MyCARE

With me, every step of the way

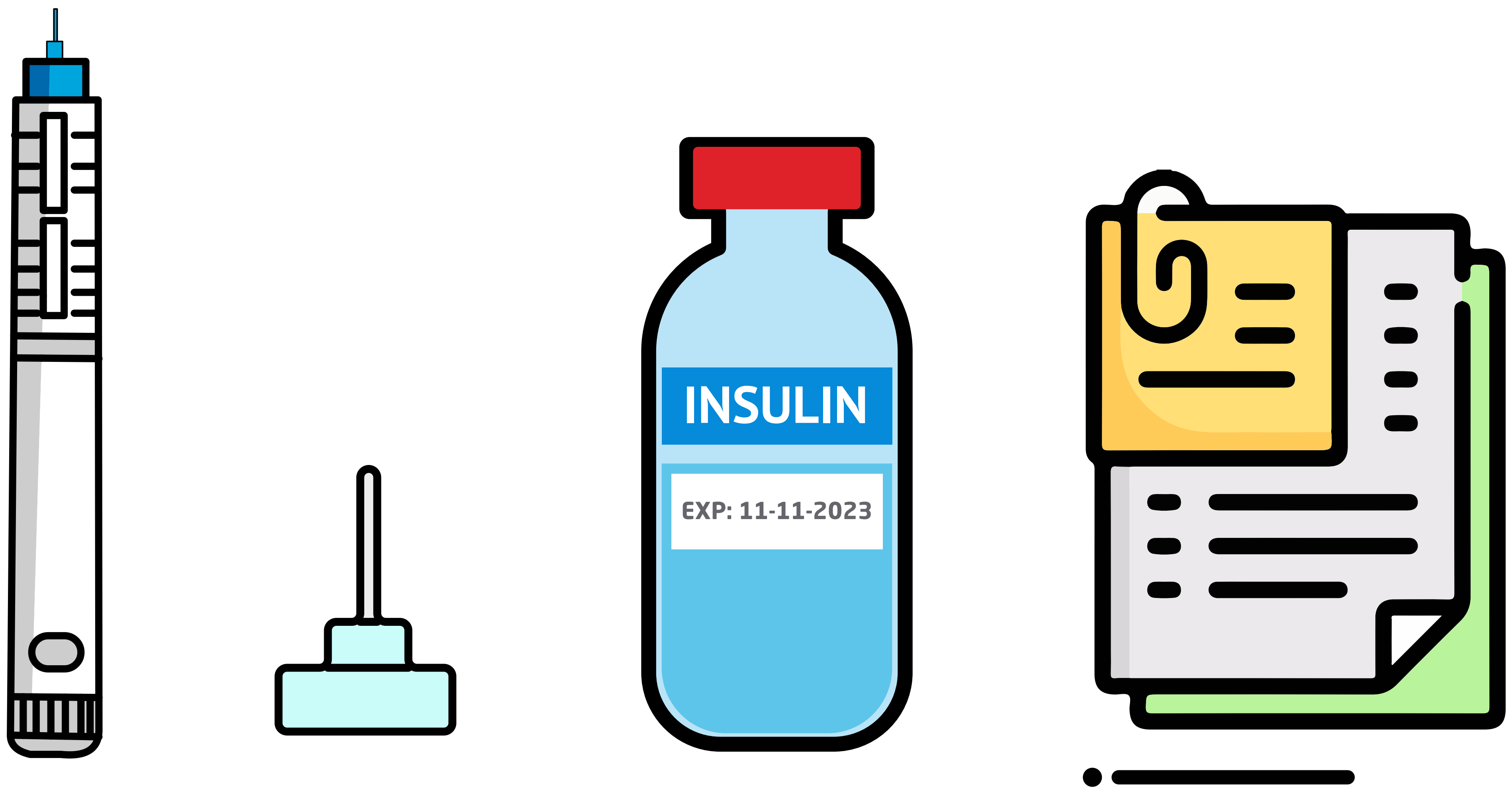
"इंस्युलिन के साथ आनंददायक
और आरामदायक सफ़र के
लिए पहले से अच्छी तैयारी करना
और सावधानियां अपनाना
बहुत ज़रूरी है"

USV

यात्रा-पूर्व तैयारी

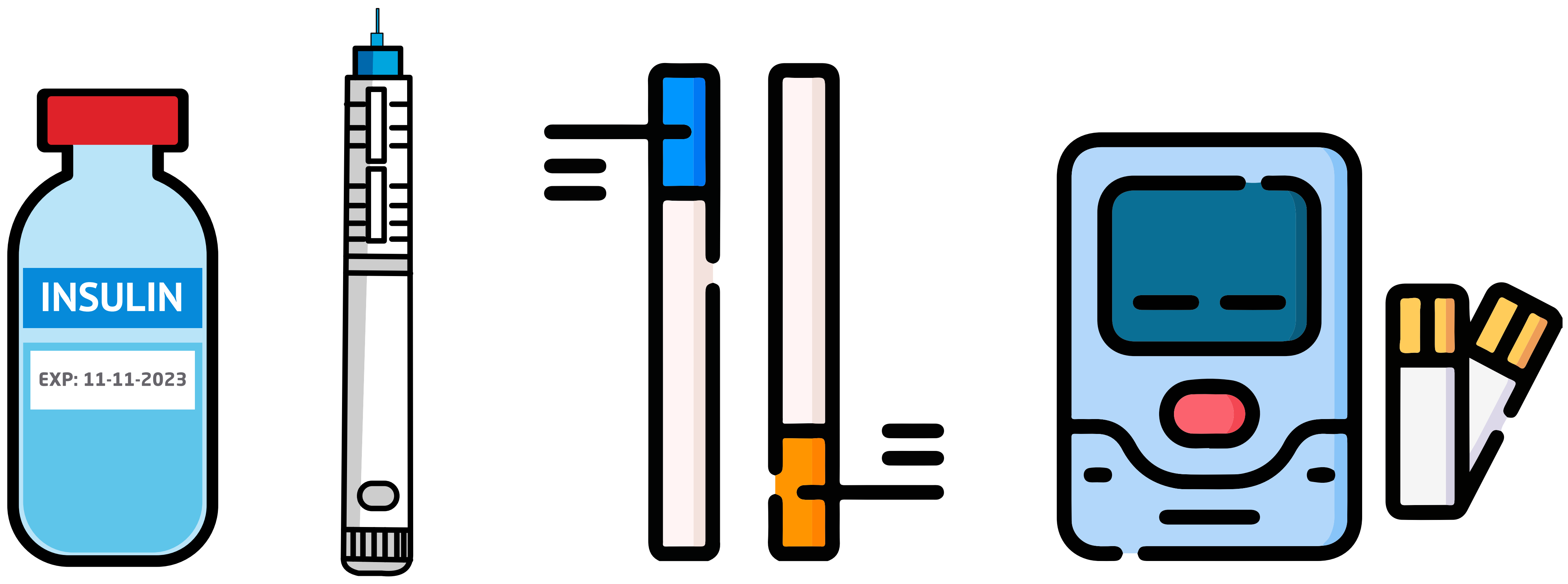
यात्रा से 4–6 हफ़्ते पहले अपने डॉक्टर से मिलें और इसके बारे में पूछें

