es decir, mantequilla de maní, frijoles secos y huevos), leche / productos lácteos, frutas, verduras, cereales y granos.

4. Limite el azúcar y los alimentos que contengan azúcar. Estos alimentos incluyen:

- Jaleas, mermeladas, melaza
- Miel
- Jarabes (frutas enlatadas en jarabe de azúcar, jarabe para panqueques)
- Tónico (los tónicos dietéticos con menos de una caloría por onza son permitido)
- Pastel helado.
- Cereales pre azucarados o recubiertos de azúcar
- Tartas pastelería, pastelería danesa, rosquillas
- Chocolate
- Churros, pudín, sorbete, helado
- Gelatina
- Soda
- Galletas, brownies.



5. Verifique su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia y anote en un diario.

6. Al leer las etiquetas, limite los productos con estos ingredientes que contienen azúcar:

- Azúcar
- Jarabe de maíz
- Dextrosa
- Sacarosa
- Jarabe de maíz
- Miel
- Melaza
- Azúcar morena
- Jarabe de frutas

7. Evite las comidas grasosas y fritas.

8. Trate de comer comidas y refrigerios a la misma hora todos los días. Evita los períodos de hambre y de indulgencia. La cantidad y frecuencia de su ingesta de alimentos debe permanecer similar día a día según su nivel de actividad.

9. Aumente la ingesta de alimentos y agua durante los períodos de mayor esfuerzo o actividad física comiendo bocadillos entre comidas antes de la actividad o comiendo alimentos adicionales con las comidas.

10. Lleve consigo una fuente rápida de azúcar en todo momento:

- ✓ tabletas de glucosa.
- ✓ 1 caja pequeña de pasas.
- ✓ 6-7 dulces pequeños de azúcar duro.

Horario durante el desastre

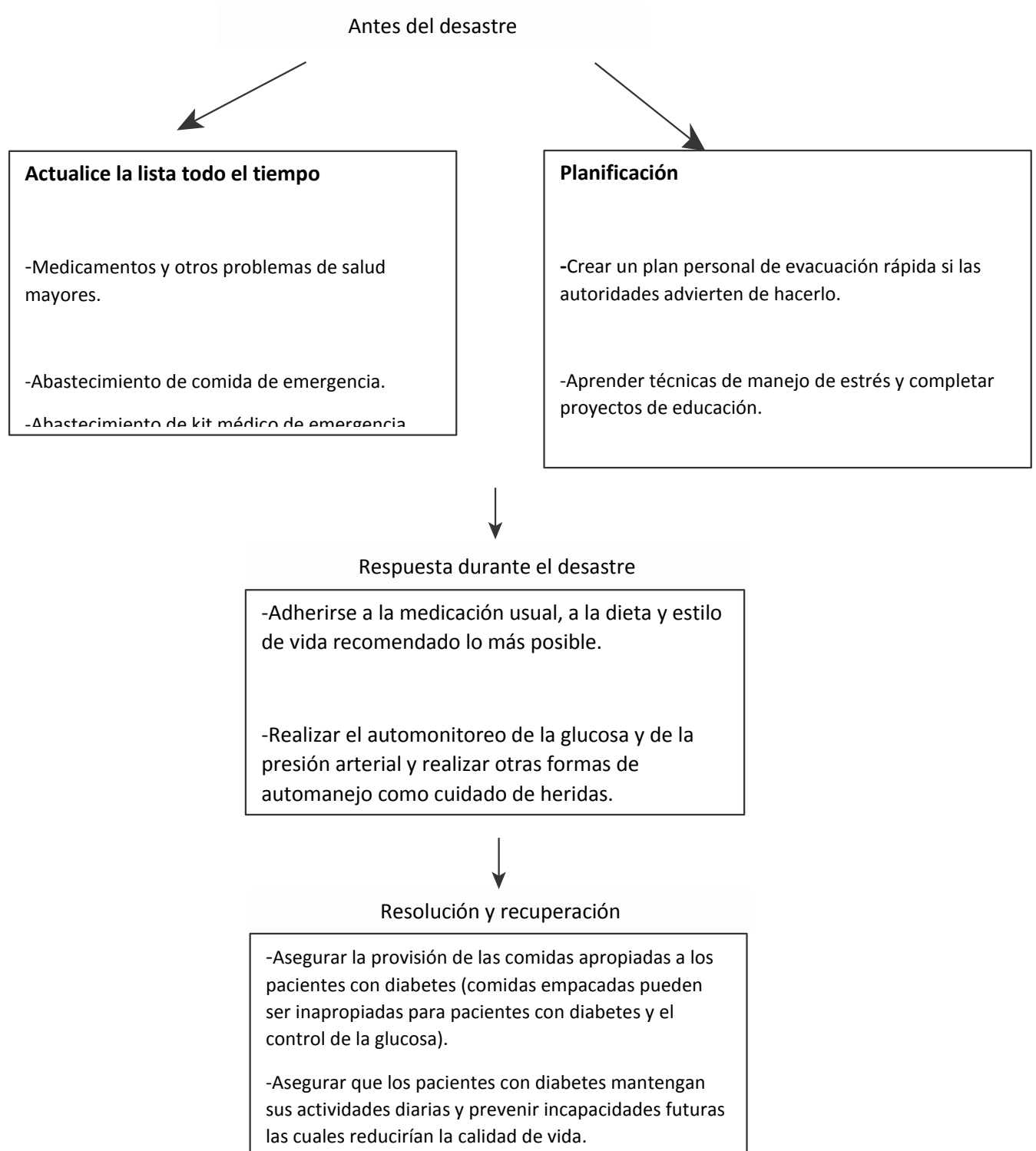
- ✓ Siempre use su insulina o tome las pastillas a tiempo o cerca del mismo. Nunca omita su insulina a menos que su médico le indique lo contrario. La insulina sigue siendo buena si no hay refrigeración. Un frasco de insulina usado o no usado puede mantenerse a temperatura ambiente (15 °C -30 °C) durante 28 días. Deseche la insulina no refrigerada después de 28 días.
- ✓ Tenga siempre a mano un frasco adicional de cada tipo de insulina que tenga indicado.
- ✓ Coma dentro de los 15 min. o no menos de media hora después de usar su insulina (según el tipo de insulina) o medicamento para la diabetes. Intente comer a tiempo.
- ✓ Nunca te saltes una comida. Si no puede comer alimentos sólidos debido a las náuseas, los vómitos y / o la diarrea, tome sorbos de cocaína regular, coma dulces duros, fruta o refrescos regulares en lugar de seguir su plan de comidas habitual.
- ✓ Lo más importante: no te dejes deshidratar.
- ✓ Bebe muchos líquidos Entre las comidas, beba refrescos dietéticos (esto no reemplazará a los alimentos, pero puede ayudarlo a hidratarse).
- ✓ Descanse.
- ✓ Controle su nivel de azúcar en la sangre. Notifique a su médico si su promedio de azúcar en la sangre es más de 240 mg/dl o si está enfermo durante 2 días.
- ✓ Pruebe su orina para detectar cetonas cuando:
 1. -Su promedio de azúcar en la sangre es más de 240 mg/dl.
 2. -Estas vomitando

