MyCARE

With me, every step of the way

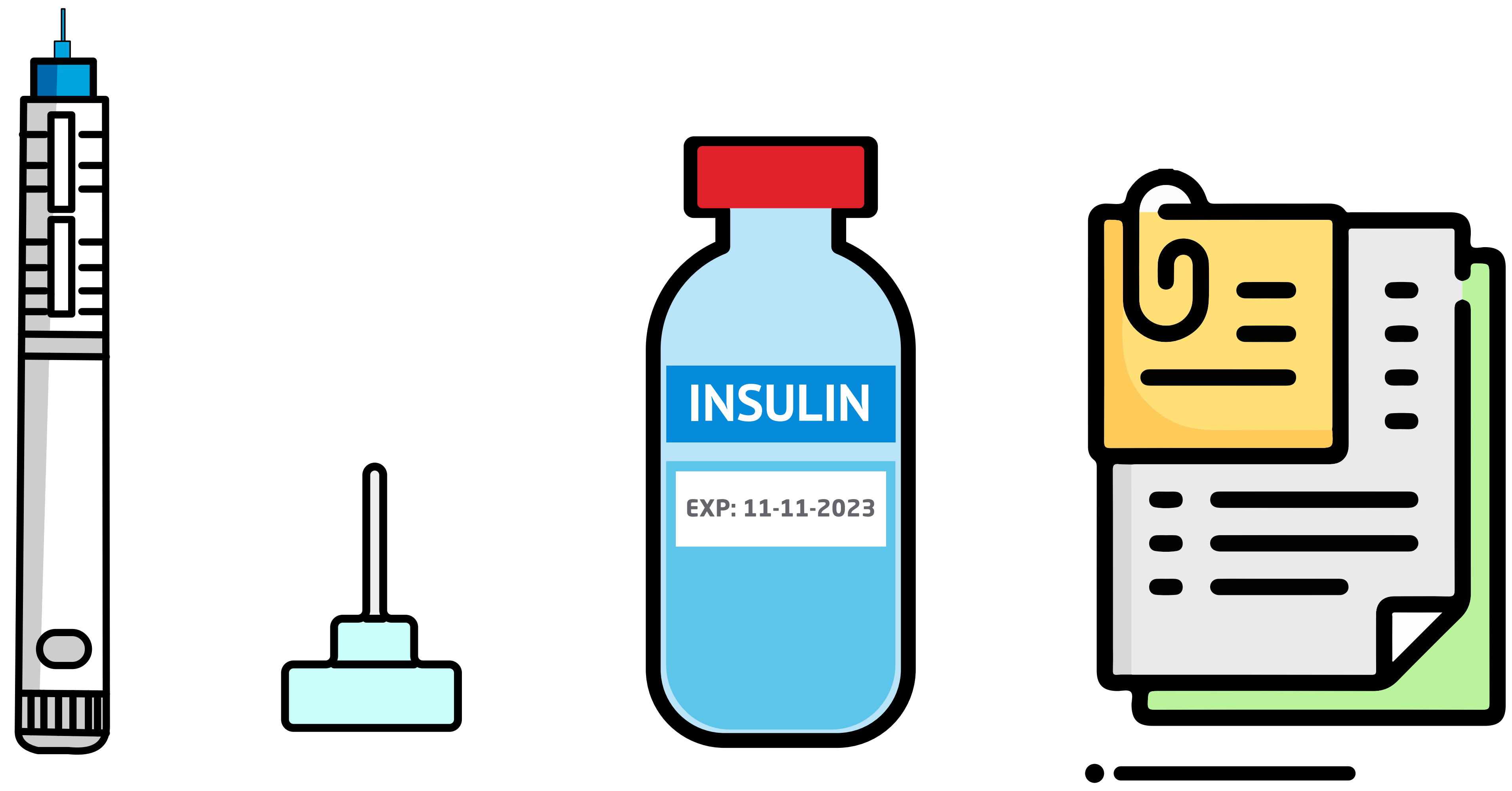
“આનંદપ્રદ અને આરામદાયક પ્રવાસના અનુભવ માટે ઇન્સ્યુલિન સાથે, સારી તૈયારી કરવી અને સાવચેતી રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે.”

USV

પ્રવાસ-પૂર્વ તૈયારીઓ

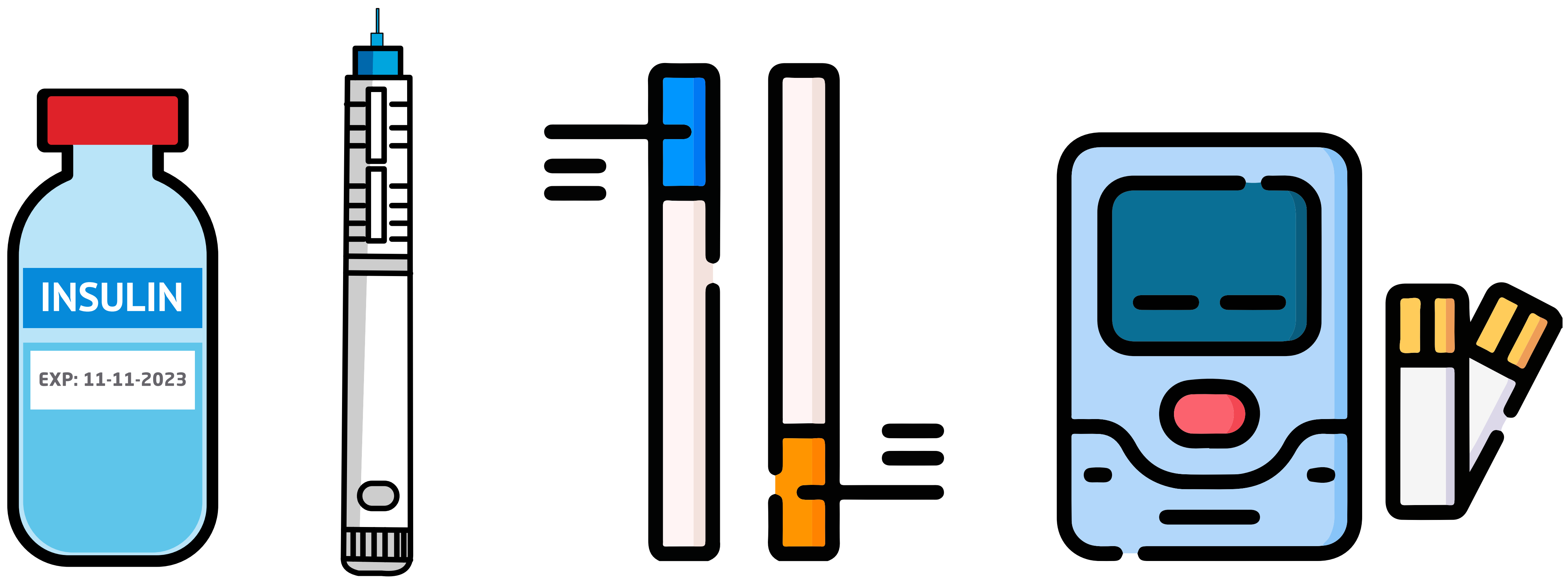
આ સંબંધમાં પ્રવાસ પહેલાં આપના ડૉક્ટરની મુલાકાત લેશો