- आवश्यक टीके लगवाने
- इंस्युलिन की खुराक को कम ज़्यादा करने
- आपकी मौजूदा चिकित्सीय स्थिति से संबंधित दस्तावेज
- आवश्यक उपकरणों की आवश्यकता (नीडल्स, लैंसेट आदि)

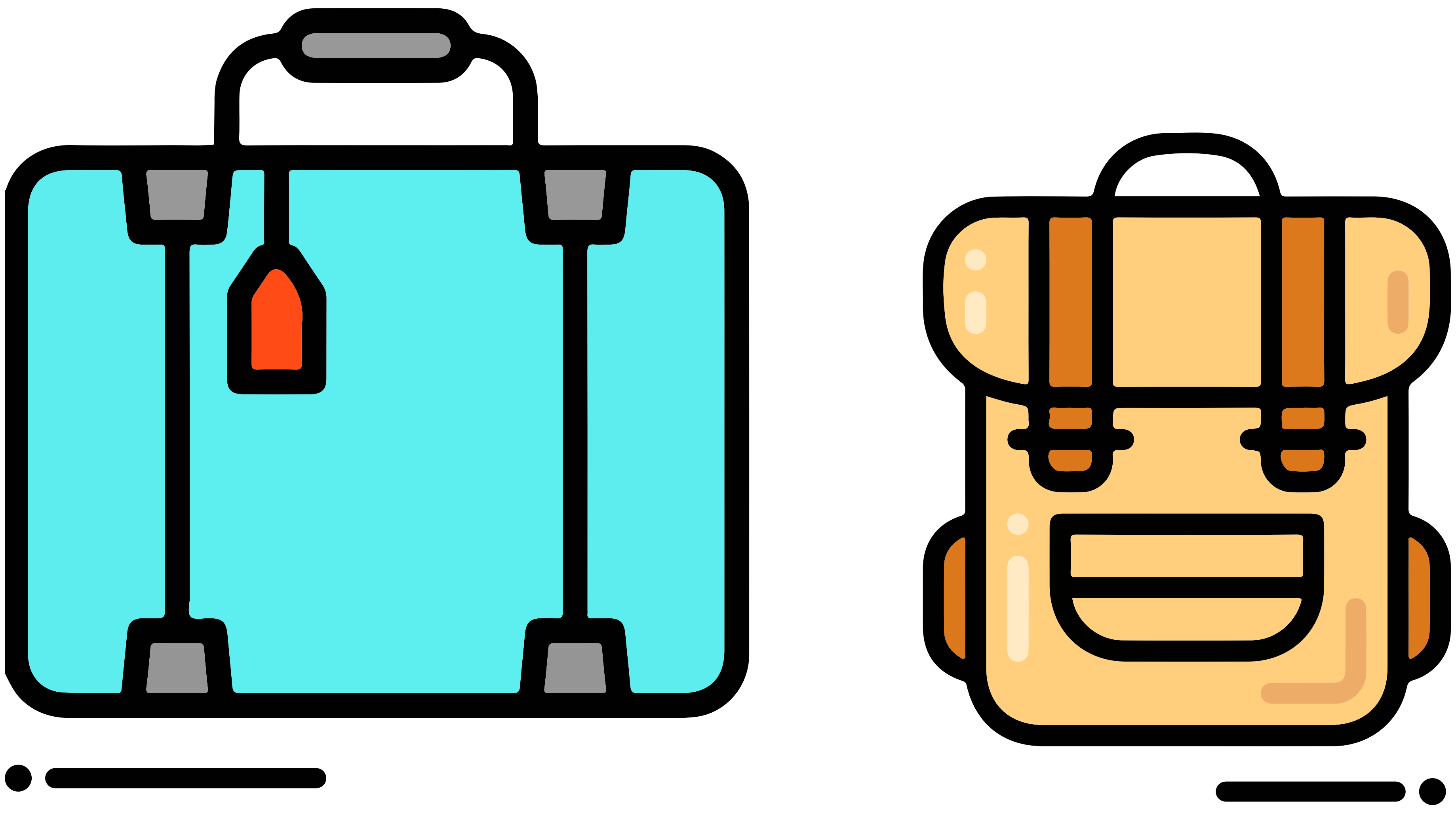


फ़्लाइट डिले होने या यात्रा का समय बढ़ाने की स्थिति में अपने साथ इनका पर्याप्त स्टॉक रखें

- इंस्युलिन वायल्स/कार्टिजेस
- सिरिंज/पेन
- हाइपो–किट सामग्री
- ग्लुकोमीटर स्ट्रिप्स
- यूरिन/ब्लड कीटोन टेस्टिंग स्ट्रिप्स



लगेज के यहां-वहां हो जाने के जोखिम से बचने के लिए हमेशा **इंस्युलिन सप्लाय को दो अलग-अलग बैग में रखें**