3. -Tiene síntomas de niveles altos de azúcar en la sangre (aumento de la sed o del hambre de lo normal, pérdida de peso rápida, aumento de la orina, cansancio, dolor de estómago, respiración acelerada u olor a aliento afrutado).
- ✓ Llame a su médico si su prueba de cetonas es moderada o alta y / o si tiene síntomas de niveles altos de azúcar en la sangre (como se indica en el número 8). Es posible que necesite más de la cantidad habitual de insulina en un día de enfermedad. Su médico puede guiarlo en esto. Si necesita asistencia médica / o está sin medicamentos, alimentos y no puede comunicarse con su médico, inmediatamente: vaya al hospital más cercano; o Póngase en contacto con la policía; o Contacte a la Cruz Roja; o ir a un centro médico de emergencia.



Flujograma para la preparación y respuesta ante desastres en diferentes líneas de tiempo

Para pacientes con diabetes



UZBEK

Қандли диабетга чалинган инсонлар учун табиий офатлар ва фавқулодда вазиятларга тайёргарлик

Диабет билан фавқулодда вазиятга тайёрлик

Ҳар қандай қандли диабет билан касалланган одам сингари сиз ҳар кунингиз ўз ичига мунтазам режалаштиришни ўз ичига олади. Фавқулодда вазият соғлиқингизга жуда салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Бундай вазият юз берганда офат билан курашиш қийин бўлиши мумкин. Агар офат юз бериши керак бўлса, хатто бу электр энергиясини бир неча соатга ўчирилиши бўлса ҳам, сиз ва оилангиз билан унга бир неча соат илгари тайёргарлик кўришингиз лозим. Офатдан кейинги биринчи 72 соат оилала аъзолари учун энг муҳим пайтдир. Бу вақт сиз ёлғиз бўлишингиз эҳтимоли юқори. Сиз ва оилангиз учун ушбу дастлабки соатларда фожеа режаси ва оилангизнинг асосий эҳтиёжларини қондирадиган тўплам бўлиши жуда муҳимдир.



Диабетик беморлар учун фавқулодда вазиятларда нима қилиш керак

- ✓ Шошилинч ҳолатларда ва бўрон, zilzila, торнадо каби табиий офатлар пайтида диабет билан оғриган одамлар қўшимча қийинчиликларга дуч келишади. Агар сиз эвакуация қилмоқчи бўлсангиз - таҳдиддан қочиш ёки фавқулодда бошпанада қолиш учун уйингизни тарк этсангиз, бошқалар сизнинг соғлиқингизга ғамхўрлик қилиши учун сизда диабет борлигини билиб қўйишлари керак. Агар сизда сурункали бўйрак етишмовчилиги ёки юрак касаллиги каби бошқа соғлиқ муаммоларингиз бўлса, бошқаларга бу ҳақда ҳам албатта билдиринг.
- ✓ Кўп миқдорда суюқлик, айниқса сув ичинг. Хавфсиз ичимлик суви фавқулодда вазиятларда топиш қийин бўлиши мумкин, аммо етарли миқдорда сув олмасангиз жиддий тиббий муаммолар пайдо бўлиши мумкин. Иссиқлик, стресс, қондаги шакар миқдорининг ошиши ва метформин сингари баъзи қандли диабет дорилари суюқликни йўқотиб қўйишингизга олиб келиши мумкин, бу сизнинг сувсизланишингиз эҳтимолини оширади.
- ✓ Хавфли даражада шакарни қонда пасайиб кетишини (гипогликемия) юзага келмаслиги учун ҳар доим ўзингиз билан таркибида шакари бор бирон нарса олиб юринг. Қон шакари даражасини текшириш имконияти бўлмаслиги сабабли қонда шакарнинг пастлигини огоҳлантирувчи белгиларини билинг.
- ✓ Оёқингизга алоҳида эътибор беринг. Ифлосланган сувдан сақланинг, оёқ кийимини кийиб юринг ва инфекция ва жароҳатларнинг белгиларидан огоҳ бўлиб оёқларни синчиклаб текширинг. Ҳар қандай жароҳатлар учун тез тиббий ёрдам қидиринг.



Сиз ва оилангиз учун фавқулодда вазият режасини тузинг.

