

यात्रा

यात्रा के समय अपनी रक्त शर्करा (ग्लूकोज) को अच्छे नियंत्रण में रखने में मदद के लिए इस चेकलिस्ट का उपयोग करें।



मेरी यात्रा के पहले

- क्या मेरे डॉक्टर ने मुझे यात्रा की अनुमति दी है?
- क्या मेरे पास अतिरिक्त दवा के पर्चे हैं?
- क्या मेरे टीके (प्रतिरक्षण) अप टू डेट हैं?

जब मैं जाता/जाती हूँ

दवाइयाँ

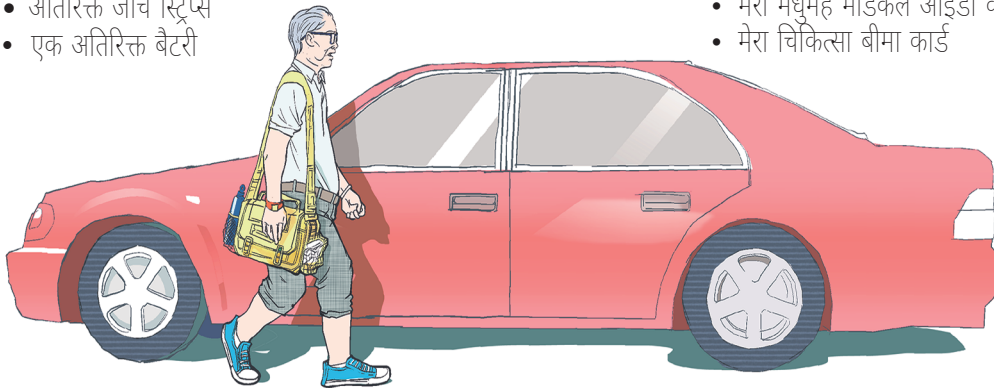
- मेरी सभी मधुमेह दवाओं, खुराक और आपूर्ति की एक सूची
- मेरी आधी मधुमेह की दवा और आपूर्ति मेरे साथ और आधी मेरे हाथ में लेकर चलने वाले सामान में
- मेरी मधुमेह की दवा और आपूर्ति (कोल्ड पैक में बैकअप इंसुलिन के साथ)
- हवाई जहाज से यात्रा के दौरान मेरी सभी दवाएँ और आपूर्ति उनके मूल कंटेनरों में

रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) मीटर

- अतिरिक्त जाँच स्ट्रिप्स
- एक अतिरिक्त बैटरी

पहचान

- मेरी मधुमेह मेडिकल आईडी कार्ड या ब्रेसलेट
- मेरा चिकित्सा बीमा कार्ड



अन्य चीजें जो साथ में लेनी हैं

- कम रक्त शर्करा (लो शुगर) के मामले में कम से कम 15 ग्राम के कुछ, तेजी से कार्य करने वाले, अधिक-शुगर वाले स्नैक्स या ग्लूकोज की गोलियाँ
- लंबी यात्राओं के लिए या यात्रा में देरी के मामले में अतिरिक्त भोजन
- आरामदायक जूते जो मैंने पहले पहने हैं
- मेरे डॉक्टर का फ़ोन नंबर
- आपातकाल के मामले में कॉल करने के लिए फ़ोन नंबर
- समय ज़ोन बदलने पर मेरी भोजन योजना को एडजस्ट करने की योजना