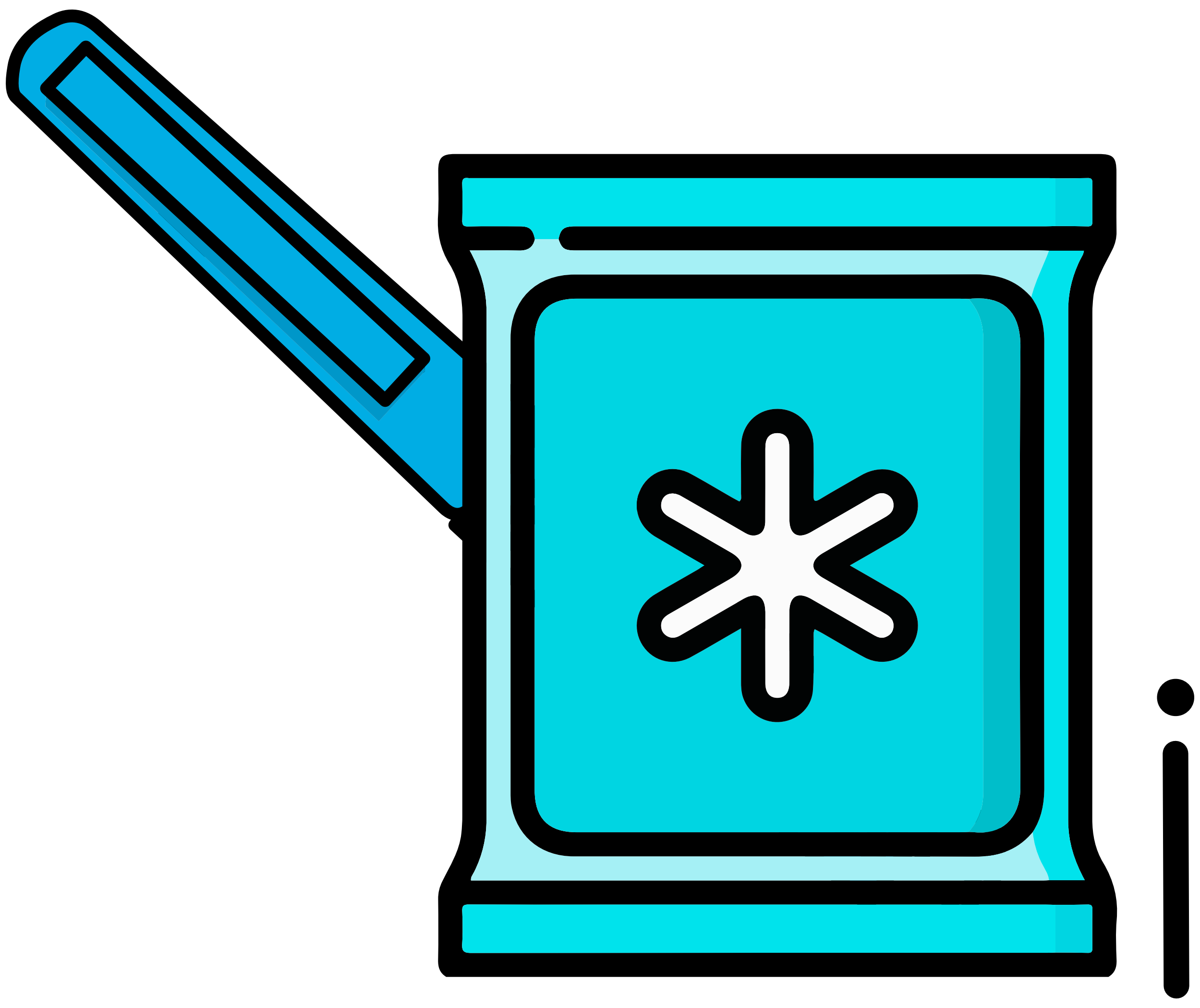
यात्रा स्थल के मौसम के अनुसार अपने साथ **उचित कपड़े और जूते ले जाएं**

यात्रा के दौरान इंसुलिन कैसे रखें

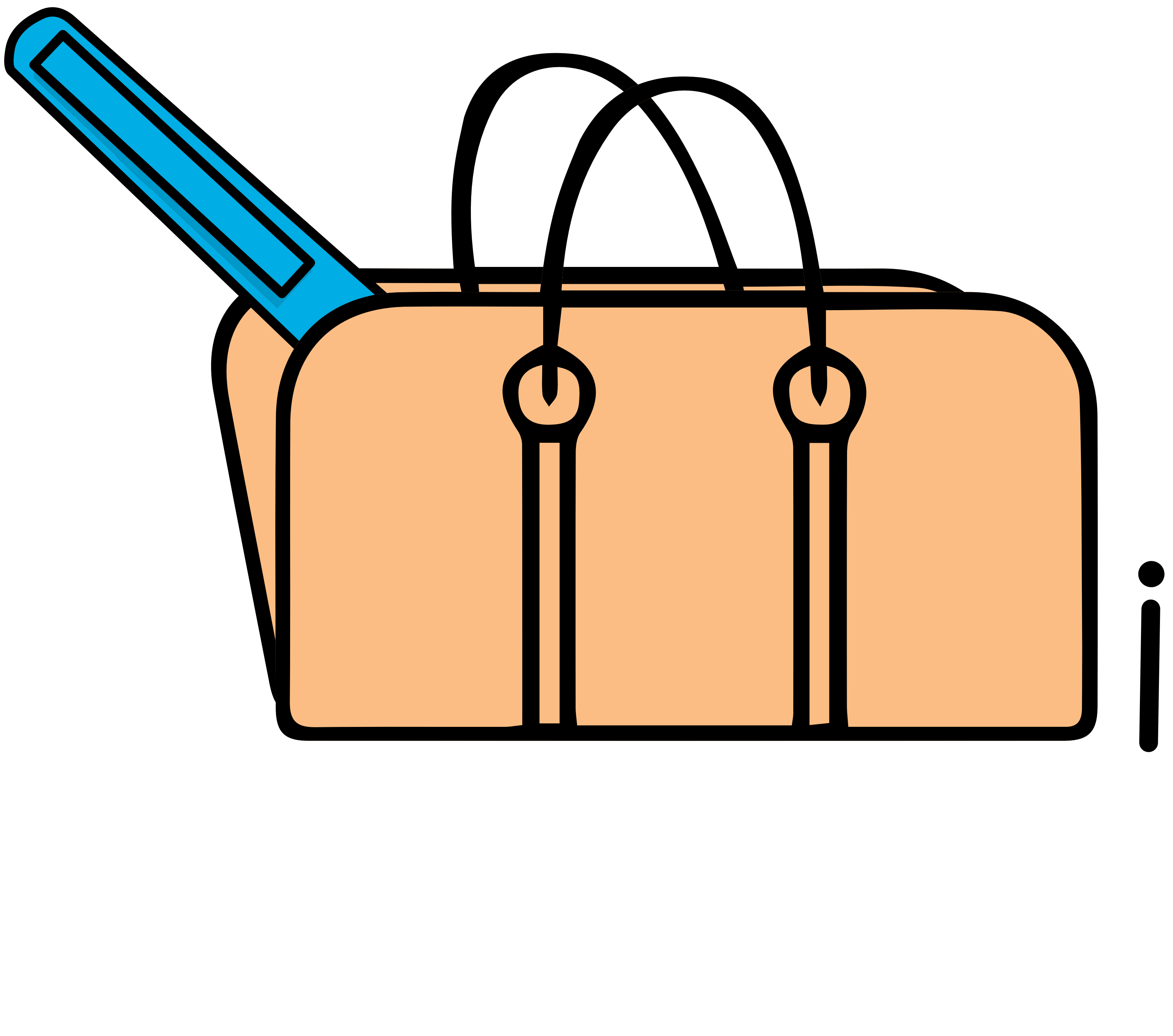
बहुत अधिक तापमान पर इंस्युलिन को कभी यहां न रखें