- ✓ Сизда диабет касаллигингиз борлигидан дарак берадиган қандайдир идентификацияни доим тақиб юринг.
- ✓ Агар сиз инсулин қабул қилсангиз, фавқулодда вазиятда сизнинг инсулинингиз бўлмаган ҳолда ва ундан кераклигича фойдалана олмаслик ҳолларда нима қилиш кераклигини шифокорингиздан ташриф буюрганингизда сўраб, билиб олинг.
- ✓ Қандли диабет учун бошқа дори-дармонларни қабул қилсангиз, шифокорингиздан фавқулодда вазиятда дори-дармонингиз бўлмай қолса нима қилиш кераклигини сўранг.
- ✓ Фавқулодда озиқ-овқат ва сув билан таъминланинг.
- ✓ Сизнинг эҳтиёжингизга яраша ва камида уч кун ва эҳтимол кўпроқ кунга мўлжалланган фавқулодда ёрдам тўпламингизга дори-дармон ва бошқа тиббий ашёларни йиғиб қўйинг. Ўзингизнинг шифокорингиз ёки фармацевтингиздан юрак, қон босимини туширувчи дори ва инсулин каби рецепт билан бериладиган дориларни сақлаш ҳақида маълумот олинг. Одатда инсулин каби совутиш талаб қиладиган дориларни қандай қилиб сақлашингизни режалаштириб қўйинг.
- ✓ Фавқулодда ёрдам тўпламингизда дори-дармон ва тиббий ёрдам ашёларини мунтазам равишда ўзгартириб уларнинг яроқлик муддати ўтиб кетмаганлигидан ишонч ҳосил қилиб туринг.
- ✓ Рецептларингиз ва бошқа муҳим тиббий маълумотлар нусхаларини, шу жумладан, тиббий ёрдам провайдери (таъминотчиси) телефон рақамларини фавқулодда тўплам ичида сақланг.
- ✓ Фавқулодда ёрдам тўпламида сиз фойдаланадиган инсулин насоси каби тиббий асбоблар турини ва модел рақамини белгилайдиган маълумотни сақлаб қўйинг.
- ✓ Агар мактабга ёки боғчага борадиган қандли диабетли болангиз бўлса мактабнинг фавқулодда режасини билиб олинг. Улар билан алоқа қилиб, фарзандингиз фавқулодда вазиятларда керакли диабетик воситалар билан таъминланишига ишонч ҳосил қилинг.
- ✓ Агар сизга диализ каби мунтазам тиббий ёрдам керак бўлса, хизмат кўрсатувчи провайдерингиз билан фавқулодда режаларингиз ҳақида гаплашиб олинг.

Тайёрланган рўйхат

Қуйидаги тиббий жиҳозларни ишончли сақлашингиз ёки уларни қийинчиликсиз топа билишиз керак:

- ✓ Фавқулодда маълумотингиз ва тиббий рўйхатингиз нусхаси
- ✓ Рецептларнинг қўшимча нусхалари
- ✓ Инсулин ёки таблеткалар (кундалик қабул қилинадиган барча дорилар)
- ✓ Шприцлар
- ✓ Спиртли тампонлар
- ✓ Қуруқ пахта тампонлар ва дока
- ✓ Қон шакарини ўлчовчи асбоб

- ✓ Қон шакари кундалиги
- ✓ Инсулин насосининг анжом-ашёлари (агар инсулин насосидан фойдаланаётган бўлса)
- ✓ Ўлчагич асбобингиз учун тест-полоскалар
- ✓ Сийдикда кетонни аниқлайдиган полоскалар
- ✓ Скарификатор мосламалари ва унинг лантсетлари
- ✓ Тез таъсир қилувчи карбонгидратлар (масалан, глюкоза таблеткалари, апельсин суви ва бошқалар)
- ✓ Узоқ муддатли карбонгидратлар манбалари (масалан, пишлоқ ва крекер печенелари)
- ✓ Глюкагон фавқулодда тўплами (инсулин қабул қилсангиз)
- ✓ Ишлатилган ланцет ва шприцларни утилизация қилиш учун қопқоқли қаттиқ пластик идиш.
- ✓ Бошқа ашёлар:
- ✓ Фонар чироқча қўшимча батареялари билан, ёзиш учун тахтача/қалам, қаттиқ чалинадиган ҳуштак, гугурт/шам, қўшимча кўзойнак, биринчи ёрдам тўплами
- ✓ Аёл санитария буюмлари, Тиббий суғурта карталарининг нусхаси
- ✓ Чидамли қўлқоплар, муҳим оилавий ҳужжатлар
- ✓ Асбоблар, сув
- ✓ Озиқ-овқат, кийимлар ва ётаржой нарсалари
- ✓ Радио ва унга қўшимча батареялар, уяли телефон
- ✓ Ғамланган ашёлар 2 ҳафтага етадиганлигига ишонч ҳосил қилинг. Ушбу материалларни камида ҳар 2-3 ойда текширилиб туриш керак. Яроқлилиқ муддатини текшириб туриш.

Инсулин, инсулин ручкалари ва шприцлари ҳақида фойдали маслаҳатлар

Инсулин хона ҳароратида (59 °C - 86 °F) 28 кун давомида сақланиши мумкин. Фойдаланилаётган инсулин ручкаларини хона ҳароратида ишлаб чиқарувчиларнинг кўрсатмаларига мувофиқ сақланиш мумкин.

- ✓ Инсулин ортиқча нур, иссиқлик ёки совуқ таъсирларига дуч келмаслиги керак. Регулар ва Лантус инсулинлари тиниқ бўлиши керак.
- ✓ НПХ, Ленте, Ультра Ленте, 75/25, 50/50 ва 70/30 инсулинлар уларни чайқатмасдан олдин бир текис лойқа бўлиши керак.
- ✓ Шишанинг ён деворларига қуюқлашиб ёпишиб қолган инсулин ишлатилмаслиги керак.
- ✓ Инсулин шприцларини қайта ишлатиш умуман тавсия этилмаса-да, ҳаёт ва ўлим ҳолатларида сиз бу қоидага амал қилмаслигингизга тўғри келади. Инсулин шприцларини бошқа одамлар билан баҳам кўрманг.

