MyCARE

With me, every step of the way

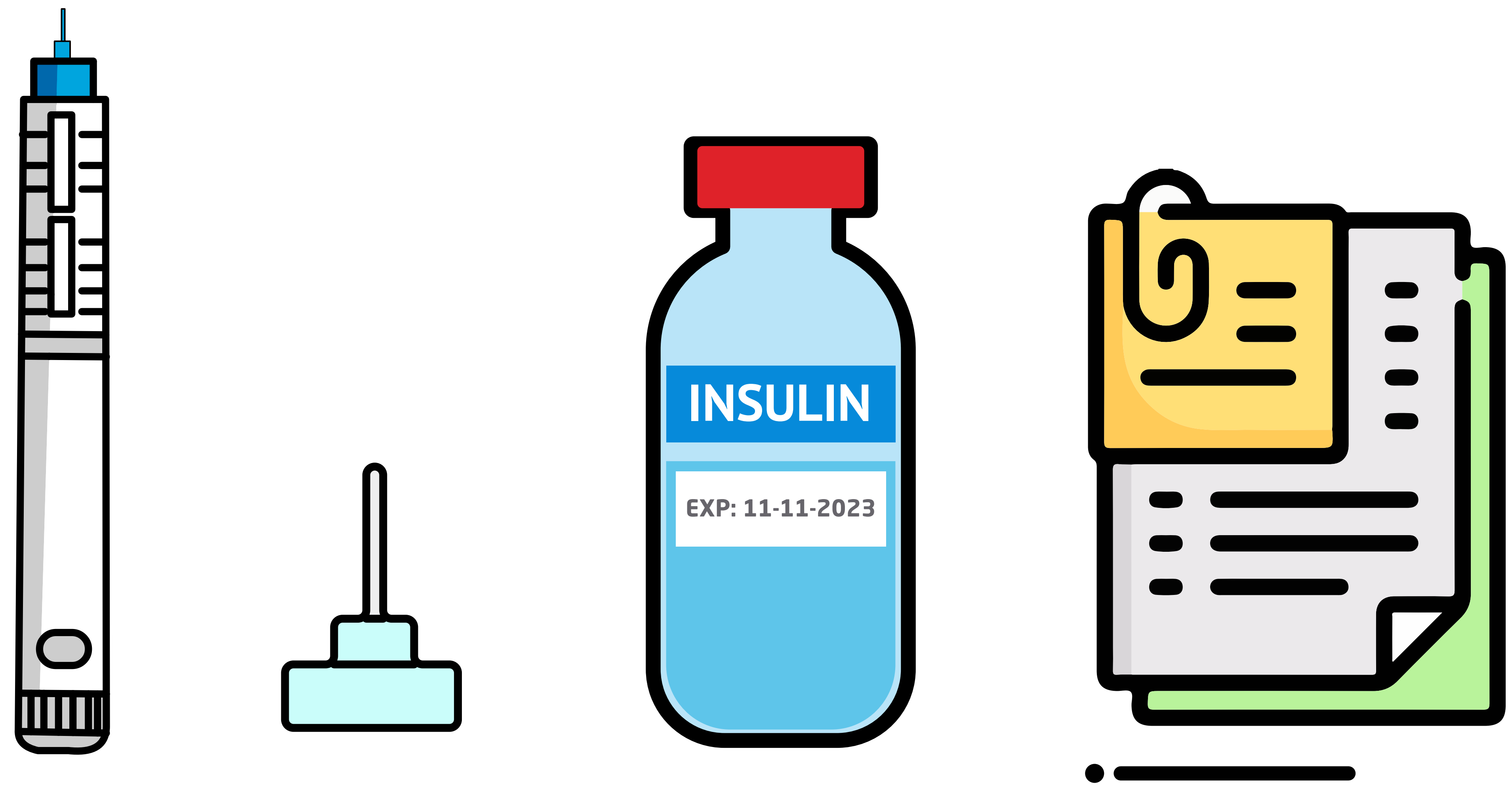
“**ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿಂದ ಆನಂದದಾಯಕ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಪ್ರಯಾಣದ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ** ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ”

