



إدارة مرض السكري خلال الأزمات

أولاً. ضع معلوماتك الطبية في كيس بلاستيكي محكم الغلق، بما في ذلك:

- نسخ من أي وصفات طبية، بما في ذلك الوصفات الطبية الخاصة بصحة العين.
- الجرعات والأوقات الحالية التي تتناول فيها الأدوية.
- نسبة الأنسولين إلى الكربوهيدرات، وعامل حساسية الأنسولين، ونسبة السكر في الدم المستهدفة.
- الصيدلية واسم الطبيب والعنوان ورقم الهاتف.
- العلامة التجارية والطراز والرقم التسلسلي لمضخة الأنسولين أو جهاز مراقبة الجلوكوز المستمر.
- نسخة من بطاقة الهوية التي تحتوي على صورة وبطاقة التأمين الصحي.

ثانياً. قم بتجهيز ما يكفي من مستلزمات السكري لمدة أسبوع إلى أسبوعين على الأقل، بما في ذلك:

- الأنسولين والمحاقن.
- جهاز قياس نسبة السكر في الدم.
- بطاريات إضافية لجهاز قياس السكر في الدم ومضخة الأنسولين.
- أجهزة الوخز والمشارط.
- إمدادات مضخة الأنسولين، بما في ذلك مجموعات المضخات الإضافية وأجهزة الإدخال.
- مجموعة الغلوكاجون، وهي حقنة تعطى لعلاج هبوط السكر الشديد.
- شرائط الكيتون.
- مناديل الكحول.
- أقراص الجلوكوز أو 15 غراماً من الكربوهيدرات السريعة (مثل العصير أو الحلوى الصلبة أو العسل) لعلاج انخفاض نسبة السكر في الدم.
- دواء السكري عن طريق الفم.
- زجاجة بلاستيكية فارغة أو حاوية الأدوات الحادة لحمل المحاقن والإبر والمشارط بأمان.

تأكد من تخزين مستلزماتك بشكل صحيح وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة، وتحقق أيضاً من تواريخ انتهاء صلاحية مستلزماتك كل بضعة أشهر. أي شيء على وشك الانتهاء، استبدله بإمدادات جديدة.

ثالثاً. اعتن بصحتك العقلية

- يمكن أن تؤثر الكوارث وحالات الطوارئ على صحتك. اهتم بالاعتناء بصحتك النفسية أثناء حالات الطوارئ، حتى تتمكن من مساعدة نفسك وعائلتك. إذا كنت قادراً على ذلك، تواصل مع العائلة والأصدقاء ومجتمعك لرعاية بعضكم البعض.
- سيكون لدى الأطفال أيضاً مشاعر قوية أثناء وبعد حالة الطوارئ، تعلم كيف يمكنك مساعدة الأطفال على التعامل مع تلك الحالات.

رابعاً. ابحث عن ماوى يلبى احتياجاتك

- إذا كان عليك الذهاب إلى ملجأ أثناء حالة الطوارئ، فابحث عن ملجأ يمكنه تلبية احتياجاتك الطبية. عندما تصل إلى الملجأ، أخبر الأشخاص المسؤولين عن مرض السكري لديك وأي حالات أخرى، لمساعدتك في الرعاية الطبية وتخزين الأدوية مثل الأنسولين.