Эслаб қолиш керак бўлган нарсалар

- ✓ Стресс қондаги шакарининг ўсишига олиб келиши мумкин.
- ✓ Тартибсиз ва номунтазам овқатланиш вақтлари қон шакарингиздаги ўзгаришларга олиб келиши мумкин.
- ✓ Офат оқибатида зарарни тузатиш учун кўп ишлаш ва вақти-вақти билан орада ҳеч нарса емаслик қон шакарини камайтириши мумкин.
- ✓ Қон шакарингиз 250 мг дан ошганида ортиқча жисмоний ҳаракат қилиш қон шакарингизнинг янада юқори бўлиб кетишига сабаб бўлиши мумкин.
- ✓ Ҳимоя қиладиган кийим ва мустаҳкам пойафзалдан фойдаланиш



- ✓ Ҳар куни оёқларингизни текшириб инфекция, очиқ жароҳатлар ёки пуфакчалар йўқлигига ишонч ҳосил қилиб тулинг. Офат натижасида юзага келадиган турли ифлосликлар жароҳатланиш хавфини ошириши мумкин. Иссиқлик, совуқ, ҳаддан зиёд намлик ва оёқ кийимларини алмаштира олмаслик, айниқса, қон шакарингиз юқори бўлса, инфекцияга олиб келиши мумкин. Ҳеч қачон яланг оёқ юрманг.

Иссиқ ҳаво ҳақида маслаҳатлар

- ✓ Кондиционер ёки вентилятор бор, совутилган ёпиқ жойларда сақланинг. Ташқарида жисмоний машқ ёки ортиқча ҳаракатдан ўзингизни тийинг.
- ✓ Оч рангли, пахта матодан тикилган кийим кийинг.
- ✓ Суюқликларни етарлича истеъмол қилинг (сув, пархез ичимликлар).
- ✓ Шифокорингиз томонидан белгиланмаган ҳолда туз таблеткаларини қабул қилманг.
- ✓ Қуйидагиларни ҳис қилсангиз тезкор равишда тиббий ёрдам қидиринг: чарчоқ, ҳолсизлик, қорин оғриғи, сийдик ажралишининг камайиши, иситма ва эс-хушнинг ҳолатини ўзгариши.
- ✓ Диабет борлиги тўғрисида огоҳлантирувчи тасдиқ буюмини ҲАММА ВАҚТ тақиб юринг.

Ғамланиши керак бўлган озиқ-овқат маҳсулотлари

- ✓ 1 та катта қути очилмаган шўр кракерлар
- ✓ 1 банка эр ёнғоқ сариеғи
- ✓ 1 та кичик қутида қуруқ сут (6 ой ичида фойдаланилиши керак)
- ✓ Камида бир ҳафтага етадиган бир киши учун кунига 1 галлон (3,78 л.) ёки ундан кўпроқ сув
- ✓ 2-6 пакет пишлоқ ва кракерлар ёки 1 банка юмшоқ пишлоқ
- ✓ 1 кг қуруқ, шакарсиз крупа (ёрма)
- ✓ 6 идиш оддий сода
- ✓ 6 идиш ош содаси
- ✓ 6 та консерваланган апелсин ёки олма шарбати
- ✓ 6 та қуттига қадоқланган сут
- ✓ 6 та “лайт” ёки сув билан консерваланган мевалар
- ✓ Бир киши учун 1 қошиқ, вилка ва пичоқ
- ✓ Бир мартали стаканчалар
- ✓ Қон шакари тушиб кетиш ҳолатлари учун 4 глюкоза таблеткалари ёки қаттиқ обакидандон
- ✓ 1 киши ҳисобда 1 консерва банка тунец, лосос, товуқ, ёнғоқлар
- ✓ Консерва очгичи
- ✓ Ушбу маҳсулотларни ҳар йили текшириб, алмаштириб туриш керак

Табийй офатлар пайтида овқатланиш

1. Озиқ-овқат ва сув таъминоти чекланган ва / ёки ифлосланган бўлиши мумкин. Ифлосланган бўлиши мумкин бўлган таомларни еманг. Ишлатишдан олдин сувни 10 дақиқа давомида қайнатиш керак бўлиши мумкин.

2. Кўп миқдорда сув ичиш керак.

3. Овқатланиш режангизни имконият борида бузманг. Сизнинг режангизда турли хил гўшт / гўшт ўрнини босувчилар (яъни ерёнғоқ ёғи, қуритилган фасол ва тухум), сут / сут маҳсулотлари, мевалар, сабзавотлар, донли маҳсулотлар, крупалар бўлиши керак.

4. Шакар ва шакар ўз ичига олган озиқ – овқатларни истеъмол қилишини чекланг. Ушбу овқатлар қуйидагиларни ўз ичига олади:

- Желелар, мураббо, шинни, қиёмлар
- Асал
- Сироплар (шакар сиропида тайёрланган мевалар)
- Тониклар (унция ҳисобида (30 г.) бир калориядан кам миқдорли диетик тоникаларга рухсат берилади)
- Қиём қатламли тортлар
- Шакар қўшилган ёки шакар билан қопланган донли маҳсулотлар
- Пирог, пишириклар, қандолатлар, пончиклар
- Шоколад
- Крем, пудинг, шарбат, музқаймоқ
- Желатин
- Сода
- Печеньелар, шоколадли пироглар

5. Қон шакарларини тез-тез кузатиб боринг ва кундалик дафтарингизга ёзиб боринг.

6. Маҳсулот маълумотларини ёрлиқдан ўқиб, қуйидаги таркибида шакари бор маҳсулотлар истеъмолини чекланг:

- Шакар
- Жўхори сиропи
- Декстроза
- Сукроза
- Маккажўхори мураббоси
- Асал
- Қиём
- Жигарранг шакар
- Мева сиропи

7. Ёғли, қовурилган овқатлардан сақланинг

8. Ҳар куни бир вақтда овқатланишга ҳаракат қилинг. Очликдан ва ортиқча овқатланишдан сақланинг. Овқат қабул қилишингизнинг миқдори ва частотаси, сизнинг фаоллигингиз даражасини инобатга олган ҳолда, кундан-кунга ўзгармаслиги лозим.