USV

ಪ್ರಯಾಣ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು

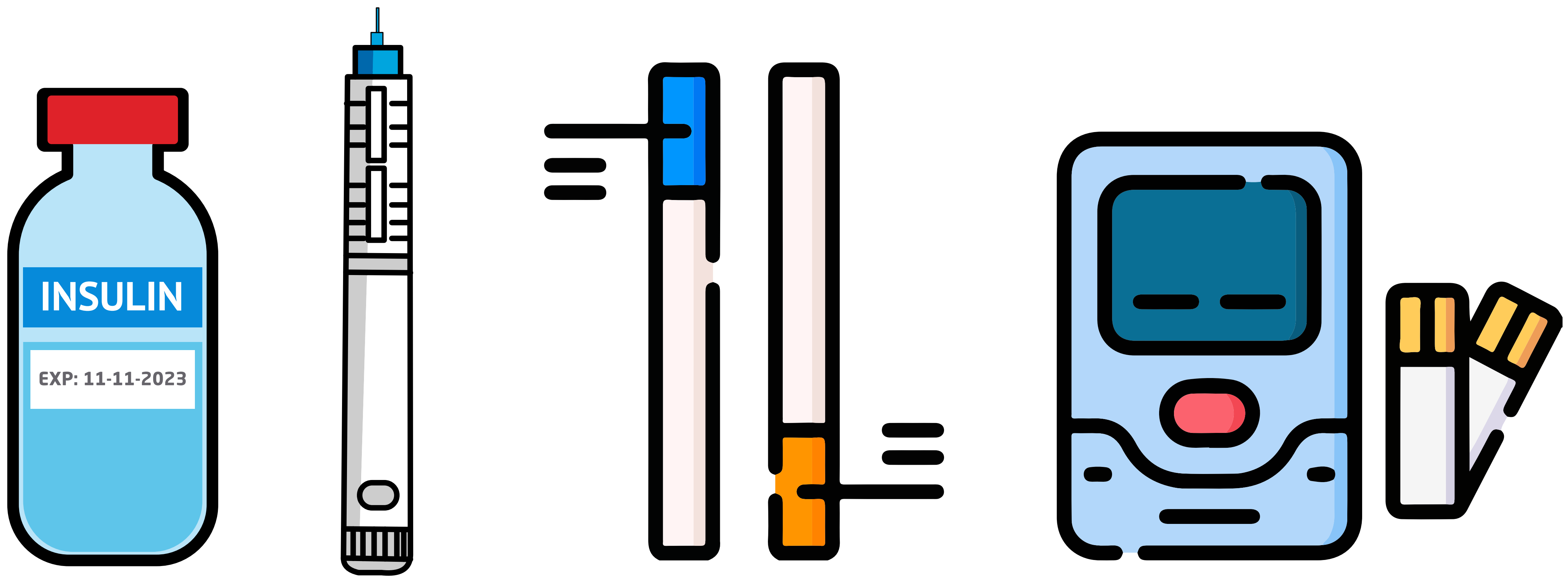
ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 4-6 ವಾರ ಮೊದಲೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ

- ಅಗತ್ಯ ಲಸಿಕೆಗಳು
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಖಲಾತಿಗಳು
- ಹರಿತವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅಗತ್ಯ (ಸೂಜಿ, ಲ್ಯಾಂಸೆಟ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ)