- फ्रीज़र में
- सीधे बर्फ़ पर
- सीधी धूप में
- कार के ग्लोव कम्पार्टमेंट में

इंस्युलिन वायल/पेन को **ख़ास इंस्युलेटेड या कूलिंग पाउचेस** में रखें, जो भी आसानी से उपलब्ध हो

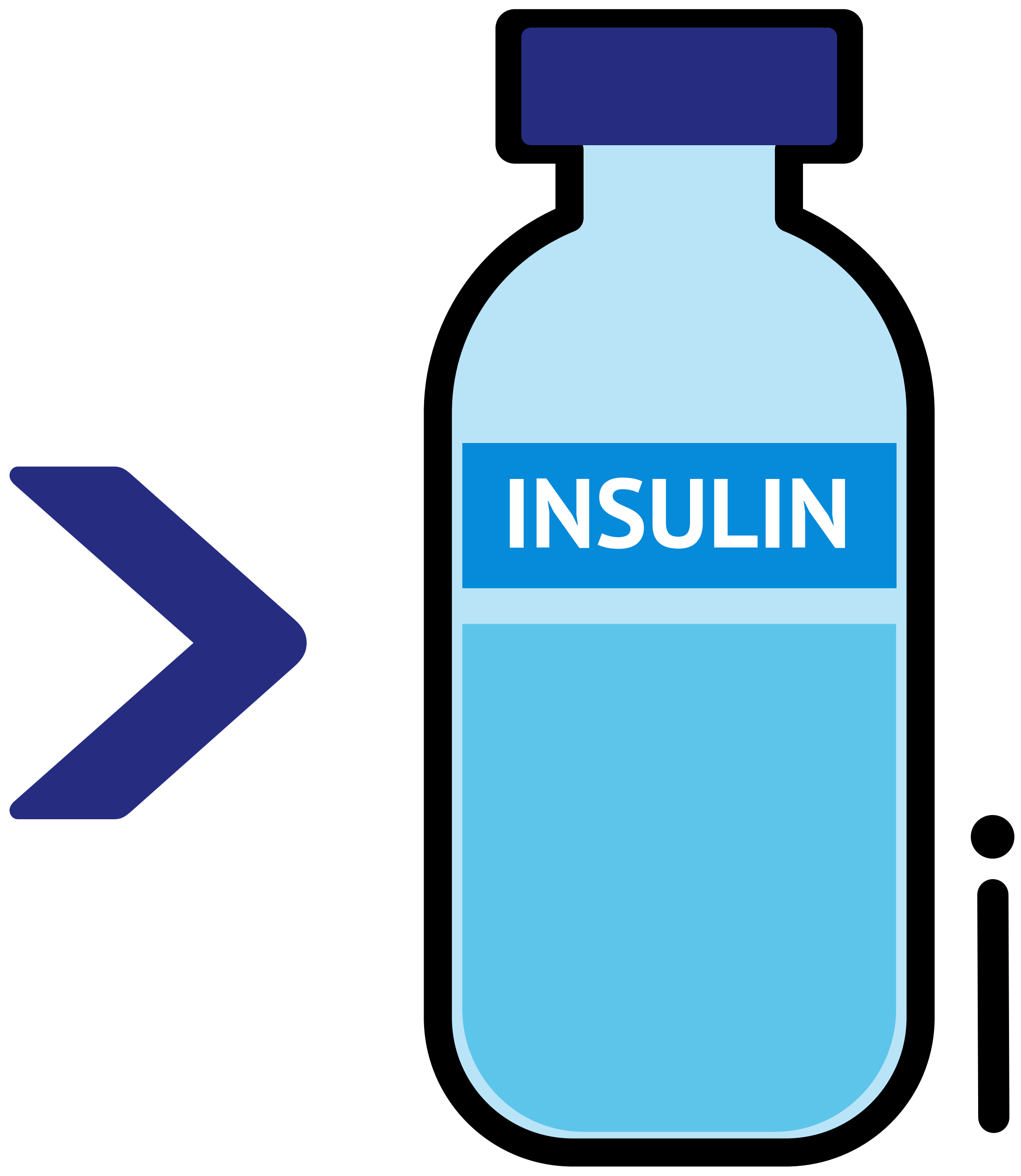


हवाई यात्रा करते समय इंस्युलिन को हमेशा हैण्ड लगेज में रखें ताकि कार्गो में ज़ीरो डिग्री से कम तापमान के कारण इन्हें नुकसान न पहुंच सके।