9. Озиқ-овқат ва сувни истеъмол қилишни ортиқ зўриқиш ва жисмоний фаоллик ҳолларда оширинг. Буни жисмоний фаолиятдан олдин енгил қўшимча овқатланиш йўли билан ёки асосий овқатланиш пайтида қўшимча овқат ейиш билан амалга оширинг.

10. Ўзингиз билан ҳар доим тез шакар манбаини олиб юринг:

- Глюкоза таблеткалари



- 1 та кичик майиз қутиси
- 6-7 кичик қаттиқ обакидандон

Офатлар пайтида касаллик куни

- Инсулинни ёки таблеткаларни доимо ўз вақтида ёки қабул қилиш вақтига яқин пайтда қабул қилиб юринг. Инсулинни олишни ҳеч қачон тўхтатманг (агар фақат шифокорингиз сизга бошқача тавсия бермаган бўлса). Инсулин учун ҳеч қандай совутиш бўлмаса ҳам уни барибир қилиш керак. Ишлатилиш бошланган ёки очилмаган инсулин шишаси хона ҳароратида (15 °C -30 °C) 28 кун давомида сақланиши мумкин. 28 кундан кейин совутилмаган инсулинни ташлаб юборинг.
- Ҳар доим сиз ишлатадиган ҳар бир инсулин туридан қўшимча шишасини ёнингизда сақлаб юринг.
- Инсулин (инсулин турига қараб) ёки диабетга қабул қилинадиган дорини қабул қилгандан сўнг 15 дақиқа ичида ёки ½ соатдан кечиктирмасдан овқатланинг. Вақтида овқатланишга ҳаракат қилинг
- Овқатни ҳеч қачон ўтказиб юборманг. Кўнгил айнаш, қусиш ва / ёки диарея сабабли қаттиқ озиқ-овқатларни истеъмол қила олмасангиз , одатдагидек овқатланишдан фарқли ўлароқ қаттиқ обакидандон, мева ёки спиртсиз ичимликларни истеъмол қилинг.
- Энг муҳим:
 - Сувсизланишга йўл қўйманг.
 - Овқатланиш вақтлари орасида кўп миқдорда суюқлик ичинг. Бу озиқ-овқат маҳсулотларини ўрнини босмайди, лекин сизни сувсизланиб қолишингизга йўл бермайди.
- Дам олинг.
- Қон шакарини текширинг. Қон шакарингиз ўртача 240 мг дан ошса ёки 2 кун касал бўлсангиз, шифокорга хабар беринг.
- Кетонларга сийдикни қуйидаги ҳолларда текширинг:
 - Қон шакарингиз ўртача 240 мг дан ортиқ.
 - Сиз қусаяпсиз
 - Сизда юқори қон шакарининг аломатлари бор (одатдагидан кўра чанқоқ ёки очлик ҳисси, тез вазн йўқотилиши, сийишга тез-тез қатнаш, кучли чарчоқ, қорин оғриғи, тез нафас олиш ёки нафасда мевали ҳиднинг бўлиши).

Кетон синовингиз натижаси ўртача ёки юқори бўлиб чиқса ва /ёки юқори қон шакар белгилари (юқорида кўрсатилганидек) бўлса, шифокорга мурожаат қилинг. Бундай касал бўлиш пайтда одатдагидан ортиқ миқдорда инсулин керак бўлиши мумкин. Сизнинг шифокорингиз сизни бу борада бошқара олиши мумкин. Агар сиз тиббий ёрдамга муҳтож бўлсангиз ёки барча дори-дармонларингиз, озиқ-овқат маҳсулотларингиз тугаб қолган бўлса ва шифокорингизга мурожаат қила олмасангиз, дарҳол: Энг яқин касалхонага боринг; ёки Полиция билан боғланинг; ёки Қизил Хоч жамияти билан боғланинг; ёки Шошилиш тиббий ёрдам марказига боринг.

Qandli diabetga chalingan insonlar uchun tabiiy ofatlar va favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik

Diabet bilan favqulodda vaziyatga tayyorlik

Har qanday qandli diabet bilan kasallangan odam singari siz har kuningiz o'z ishiga muntazam rejalashtirishni o'z ichiga oladi. Favqulodda vaziyat sog'lig'ingizga juda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday vaziyat yuz berganda ofat bilan kurashish qiyin bo'lishi mumkin. Agar ofat yuz berishi kerak bo'lsa, xatto bu elektr energiyasini bir necha soatga o'chirilishi bo'lsa ham siz va oilangiz unga bir necha soat ilgari tayyorgarlik ko'rishingiz lozim. Ofatdan keyingi birinchi 72 soatsoat oilala a'zolari uchun eng muhim paytdir. Bu vaqt siz yolg'iz bo'lishingiz ehtimoli yuqori. Siz va oilangiz uchun ushbu dastlabki soatlarda fojea rejasini va oilangizning asosiy ehtiyojlarini qondiradigan to'plam bo'lishi juda muhimdir.