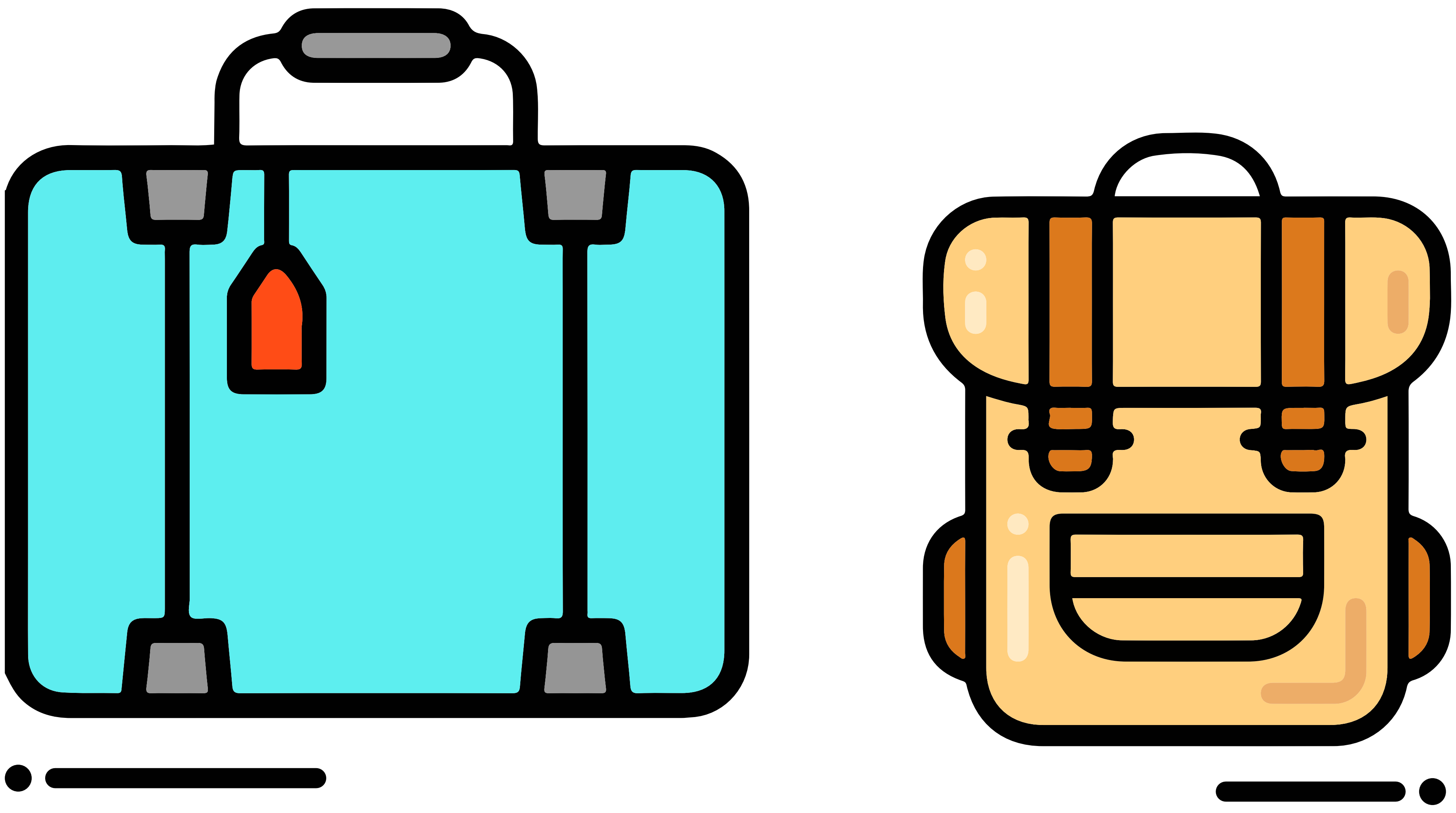


ವಿಮಾನ ವಿಳಂಬವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ವಾಸ್ತವ್ಯ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ

- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವಯಾಲ್ ಗಳು/ಕಾರ್ಟ್ರಿಡ್ಜ್‌ಗಳು
- ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳು/ಪೆನ್ ಗಳು
- ಹೈಪೋ– ಕಿಟ್ ವಸ್ತುಗಳು
- ಗ್ಲೂಕೋಮೀಟರ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ಗಳು
- ಮೂತ್ರ/ರಕ್ತದ ಕೀಟೋನ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ಗಳು



ಯಾವಾಗಲೂ ಲಗೇಜ್ ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಇಡುವ ಅಪಾಯ ನಿವಾರಿಸಲು ಎರಡು ಬೇರೆ ಬ್ಯಾಗ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಪ್ಲೈಗಳನ್ನಿಡಿ



