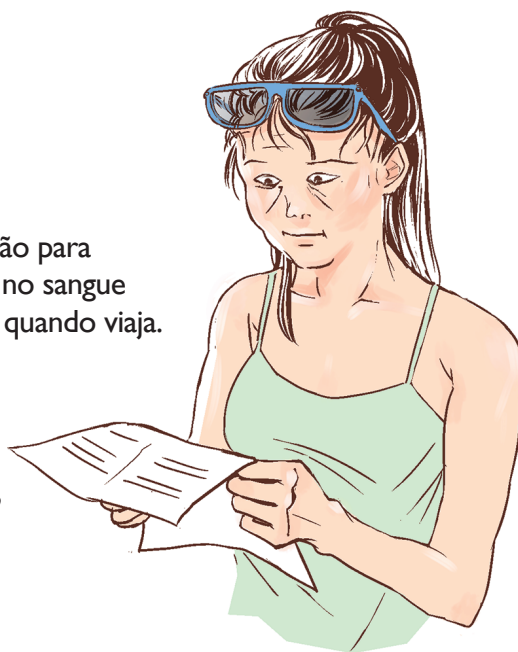


VIAJAR COM DIABETES

Utilize esta lista de verificação para o ajudar a manter o açúcar no sangue (glicose) sob bom controlo quando viaja.



ANTES DE IR

- O meu médico aprova que eu viaje?
- Tenho receitas adicionais?
- As minhas vacinas (imunizações) estão atualizadas?

QUANDO FOR

Medicações

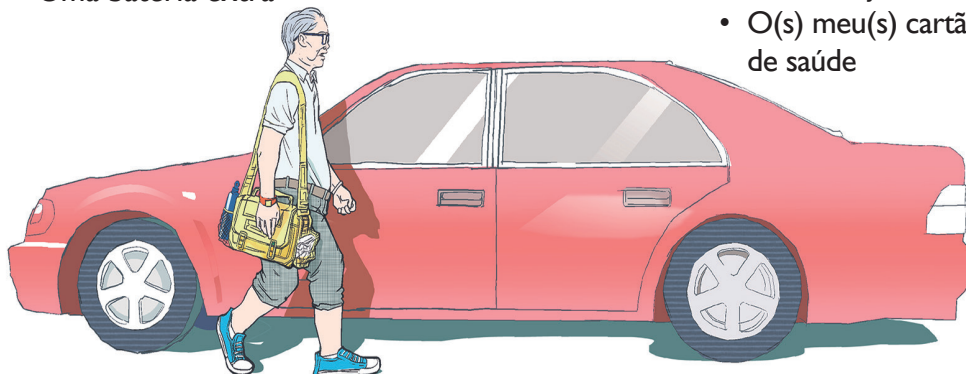
- Uma lista de todos os meus medicamentos para a diabetes, dosagens e consumíveis
- Metade dos meus medicamentos e produtos para a diabetes comigo e metade na minha bagagem de mão
- Uma reserva dos meus medicamentos e consumíveis para a diabetes (com insulina de reserva acondicionada em bolsas de refrigeração)
- Se viajar de avião, todos os meus medicamentos e provisões nas suas embalagens originais

Medidor de açúcar no sangue

- Tiras-teste extra
- Uma bateria extra

Identificação

- O meu cartão ou pulseira de identificação médica da diabetes
- O(s) meu(s) cartão(ões) de seguro de saúde



Outras coisas a levar

- Pelo menos alguns lanches de 15 gramas, de ação rápida e com elevado teor de açúcar, ou comprimidos de glucose, para o caso de uma baixa de açúcar no sangue
- Uma refeição extra para viagens longas ou em caso de atrasos na viagem
- Sapatos confortáveis que já usei antes
- O número de telefone do meu médico
- Números de telefone a contactar em caso de emergência
- Um plano para ajustar o meu plano de refeições se os fusos horários mudarem