Diabetik bemorlar uchun favqulodda vaziyatlarda nima qilish kerak

- ✓ Shoshilinch holatlarda va bo'ron, zilzila va tornado kabi tabiiy ofatlar paytida diabet bilan og'rigan odamlar qo'shimcha qiyinchiliklarga duch kelishadi. Agar siz evakuatsiya qilmoqchi bo'lsangiz - tahdiddan qochish yoki favqulodda boshpanada qolish uchun uyingizni tark etsangiz, boshqalar sizning sog'lig'ingizga g'amxo'rlik qilishingiz uchun sizda diabet borligini bilib qo'yishlari kerak. Agar sizda surunkali buyrak etishmovchiligi yoki yurak kasalligi kabi boshqa sog'liq muammolaringiz bo'lsa, boshqalarga bu haqda ham albatt bildiring.
- ✓ Ko'p miqdorda suyuqlik, ayniqsa suv iching. Xavfsiz ichimlik suvi favqulodda vaziyatlarda topish qiyin bo'lishi mumkin, ammo etarli miqdorda suv olmasangiz jiddiy tibbiy muammolar paydo bo'lishi mumkin. Issiqlik, stress, qondagi shakar miqdorining oshishi va metformin singari ba'zi qandli diabet dorilari suyuqlikni yo'qotib qo'yishingizga olib kelishi mumkin, bu sizning suvsizlanishingiz ehtimolini oshiradi.
- ✓ Xavfli darajada shakarni qonda pasfyib ketishini (gipoglikemiya) yuzaga kelmasligi uchun har doim o'zingiz bilan tarkibida shakari bor biron narsa olib yuring. Qon shakari darajasini tekshira olmasligiz uchun qonda shakarning pastligini ogohlantiruvchi belgilarini biling.
- ✓ Oyog'ingizga alohida e'tibor bering. Ifloslangan suvdan saqlanib, oyoq kiyimini kiyib yuring va infektsiya va jarohatlarning belgilaridan ogoh bo'lib oyoqlarni sinchiklab tekshiring. Har qanday jarohatlar uchun tez tibbiy yordam qidiring.

Siz va oilangiz uchun favqulodda vaziyat rejasini tuzing.

- ✓ Sizda diabet kasalligingiz borligidan darak beradigan qandaydir identifikatsiyani doimo taqib yuring.
- ✓ Agar siz insulin qabul qilsangiz, favqulodda vaziyatda sizning insulinangiz bo'lmagan holda va undan kerakligicha foydalana olmaslik hollarda nima qilish kerakligini shifokoringizdan tashrif buyurganingizda so'rab oling.
- ✓ Qandli diabet uchun boshqa dori-darmonlarni qabul qilsangiz, shifokoringizdan favqulodda vaziyatda dori-darmoningiz bo'lmay qolsa nima qilish kerakligini so'rang.
- ✓ Favqulodda oziq-ovqat va suv bilan ta'minlaning.
- ✓ Sizning ehtiyojingizga yarasha va kamida uch kun va ehtimol ko'proq kunga mo'ljallangan favqulodda yordam to'plamingizga dori-darmon va boshqa tibbiy ashyolarni yig'ib qo'ying. O'zingizning shifokoringiz yoki farmatsevtangizdan yurak, qon bosimini tushiruvchi dori va insulin kabi retsept bilan beriladigan dorilarni saqlash haqida ma'lumot oling. Odatda insulin kabi sovutish talab qiladigan dorilarni qanday qilib saqlashingizni rejalashtirib qo'ying.
- ✓ Favqulodda yordam to'plamingizda dori-darmon va tibbiy yordam ashyolarini muntazam ravishda o'zgartirib ularning yaroqlik muddati o'tib ketmaganligidan ishonch hosil qilib turing.
- ✓ Retseptlaringiz va boshqa muhim tibbiy ma'lumotlar nusxalarini, shu jumladan, tibbiy yordam provayderi (ta'minotchisi) telefon raqamlarini favqulodda to'plam ichida saqlang.



- ✓ Favqulodda yordam to'plamida siz foydalanadigan insulin nasosi kabi tibbiy asboblarning turini va model raqamini belgilaydigan ma'lumotni saqlab qo'ying.
- ✓ Agar maktabga yoki bog'chaga boradigan qandli diabetli bolangiz bo'lsa maktabning favqulodda rejasini bilib oling. Ular bilan aloqa qilib farzandingiz favqulodda vaziyatlarda kerakli diabetik vositalar bilan ta'minlanishiga ishonch hosil qiling.
- ✓ Agar sizga diyaliz kabi muntazam tibbiy yordam kerak bo'lsa, xizmat ko'rsatuvchi provayderingiz bilan favqulodda rejalarangiz haqida gaplashib oling.

Tayyorlangan ro'yxat

- ✓ Quyidagi tibbiy jihozlarni ishonchli saqlashingiz yoki ularni qiyinchiliksiz topa bilishiz kerak:
- ✓ Favqulodda ma'lumotingiz va tibbiy ro'yxatingiz nusxasi
- ✓ Retseptlarning qo'shimcha nusxalari
- ✓ Insulin yoki tabletkalar (kundalik qabul qilinadigan barcha dorilar)
- ✓ Shpritslar
- ✓ Spirtli tamponlar
- ✓ Quruq paxta tamponlar va doka.
- ✓ Qon shakarini o'lchovchi asbob
- ✓ Qon shakari kundaligi
- ✓ Insulin nasosining anjom-ashyolari (agar insulin nasosidan foydalanayotgan bo'lsa)
- ✓ O'lchagich asbobingiz uchun test-poloskalar
- ✓ Siydikda ketonni aniqlaydigan poloskalar
- ✓ Skarifikator moslamalari va uning lantsetlari
- ✓ Tez ta'sir qiluvchi karbongidratlar (masalan, glyukoza tabletkalari, apelsin suvi va boshqalar)
- ✓ Uzoq muddatli karbongidratlar manbalari (masalan, pishloq va kreker pechenyelari)
- ✓ Glyucagon favqulodda to'plami (insulin qabul qilsangiz)
- ✓ Ishlatilgan lancets va shpritslarni utilizatsiya qilish uchun qopqoqli qattiq plastik idish.
- ✓ Boshqa ashyolar:
- ✓ Fonar chiroqcha qo'shimcha batareyalari bilan, yozish uchun taxtach/qalam, qattiq chalinadigan hushtak, gugurt/sham, qo'shimcha ko'zoynak, birinchi yordam to'plami
- ✓ Ayol sanitariya buyumlari, Tibbiy sug'urta kartalarining nusxasi
- ✓ Chidamli qo'lqoplar, muhim oilaviy hujjatlar
- ✓ Asboblarning suvi
- ✓ Oziq-ovqat, kiyimlar va yotarjoy narsalari
- ✓ Radio va unga qo'shimcha batareyalar, uyali telefon
- ✓ G'amlangan ashyolar 2 haftaga yetadiganligiga ishonch hosil qiling. Ushbu materiallarni kamida har 2-3 oyda tekshirilib turish kerak. Yaroqlilik muddatini tekshirib turing.