- આવશ્યક રસીકરણો
- ઇન્સ્યુલિન ઍડ્જસ્ટમેન્ટ્સ
- આપની વર્તમાન સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ વિશેના તબીબી દસ્તાવેજો
- સોય (નીડલ્સ, લૅન્સેટ્સ વગેરે) સાથે લઈ જવાની જરૂરિયાત

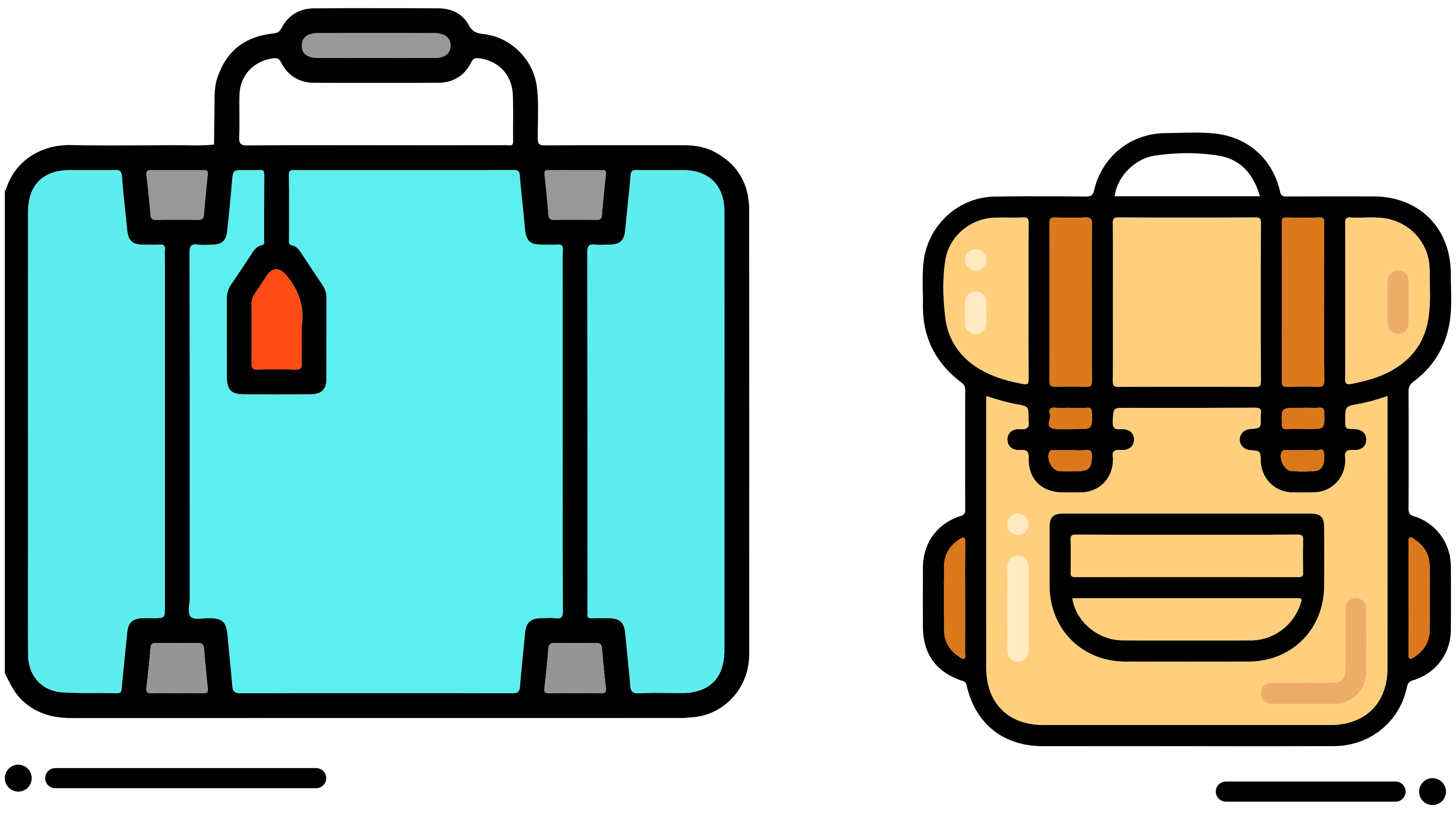


ફ્લાઇટના વિલંબો અથવા લંબાવેલ રહેઠાણ દરમિયાન, અતિરિક્ત પેક કરવું સલાહ ભરેલું છે

- ઇન્સ્યુલિન વાયલ્સ/ કાર્ટરિજ
- સીરિંજ/ પેન
- હાયપો–કિટ મટેરિઅલ્સ
- ગ્લુકોમીટર સ્ટ્રિપ્સ
- યુરિન/ બ્લડ કીટોન સ્ટ્રિપ્સ



હમેશાં, ગેરવલ્લે થયેલા સામાનના કિસ્સામાં જોખમને દૂર કરવા માટે **ઇન્સ્યુલિનનો પુરવઠો બે અલગ અલગ બેગમાં રાખો**