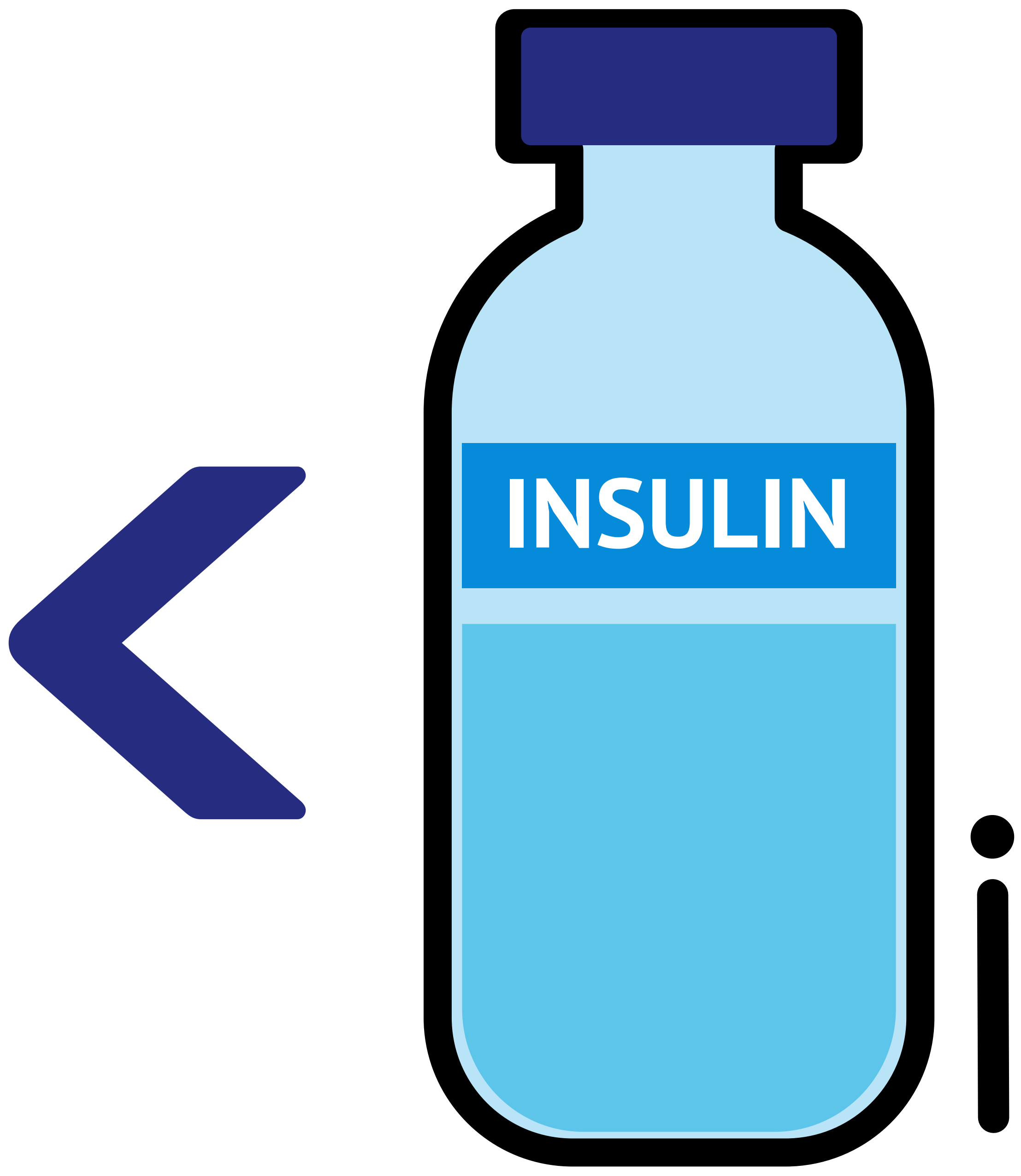


टाइम-ज़ोन्स में यात्रा के दौरान इंसुलिन खुराक कम-ज़्यादा कैसे करें

हो सकता है कि **पश्चिम से पूर्व की ओर यात्रा के दौरान** आपको कम इंस्युलिन की ज़रूरत पड़ सकती है क्योंकि यहां दिन छोटे होते हैं



हो सकता है कि **पूर्व से पश्चिम की ओर यात्रा के दौरान** आपको ज़्यादा इंस्युलिन की ज़रूरत पड़ सकती है क्योंकि यहां दिन बड़े होते हैं

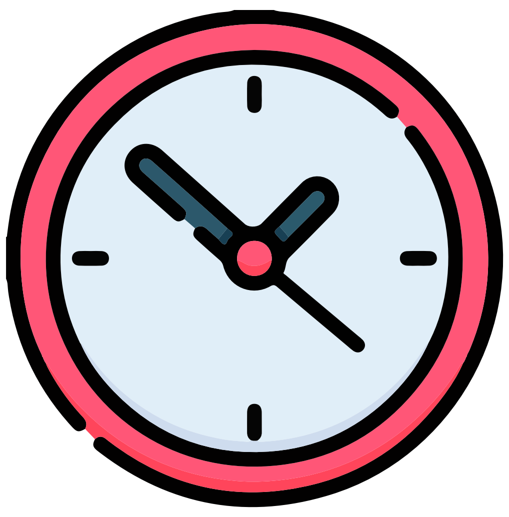


अगर आप अलग-अलग टाइम ज़ोन्स में यात्रा की योजना बना रहे हैं तो काफी समय पहले आप डॉक्टर से इंसुलिन के समय और खुराक के विषय में बात कर लें।

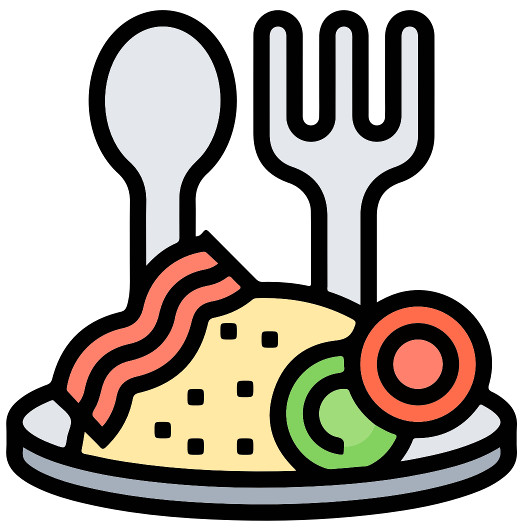
आपकी इंस्युलिन की खुराक निम्नलिखित पर आधारित होगी

फ़्लाइट के समय

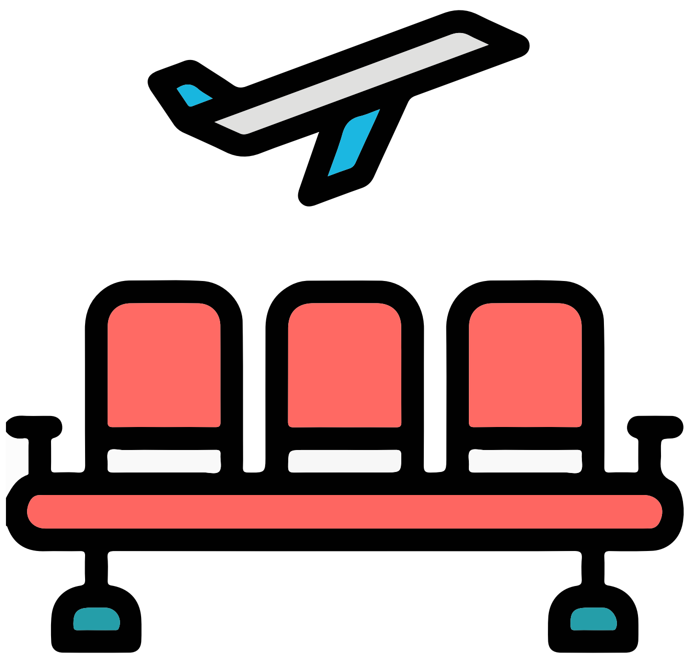
टाइम ज़ोन के घंटों में होने वाला परिवर्तन