Insulin, insulin ruchkalari va shpritslari haqida foydali maslahatlar

- ✓ Insulin xona haroratida (59 °C - 86 °F) 28 kun davomida saqlanishi mumkin. Foydalanilayotgan insulin ruchkalarini xona haroratida ishlab chiqaruvchilarning ko'rsatmalariga muvofiq saqlanish mumkin.

- ✓ Insulin ortiqcha nur, issiqlik yoki sovuq ta'sirlariga duch kelmasligi kerak. Regular va Lantus insulinlari tiniq bo'lishi kerak.
- ✓ NPH, Lente, Ultra Lente, 75/25, 50/50 va 70 / 30 insulinlar ularni chayqatmasdan oldin bir tekis loyqa bo'lishi kerak.
- ✓ Shishaning yon devorlariga quyuqlashib yopishib qolgan insulin ishlatilmasligi kerak.
- ✓ Insulin shpirlslarini qayta ishlatish umuman tavsiya etilmasa-da, hayot va o'lim holatlarida siz bu qoidaga amal qilmasligingizga to'g'ri keladi. Insulin shpirlslarini boshqa odamlar bilan baham ko'rmang.

Eslab qolish kerak bo'lgan narsalar

- ✓ Stress qon shakarining o'sishiga olib kelishi mumkin.
- ✓ Tartibsiz va nomuntazam ovqatlanish vaqtlari qon shakaringizdagi o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.
- ✓ Ofat oqibatida zararni tuzatish uchun ko'p ishlash va vaqti-vaqti bilan orada hech narsa emaslik qon shakarini kamaytirishi mumkin.
- ✓ Qon shakaringiz 250 mg dan oshganida ortiqcha jismoniy harakat qilish qon shakaringizning yanada yuqori bo'lib ketishiga sabab bo'lishi mumkin.
- ✓ Himoya qiladigan kiyim va mustahkam poyafzaldan foydalaning
- ✓ Har kuni oyoqlaringizni tekshirib infeksiya, ochiq jarohatlar yoki pufakchalar yo'qligiga ishonch hosil qiling. Ofat natijasida yuzaga keladigan turli iflosliklar jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Issiqlik, sovuq, haddan ziyod namlik va oyoq kiyimlarini almashtira olmaslik, ayniqsa, qon shakaringiz yuqori bo'lsa, infeksiyaga olib kelishi mumkin. Hech qachon yalang oyoq yurmang.

Issiq havo haqida maslahatlar

- ✓ Konditsioner yoki ventilyator bor, sovutilgan yopiq joylarda saqlaning. Tashqarida jismoniy mashq yoki ortiqcha harakatdan o'zingizni tiying.
- ✓ Och rangli, paxta matodan tikilgan kiyim kiying.
- ✓ Suyuqliklarni etarlicha iste'mol qiling (suv, parxez ichimliklar).
- ✓ Shifokoringiz tomonidan belgilanmagan holda tuz tabletkalarini qabul qilmang.
- ✓ Quyidagilarni his qilsangiz tezkor ravishda tibbiy yordam qidiring: charchoq, holsizlik, qorin og'rig'i, siydik ajralishining kamayishi, isitma va es-xushning holatini o'zgarishi.
- ✓ Diabet borligi to'grisida ogohlantiruvchi tasdiq buyumini HAMMA VAQT taqib yuring.

G'amlanishi kerak bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari

- ✓ 1 ta katta quti ochilmagan sho'r krakerlar
- ✓ 1 banka er yong'oq sariyog'i
- ✓ 1 ta kichik quti quruq sut (6 oy ichida foydalanilishi kerak)
- ✓ Kamida bir haftaga yetadigan bir kishi uchun kuniga 1 gallon (3,78 l.) yoki undan ko'proq suv
- ✓ 2-6 paket pishloq va krakerlar yoki 1 banka yumshoq pishloq
- ✓ 1 kg quruq, shakarsiz krupa (yorma)
- ✓ 6 idish oddiy soda
- ✓ 6 idish osh sodasi
- ✓ 6 ta konservalangan apelsin yoki olma sharbat



- ✓ 6 ta quttiga qadoqlangan sut
- ✓ 6 ta "lite" yoki suv bilan konservalangan mevalar
- ✓ Bir kishi uchun 1 qoshiq, vilka va pichoq
- ✓ Bir martali stakanchalar
- ✓ Qon shakari tushib ketish holatlari uchun 4 glyukoza tabletkalari yoki qattiq obakidandon
- ✓ 1 kishi hisobda 1 konserva banka tunets, losos, tovuq, yong'oqlar
- ✓ Konserva ochgichi
- ✓ Ushbu mahsulotlarni har yili tekshirib, almashtirib turish kerak