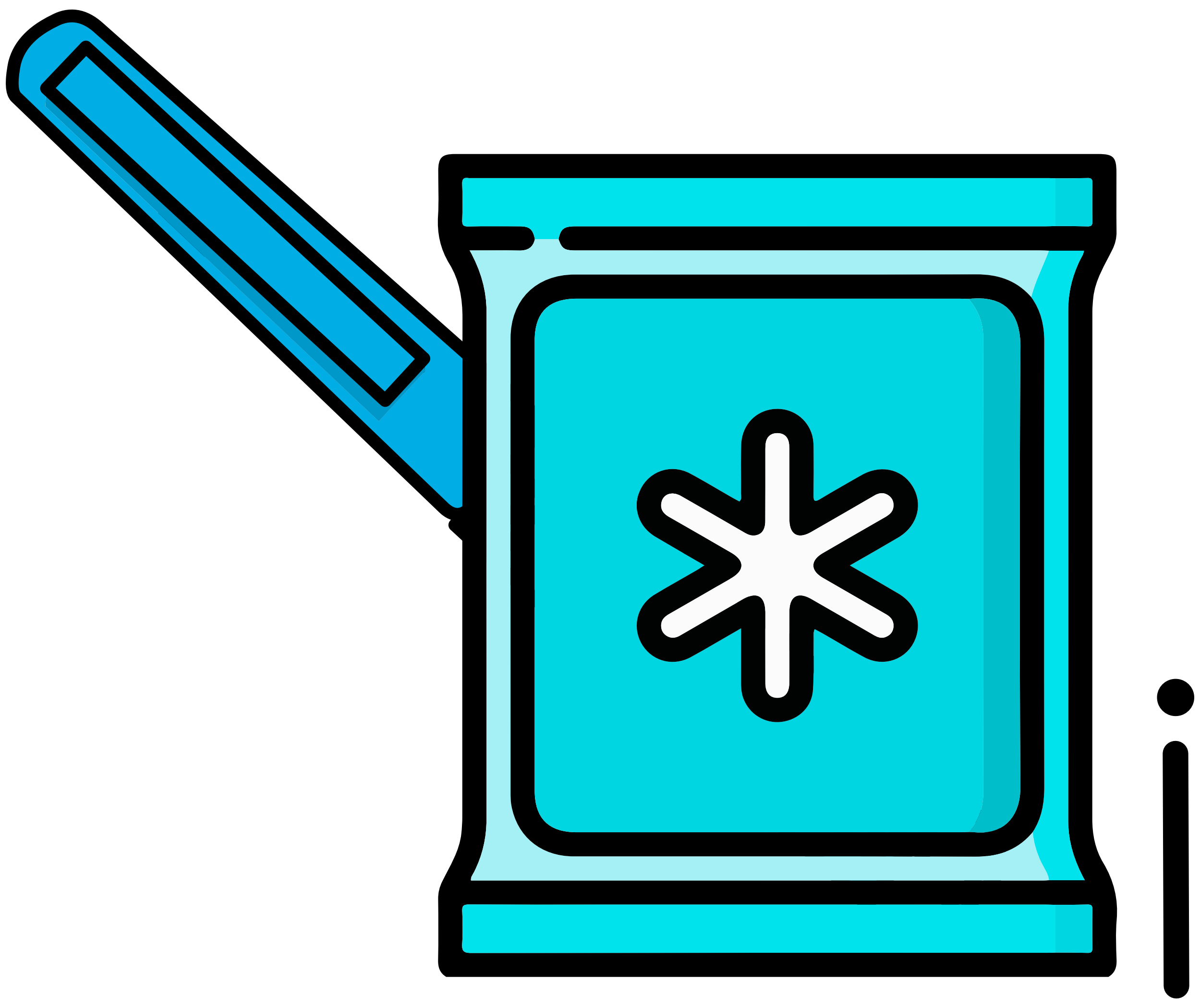
પ્રાદેશિક હવામાન પરિસ્થિતિઓ અનુસાર **યોગ્ય વસ્ત્રો તથા પગરખાંઓ સાથે રાખજો**

પ્રવાસ કરતી વખતે ઇન્સ્યુલિન સંગ્રહિત કરવું

અતિશય તાપમાન પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોવાને કારણે, ઇન્સ્યુલિન ક્યારેય આમાં રાખવું જોઈએ નહીં

- ફ્રીઝર
- સીધું જ બરફ ઉપર
- સીધા સૂર્યપ્રકાશ હેઠળ
- કારના ગ્લવ કમ્પાર્ટમેન્ટની અંદર

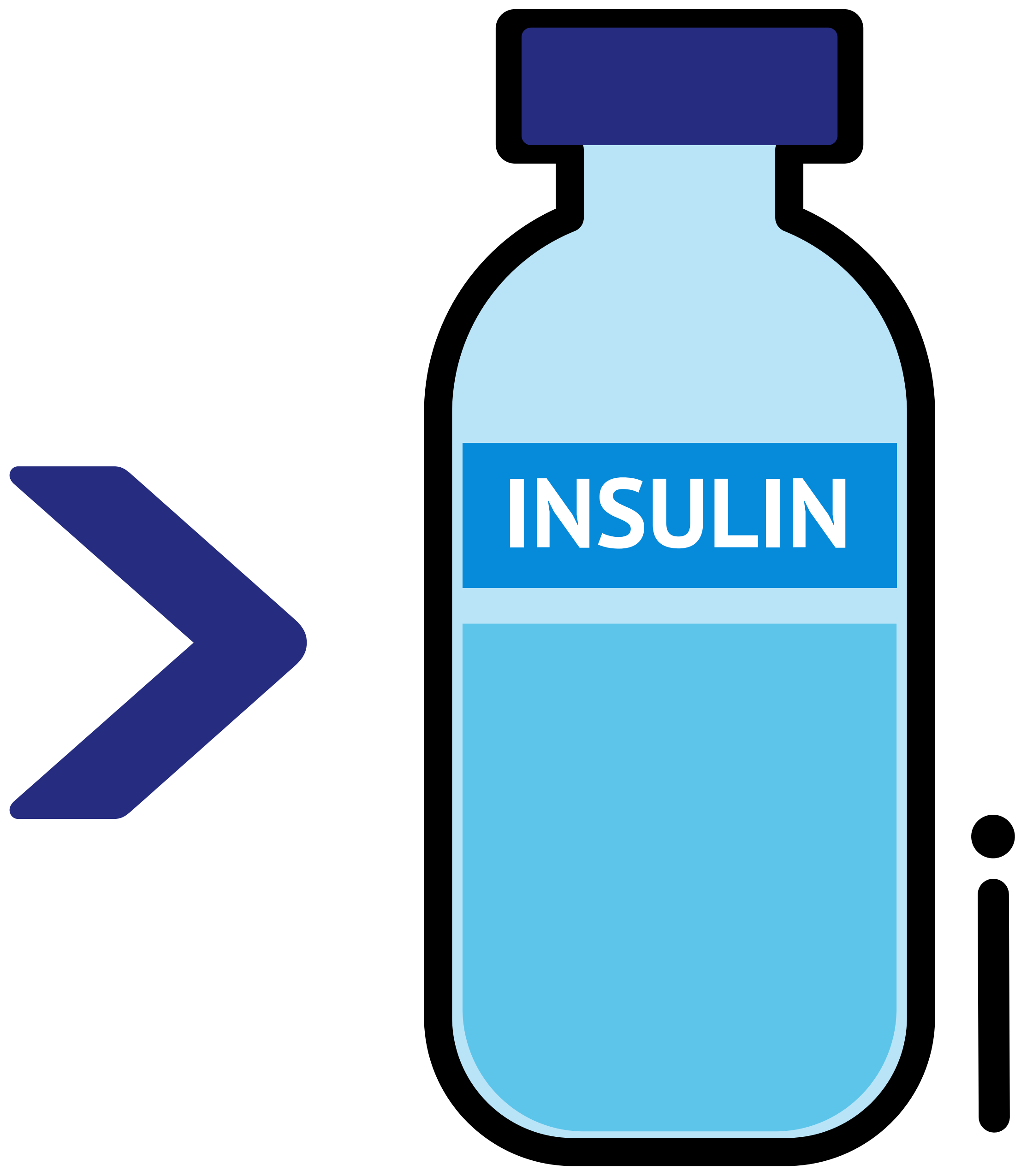
ઇન્સ્યુલિનની શીશી/પેનને
ખાસ ઇન્સ્યુલેટેડ અથવા કૂલિંગ પાઉચમાં સંગ્રહિત કરો જે સરળતાથી ઉપલબ્ધ છે