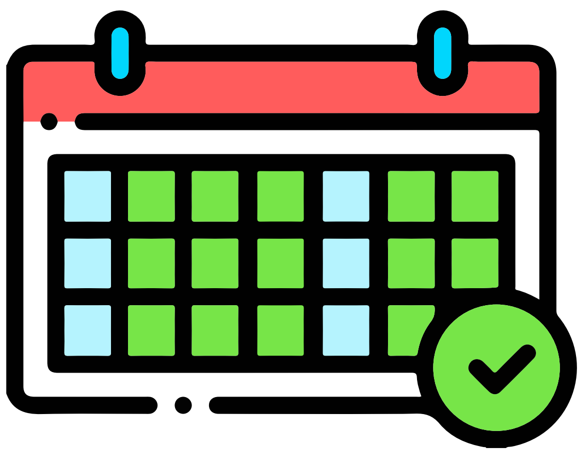
भोजन और नाश्ते का समय



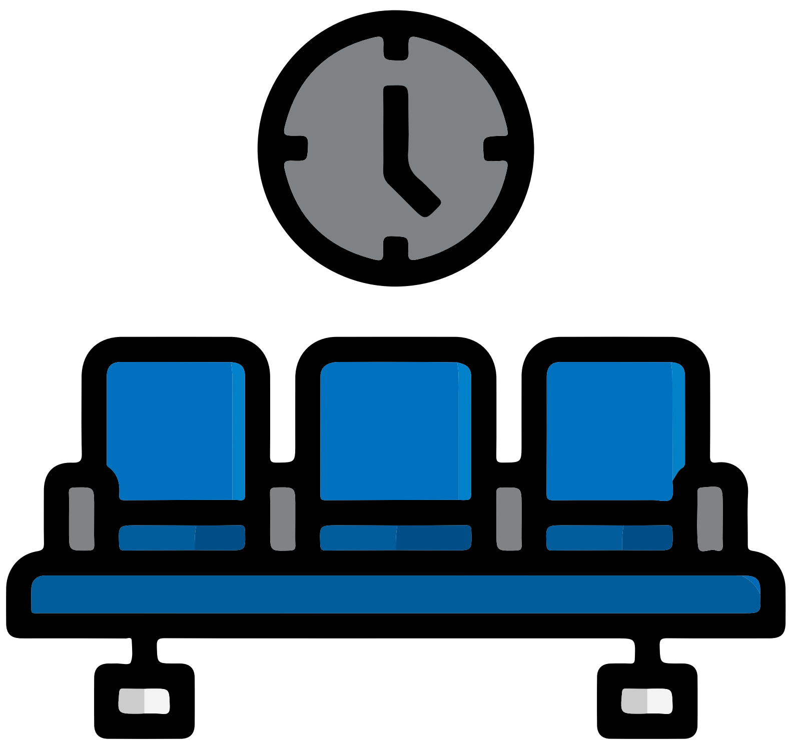
लेओवर्स



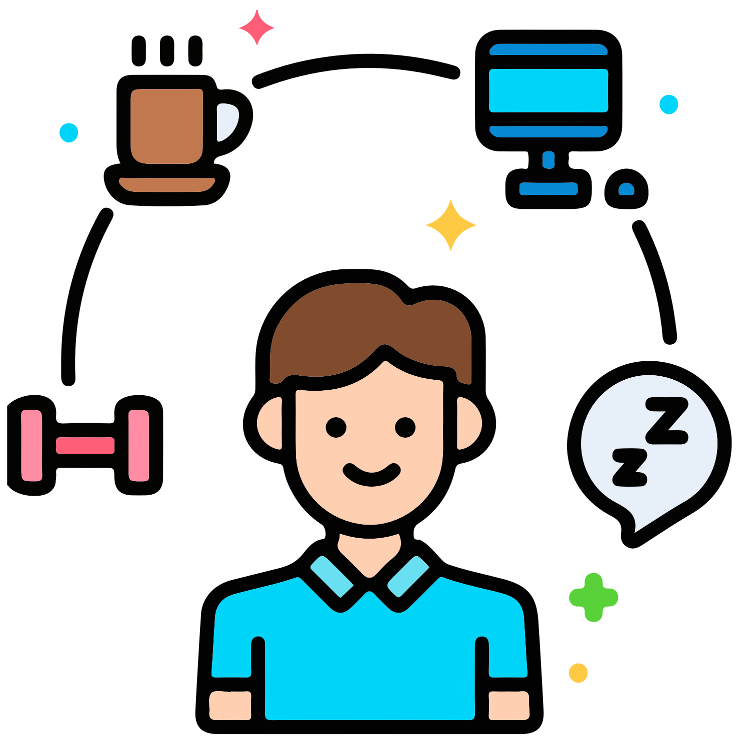
इंस्युलिन डोज़ का नियमित पैटर्न (तरीका)



