

السفر مع السكري



استخدم قائمة المراجعة التالية لمساعدتك على الحفاظ على نسب السكر (الجلوكوز) في الدم تحت السيطرة عند السفر

قبل السفر

- هل وافق طبيبي على السفر ؟
- هل لدي وصفات طبية إضافية ؟
- هل أخذت اللقاحات اللازمة في موعدها ؟

عند السفر

الدواء

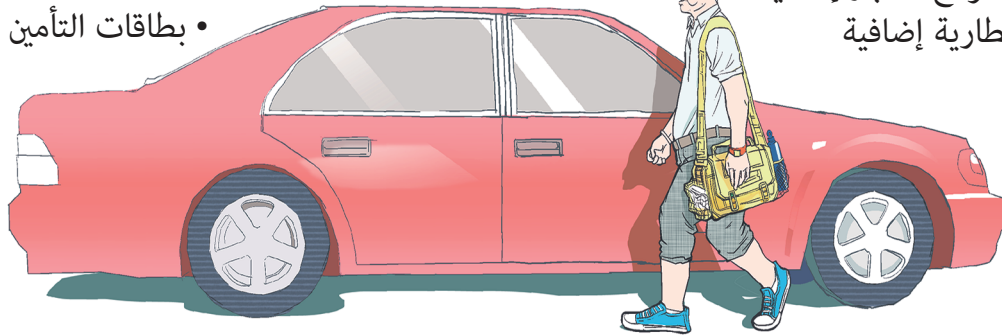
- تجهيز قائمة بجميع أدويتي الخاصة بالسكري، الجرعات واللوازم
- وضع نصف أدوية السكري واللوازم بحوزتي والنصف الآخر في حقيبتي المحمولة
- تجهيز جزء احتياطي من أدوية السكري الخاصة بي واللوازم الأخرى (إنسولين احتياطي مُعبأ في علب حافظة باردة)
- إذا كنت مسافرًا بالطائرة، وضع كل أدويتي واللوازم الأخرى داخل علبها الأصلية

الهوية

- بطاقة الهوية الطبية للسكري
- بطاقات التأمين الطبية

جهاز فحص السكر في الدم

- تجهيز شرائح اختبار إضافية
- وضع بطارية إضافية



أشياء أخرى قد تحضرها معك

- عدة وجبات خفيفة عالية السكر، سريعة المفعول، وتحتوي 15 غرامًا من السكر على الأقل أو مكعبات الجلوكوز (لعلاج هبوط السكر المفاجئ)
- وجبات إضافية لرحلات السفر الطويلة أو في حالة تأخر السفر
- حذاء مريح، ارتديته مسبقًا
- رقم هاتف طبيبي
- أرقام هواتف للاتصال بها في حالة الطوارئ
- خطة لضبط وجباتي إذا لزم