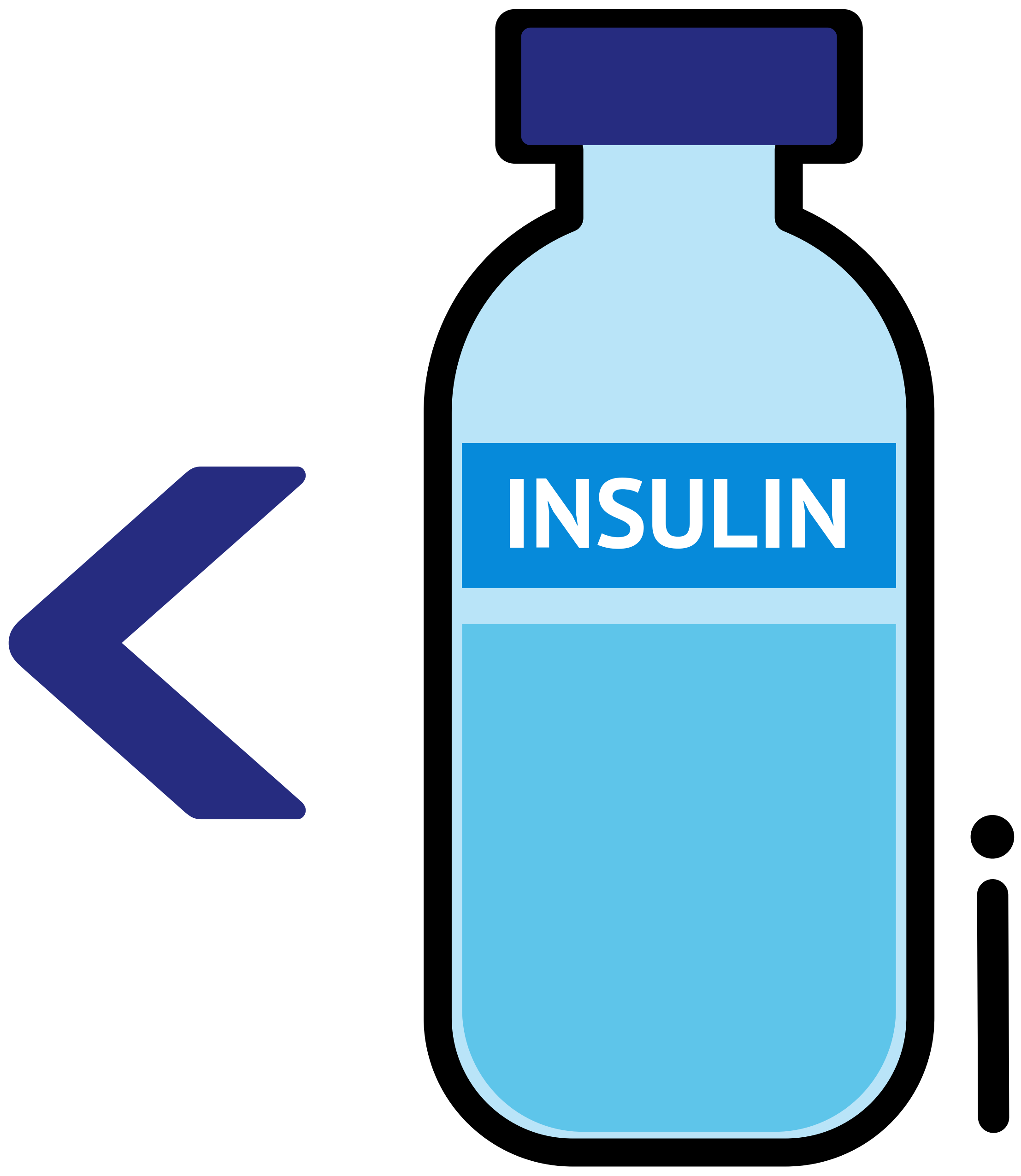
કાર્ગોમાં શૂન્ય તાપમાનથી નીચેના
નુકસાનને ટાળવા માટે
વિમાનમાં મુસાફરી કરતી વખતે
ઇન્સ્યુલિન હંમેશા હાથમાં લઈ
જવાના સામાનમાં રાખવું જોઈએ

ટાઇમ-ઝોનની આરપાર પ્રવાસ કરતી વખતે ઇન્સ્યુલિન લેવામાં અડ્જસ્ટમેન્ટ

પશ્ચિમથી પૂર્વ તરફ પ્રવાસ કરતી વખતે આપને ઓછા ઇન્સ્યુલિનની જરૂર પડી શકે છે, કારણ કે, દિવસો ટૂંકા થતા જાય છે