गंतव्य स्थल पर पहुंचने का समय

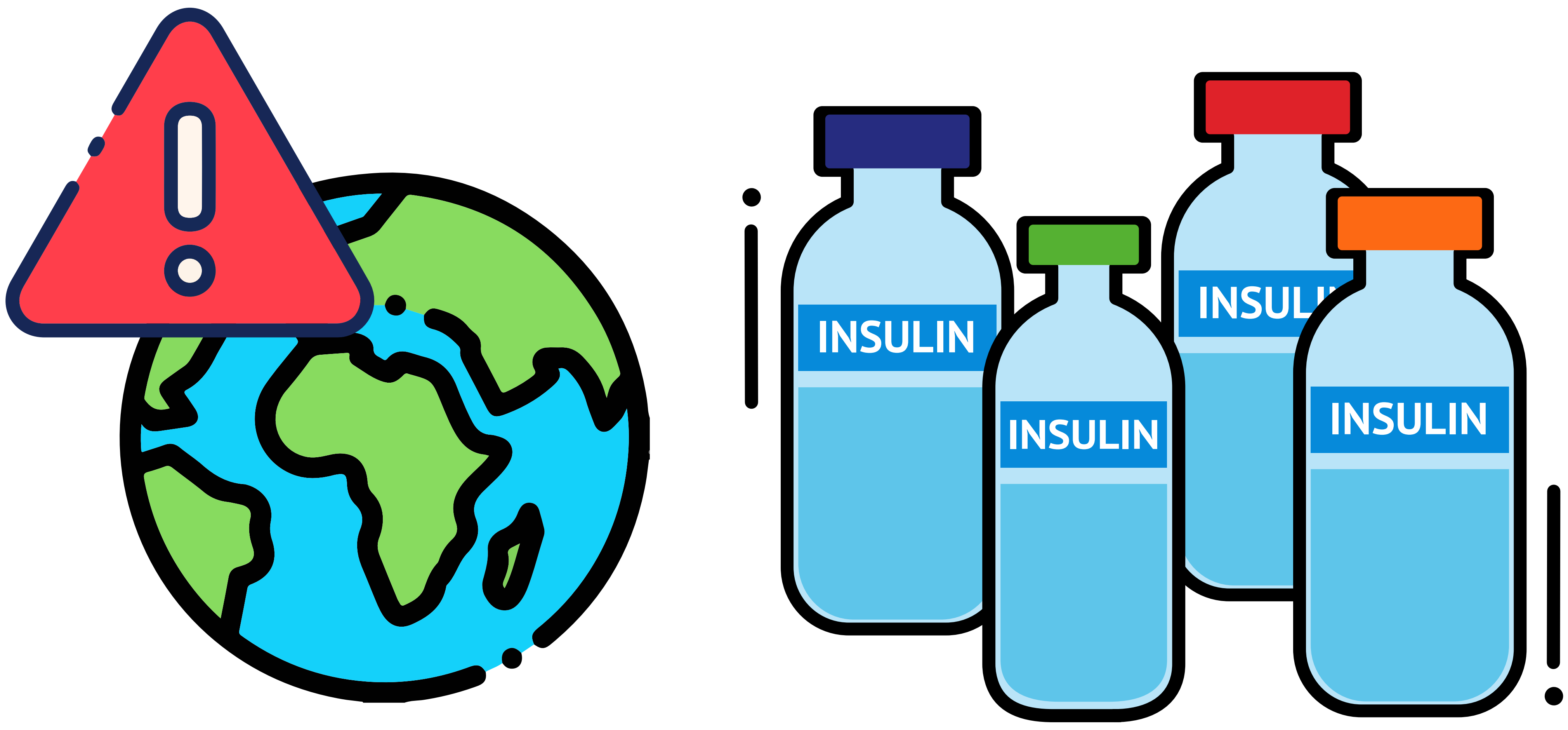


दिन भर की गतिविधियां



विदेश में इंस्युलिन की खरीदारी

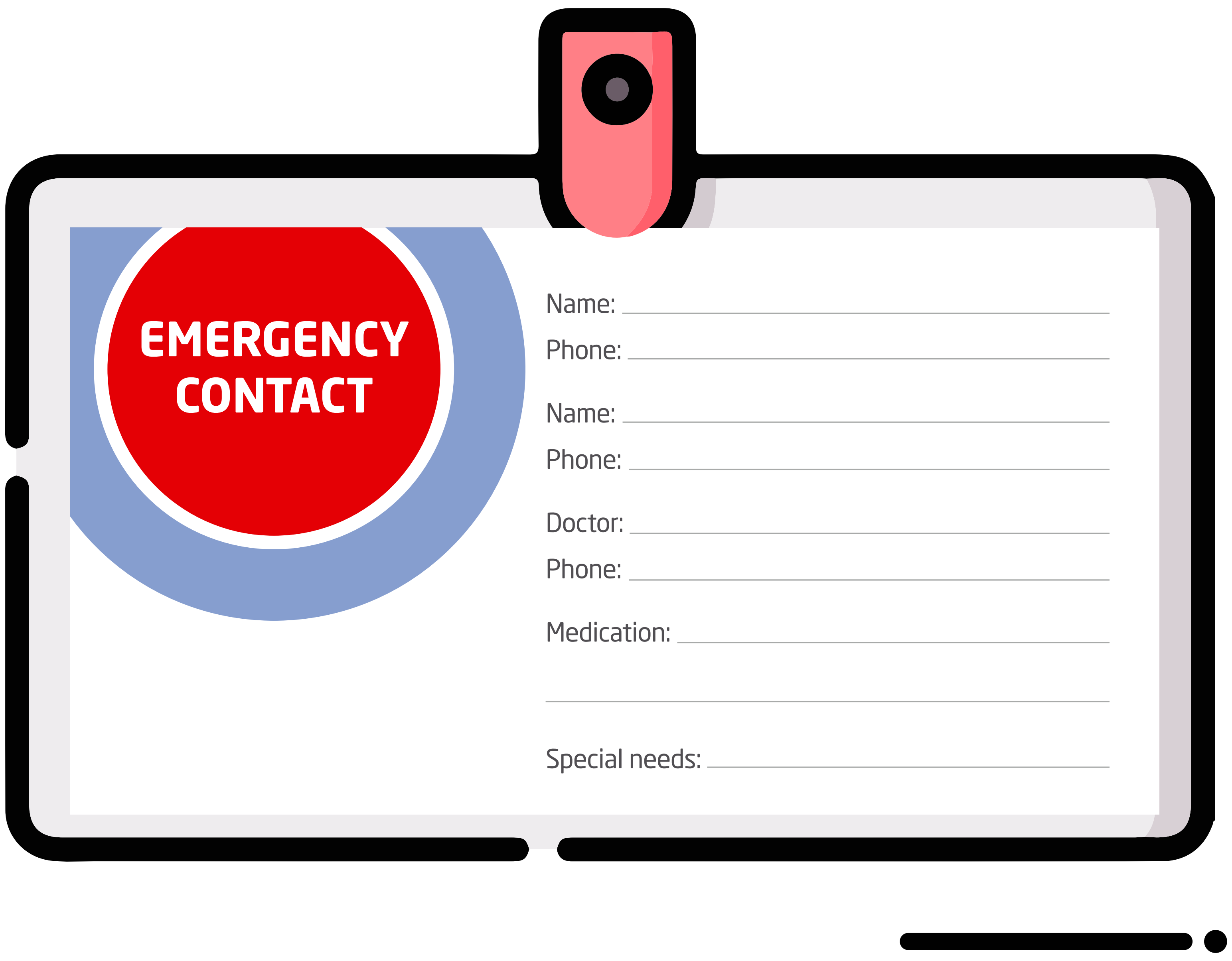
आपको इस बात की जानकारी होना चाहिए कि आप जिस देश में यात्रा कर रहे हैं, वहां कौन से अलग-अलग इंस्युलिन कॉन्सनट्रेशन उबलब्ध हैं। कुछ देशों में **U-40, U-100** या **U-80** उपलब्ध हो सकते हैं।



सूचना: आवश्यकता से अधिक या कम इंस्युलिन लेने के जोखिम से बचने के लिए, कॉन्सनट्रेशन के अनुसार सही सिरिंज का इस्तेमाल करना चाहिए।

