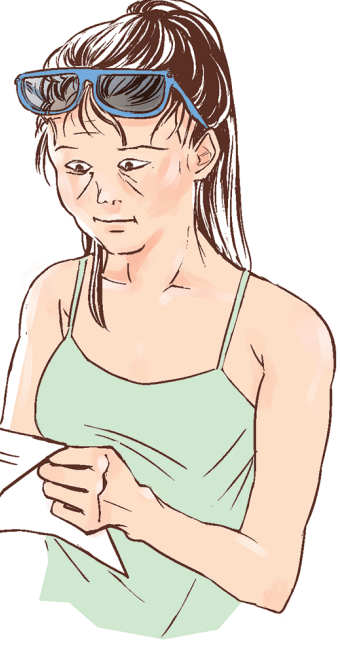


ডায়াবেটিস নিয়ে ভ্রমণ করা

ভ্রমণের আগে আপনার ব্লাড সুগার
(গ্লুকোজ) নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্যের জন্য
এই চেকলিস্টটি ব্যবহার করুন।



যাওয়ার আগে

- আমার ডাক্তার কি আমাকে ভ্রমণের অনুমতি দিয়েছে?
- আমার কি অতিরিক্ত প্রেসক্রিপশন আছে?
- আমি কি সব রকম টিকা নিয়েছি?

আমার যাওয়ার সময়

ওষুধ

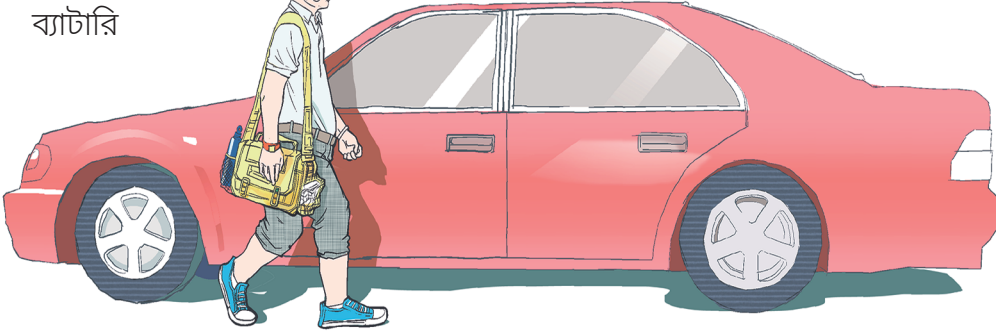
- আমার ডায়াবেটিসের সমস্ত ওষুধ, ডোজ এবং সরঞ্জাম
- আমার সঙ্গে আমার ডায়াবেটিসের ওষুধ ও সরঞ্জামের অর্ধেক ও বাকি অর্ধেক হাতব্যাগে
- আমার ডায়াবেটিসের ওষুধ ও সরঞ্জামের একটি ব্যাকআপ সাপ্লাই (ঠাণ্ডা জায়গায় প্যাক করা ব্যাকআপ ইনসুলিন সহ)
- যদি আমি বিমানে ভ্রমণ করি, তাহলে আমার ওষুধ ও সরঞ্জামের নিজস্ব ব্যাগে সেগুলি নিতে হবে

ব্লাড সুগার মিটার

- অতিরিক্ত টেস্ট স্ট্রিপ
- একটি অতিরিক্ত ব্যাটারি

পরিচয়পত্র

- আমার ডায়াবেটিস মেডিক্যাল আইডি কার্ড বা ব্রেসলেট
- আমার জীবন বিমা কার্ড(গুলি)



অন্যান্য যে সব জিনিস নিতে হবে

- লো ব্লাড সুগার থাকলে অন্তত 15 গ্রামের, দ্রুত কার্যকরী, উচ্চ শর্করা সম্পন্ন জলখাবার বা গ্লুকোজ ট্যাবলেট
- ভ্রমণের বিলম্বের ক্ষেত্রে দীর্ঘ সফরের জন্য একটি অতিরিক্ত মিল
- আগে আমি যে আরামদায়ক জুতা পরিধান করেছিলাম
- আমার ডাক্তারের ফোন নম্বর
- জরুরি পরিস্থিতির ফোন নম্বর
- সময়াক্ষল ভিন্ন হলে, আমার মিল পরিকল্পনা সামঞ্জস্য করার একটি পরিকল্পনা