પૂર્વથી પશ્ચિમ તરફ પ્રવાસ કરતી વખતે આપને વધારે ઇન્સ્યુલિનની જરૂર પડી શકે છે, કારણ કે, દિવસો લાંબા થતા જાય છે

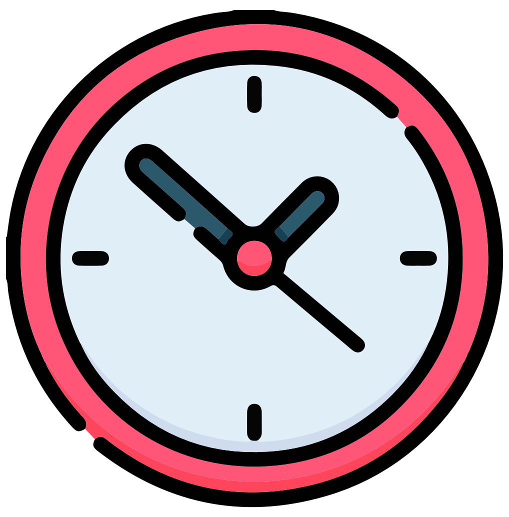


જ્યારે આપ વિભિન્ન ટાઇમ-ઝોનમાં પ્રવાસ કરવાનું આયોજન ઘડી રહ્યા હો ત્યારે, આપના ડોક્ટર સાથે આપે અગાઉથી ઇન્સ્યુલિન લેવાના સમય અને માત્રાઓ વિશે ચર્ચા કરવાની જરૂર રહેશે

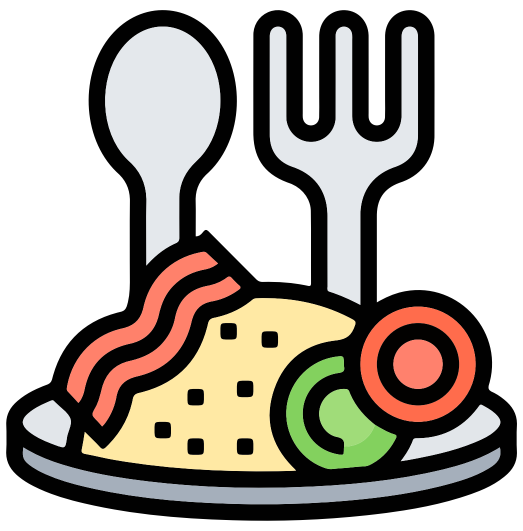
ઇન્સ્યુલિન ઍડ્જસ્ટમેન્ટ્સ આ બાબતો પર કરવાનું રહેશે