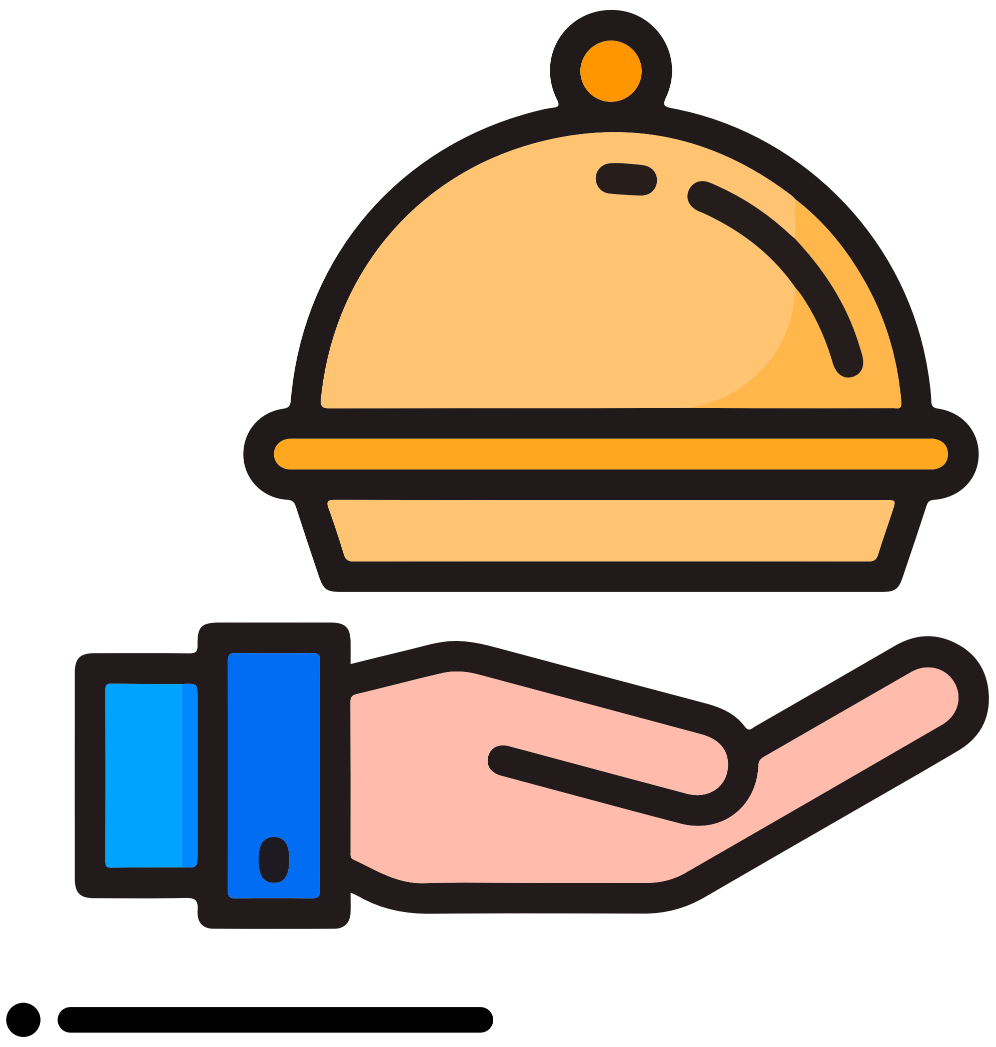
स्वयं-देखभाल संबंधी सुझाव

हमेशा अपने साथ अपना डायाबिटीज़ पहचान-पत्र और डॉक्टर का हाल का प्रिसक्रिप्शन अवश्य रखें



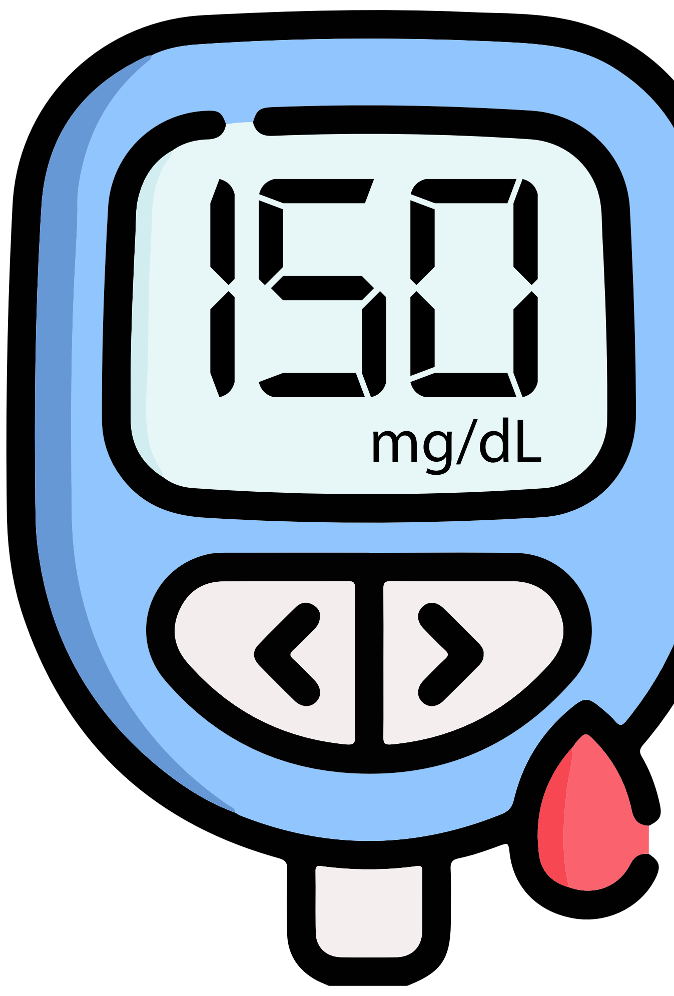
अपने ऐसे ज़रूरी कागजात रखें, एयरपोर्ट पर सिक्योरिटी चैक के दौरान, जिनकी आपको ज़रूरत पड़ सकती है।

यात्रा के दौरान और अपने गंतव्य स्थल पर उपलब्ध **खाने के लिए उपलब्ध विकल्पों के विषय में जान लें** ताकि आप समय पर सेहतमंद चीज़ें खाने की योजना पहले से बना सकें।



सूचना: अपने साथ कुछ नाश्ता अवश्य लें जाएं

अपने **ब्लड शुगर पर निगरानी रखें** क्योंकि यात्रा के दौरान आपकी दिनचर्या में होने वाले परिवर्तन, समय, लिए जाने वाले भोजन और शारीरिक गतिविधि कम या ज़्यादा होने के कारण यह कभी ज़्यादा तो कभी कम हो सकता है।



"अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या अपने **MyCARE डायाबिटीज़ एज्युकेटर** से सम्पर्क करें।"

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

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.