Tabiiy ofatlar paytida ovqatlanish

1. Oziq-ovqat va suv ta'minoti cheklangan va / yoki ifloslangan bo'lishi mumkin. Ifloslangan bo'lishi mumkin bo'lgan taomlarni emang. Ishlatishdan oldin suvni 10 daqiqa davomida qaynatish kerak bo'lishi mumkin.
2. Ko'p miqdorda suv ichish kerak.
3. Ovqatlanish rejangizni imkoniyat boricha buzmag. Sizning rejangizda turli xil go'sht / go'sht o'rnini bosuvchilar (ya'ni eryleng'oq yog'i, quritilgan fasol va tuxum), sut / sut mahsulotlari, mevalar, sabzavotlar, donli mahsulotlar, krupalar bo'lishi kerak.
4. Shakar va shakar o'z ichiga olgan oziq - ovqatlarni iste'mol qilinishini cheklang. Ushbu ovqatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:
 - Jeleslar, murabbo, shinni, qiyomlar
 - Asal
 - Siropalar (shakar siropida tayyorlangan mevalar)
 - Toniklar (untsiya hisobida (30 g.) bir kaloriyadan kam miqdorli dietik tonikalarga ruxsat beriladi)
 - Qiyom qatlamli tortlar
 - Shakar qoshilgan yoki shakar bilan qoplangan donli mahsulotlar
 - Pirog, pishiriqlar, qandolatlar, ponchiklar
 - Shokolad
 - Krem, puding, sharbat, muzqaymoq
 - Jelatin
 - Soda
 - Pechenyelar, shokoladli piroglar
5. Qon shakarlarini tez-tez kuzatib boring va kundalik daftaringizga yozib boring.
6. Mahsulot ma'lumotlarini yorliqdan o'qib, quyidagi tarkibida shakari bor mahsulotlarni iste'molini cheklang:
 - Shakar
 - Jo'hori siropi
 - Dekstroza
 - Sukroza
 - Makkajo'xori murabbosi
 - Asal
 - Qiyom
 - Jigarrang shakar

- Meva siropi
7. Yog'li, qovurilgan ovqatlardan saqlaning
 8. Har kuni bir vaqtda ovqatlanishga harakat qiling. Ochlikdan va ortiqcha ovqatlanishdan saqlaning. Ovqat qabul qilishingizning miqdori va chastotasi, sizning faolligingiz darajasini inobatga olgan holda, kundan-kunga o'zgarmasligi lozim.
 9. Oziq-ovqat va suvni iste'mol qilishni ortiq zo'riqish va jismoniy faollik hollarda oshiring. Buni jismoniy faoliyatdan oldin yengil qo'shimcha ovqatlanish yo'li bilan yoki asosiy ovqatlanish paytida qo'shimcha ovqat eyish bilan amalga oshiring.
 10. O'zingiz bilan har doim tez shakar manbaini olib yuring:
 - Glyukoza tabletkalari
 - 1 ta kichik mayiz qutisi
 - 6-7 kichik qattiq obakidandon

Ofatlar paytida kasallik kuni

- Insulinni yoki tabletkalarni doimo o'z vaqtida yoki qabul qilish vaqtiga yaqin paytda qabul qilib yuring. Insulinni olishni hech qachon to'htatmang (agar faqat shifokoringiz sizga boshqacha tavsiya bermagan bo'lsa). Insulin uchun hech qanday sovutish bo'lmasa ham uni baribir qilish kerak. Ishlatilish boshlangan yoki ochilmagan insulin shishasi xona haroratida (15 °C -30 °C) 28 kun davomida saqlanishi mumkin .28 kundan keyin sovutilmagan insulinni tashlab yuboring.
- Har doim siz ishlatadigan har bir insulin turidan qo'shimcha shishasini yoningizda saqlab yuring.
- Insulin (insulin turiga qarab) yoki diabetga qabul qilinadigan dorini qabul qilgandan so'ng 15 daqiqa ichida yoki ½ soatdan kechiktirmasdan ovqatlaning. Vaqtida ovqatlanishga harakat qiling
- Ovqatni hech qachon o'tkazib yubormang. Ko'ngil aynash, qusish va / yoki diareya sababli qattiq oziq-ovqatlarni iste'mol qila olmasangiz , odatdagidek ovqatlanishdan farqli o'laroq qattiq obakidandon, meva yoki spirtsiz ichimliklarni iste'mol qiling.
- Eng muhim:
 - Suvsizlanishiga yo'l qo'ymang.
 - Ovqatlanish vaqtlari orasida ko'p miqdorda suyuqlik iching. Bu oziq-ovqat mahsulotlarini o'rnini bosmaydi, lekin sizni suvsizlanib qolishingizga yo'l bermaydi.
- Dam oling.
- Qon shakarini tekshiring. Qon shakaringiz o'rtacha 240 mg dan oshsa yoki 2 kun kasal bo'lsangiz, shifokorga xabar bering.
- Ketonlarga siydikni quyidagi hollarda tekshiring:
 - Qon shakaringiz o'rtacha 240 mg dan ortiq.
 - Siz qusayapsiz
 - Sizda yuqori qon shakarining alomatlari bor (odatdagidan ko'ra chanqoq yoki ochlik hissi, tez vazn yo'qotilishi, siyishga tez-tez qatnash, kuchli charchoq, qorin og'rig'i, tez nafas olish yoki nafasda mevali hidning bo'lishi).
- Keton sinovingiz natijasi o'rtacha yoki yuqori bo'lib chiqsa va/yoki yuqori qon shakar belgilari (yuqorida ko'rsatilganidek) bo'lsa, shifokorga murojaat qiling. Bunday kasal bo'lish paytda odatdagidan ortiq miqdorda insulin kerak bo'lishi mumkin. Sizning shifokoringiz sizni bu



borada boshqara olishi mumkin. Agar siz tibbiy yordamga muhtoj bo'lsangiz yoki barcha dori-darmonlaringiz, oziq-ovqat mahsulotlaringiz tugab qolgan bo'lsa va shifokoringizga murojaat qila olmasangiz, darhol: Eng yaqin kasalxonaga boring; yoki Politsiya bilan bog'laning; yoki Qizil Xoch jamiyati bilan bog'laning; yoki Shoshilinch tibbiy yordam markaziga boring.