ફ્લાઇટની સમયાવધિ

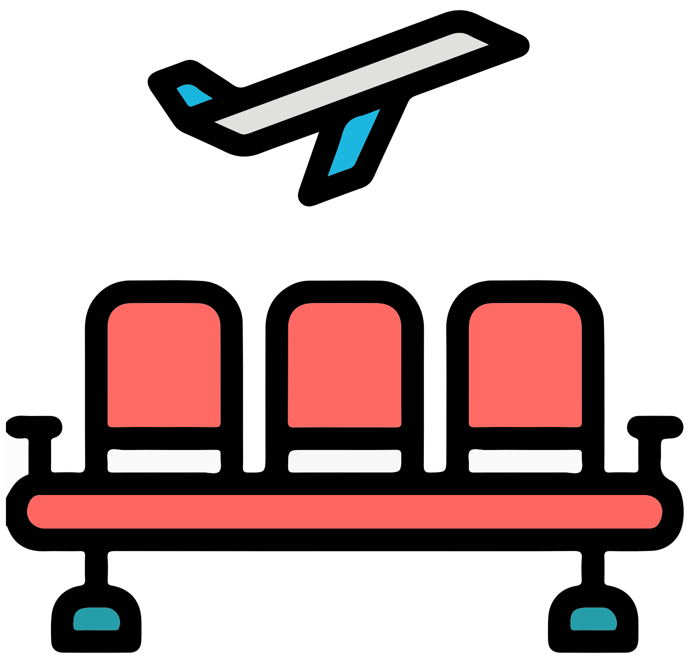
ટાઇમ–ઝોનમાં ફેરફાર થવાના કલાકોની સંખ્યા



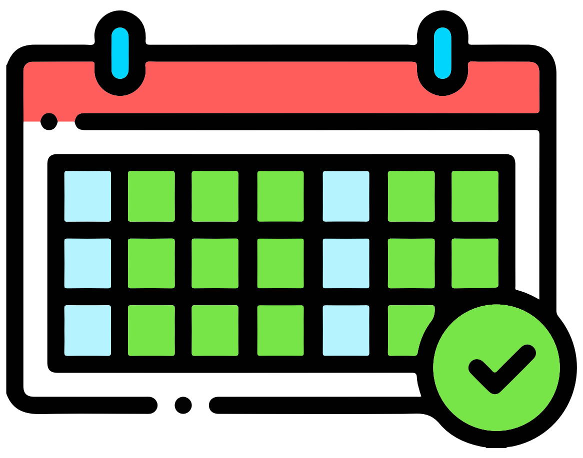
ભોજન અને નાસ્તાના સમય



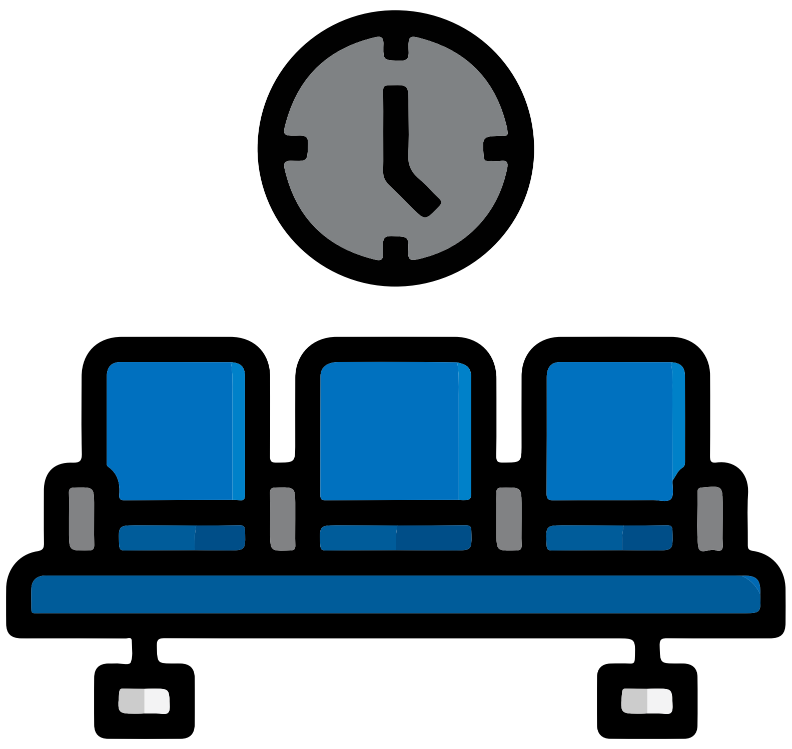
લેઓવર્સ



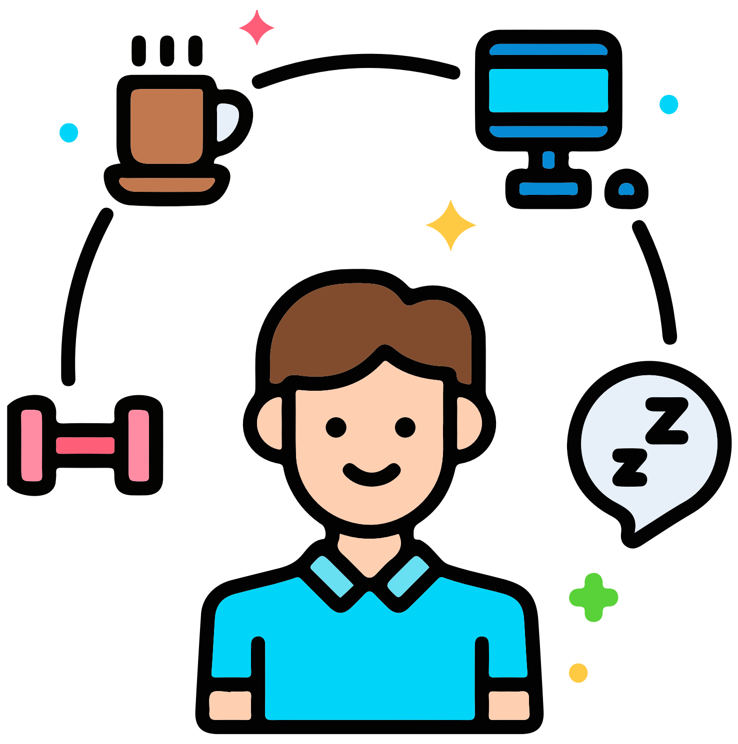
ઇન્સ્યુલિનની માત્રાઓનું નિયમિત પ્રારૂપ (પૅટર્ન)



ગંતવ્ય સ્થાન પર પહોંચવાનો સમય

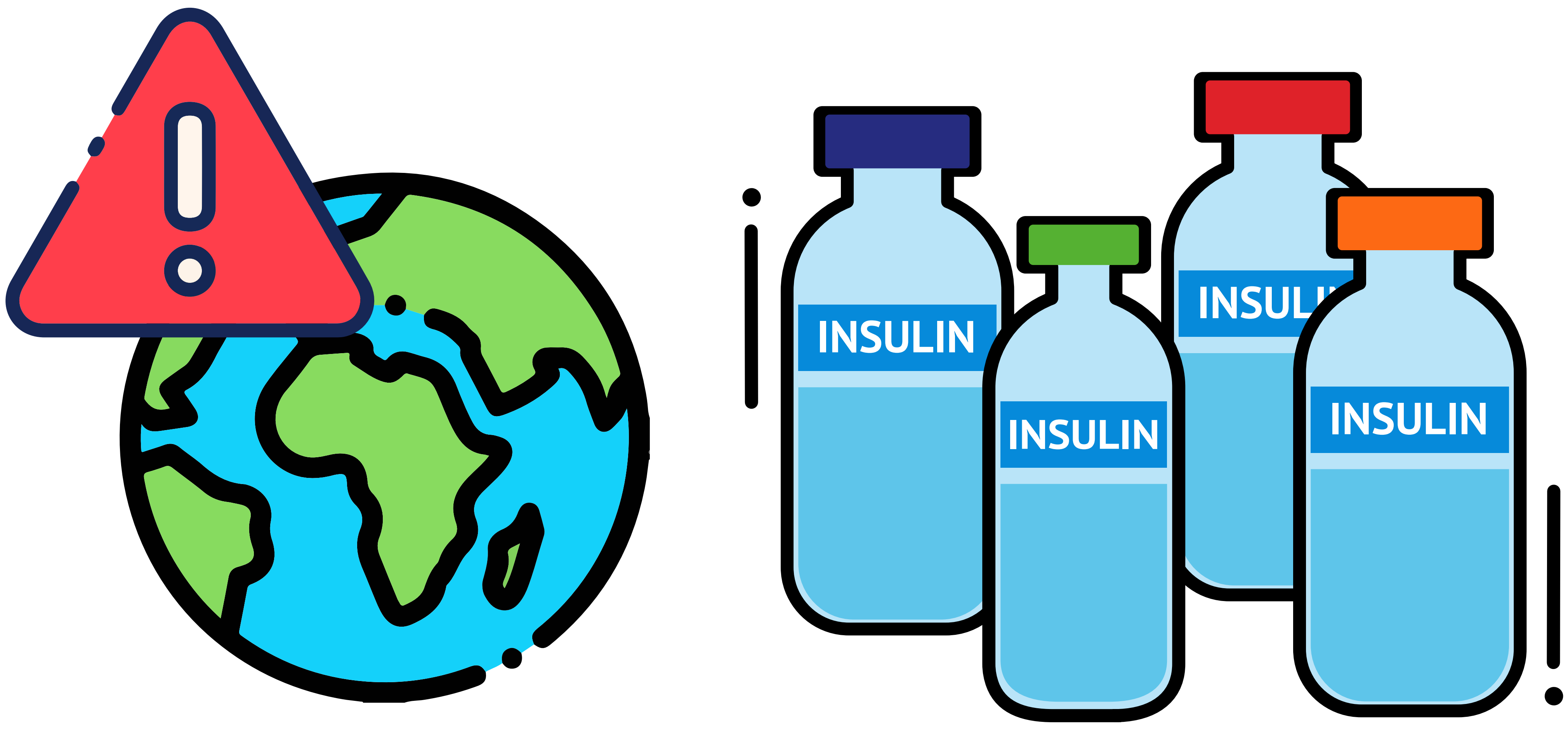


દિવસની પ્રવૃત્તિઓ



આંતરરાષ્ટ્રીય દેશોમાં ઇન્સ્યુલિનની ખરીદી કરવી

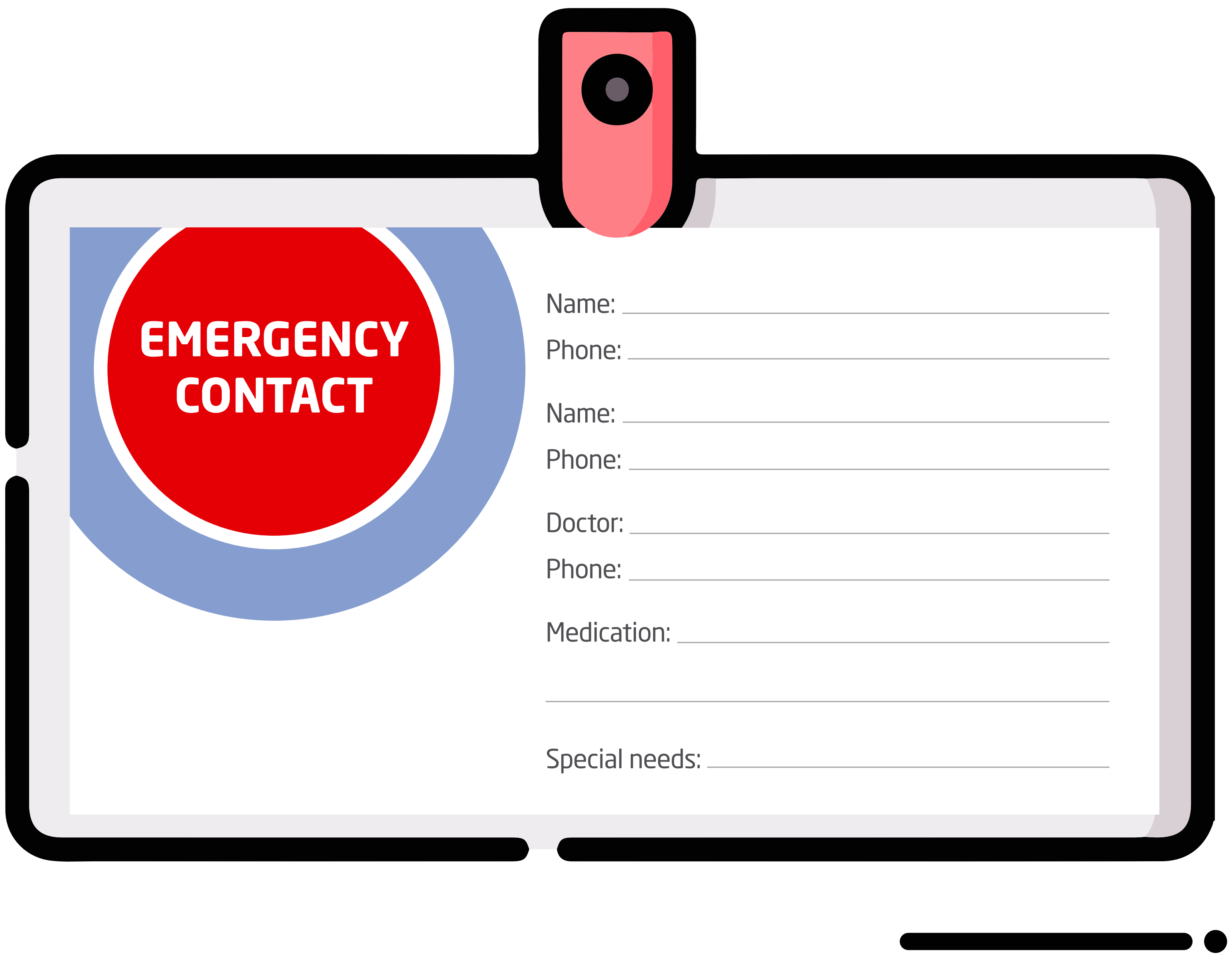
આપ જે દેશમાં પ્રવાસ કરી રહ્યા છો ત્યાં ઉપલબ્ધ વિવિધ ઇન્સ્યુલિન સાંદ્રતા (કૉન્સન્ટ્રેશન્સ)થી **આપે વાકેફ રહેવું જોઈએ.** કેટલાક દેશોમાં **U-40, U-100** અથવા **U-80** ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે



નોંધઃ આવશ્યકતા કરતાં વધુ કે ઓછું ઇન્સ્યુલિન લેવાનું ટાળવા માટે, કૉન્સન્ટ્રેશન અનુસાર યોગ્ય સિરીંજનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

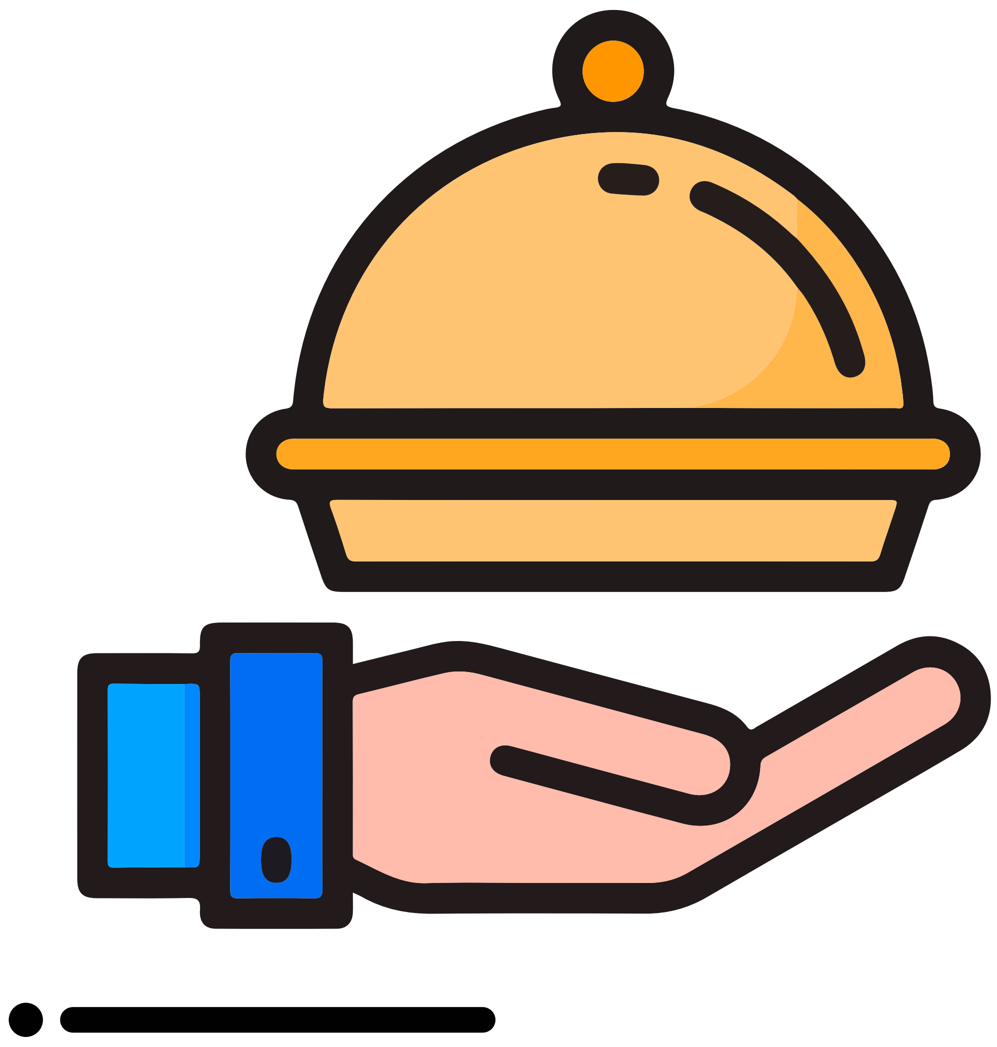
સ્વયં-કાળજી લેવાનાં સૂચનો

હંમેશા આપની સાથે આપનું ડાયાબિટીસ ઓળખ કાર્ડ
અને ડોક્ટરનું તાજેતરનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન રાખવું



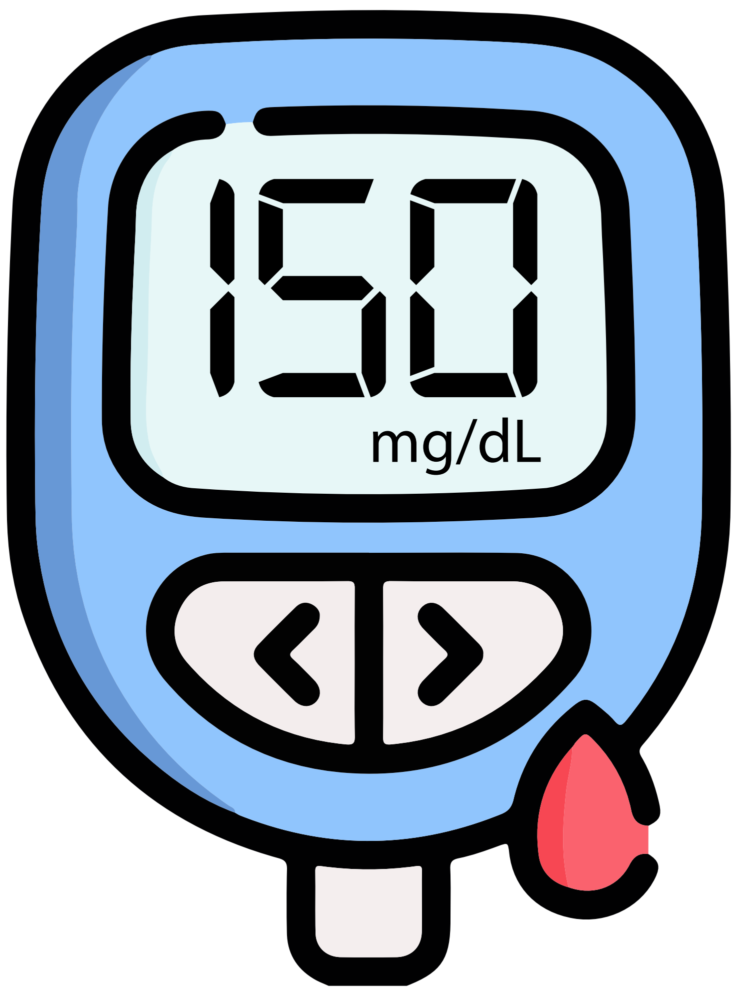
એરપોર્ટ પર સુરક્ષા તપાસના કિસ્સામાં આપને માટેના જરૂરી હોય તેવા **સંબંધિત દસ્તાવેજો સાથે રાખજો**

પ્રવાસ કરતી વખતે અને ગંતવ્ય સ્થાન પર **ઉપલબ્ધ આહારના વિકલ્પો વિશે જાણી લેજો,** જેથી કરીને આપ સ્વસ્થ અને સમયસર ખોરાકનું આયોજન કરી શકો



નોંધઃ કેટલોક સ્વાસ્થ્યકારક નાસ્તે સાથે રાખજો

બ્લડ સુગરનું નિરીક્ષણ કરો કારણ કે, તે દિનચર્યા, સમય, આરોગવામાં આવેલ ખોરાક અને મુસાફરી દરમિયાન વધેલી અથવા ઘટેલી પ્રવૃત્તિઓમાં પરિવર્તનોને આધારે વધુ કે નીચી જઈ શકે છે



“ વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો
સંપર્ક કરો અથવા તમારા
MyCARE ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટરનો
સંપર્ક કરો. ”

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

- Diabetes Management during travel. Accessed from: https://www.openaccessjournals.com/articles/Diabetes-management-during-travel.pdf
- Toschi.E. Safe and effective use of Insulin requires proper storage. December 4, 2018. Harvard medical school. Available at: Safe and effective use of Insulin requires proper storage - Harvard Health. Accessed March 30, 2022
- Foronoville E. How to keep Insulin cold while travelling. January 26, 2021. Available at How to keep Insulin cold while travelling – Diabetic & Me (diabeticme.org). Accessed March 30, 2022

Issued in Public Interest by USV

The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.