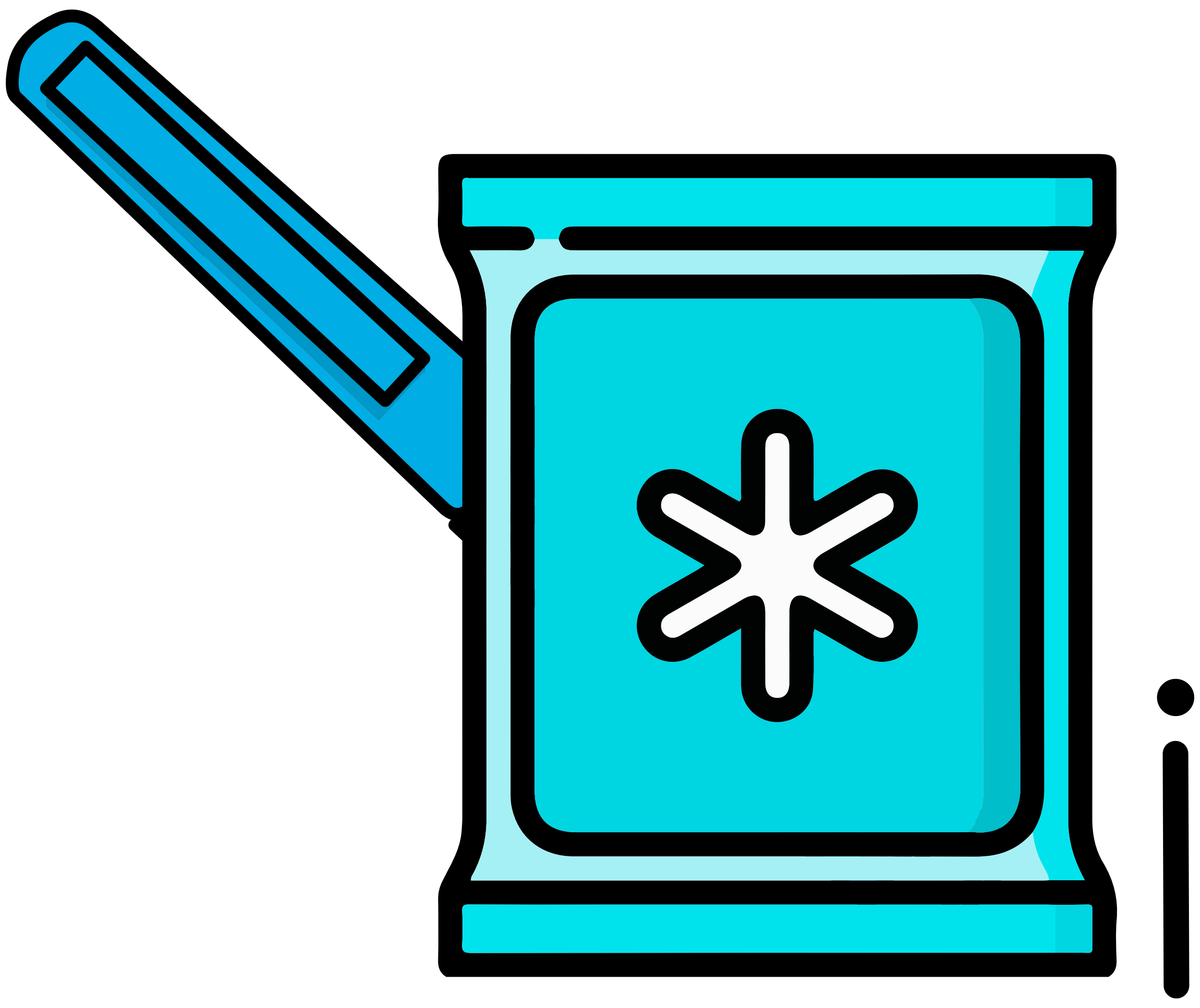
ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಹವಾಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಉಡುಗೆ ಹಾಗೂ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ

ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು

ಅತ್ಯಧಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಹೀಗಿಡಬೇಡಿ

- ಫ್ರೀಜರ್
- ಐಸ್ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ
- ನೇರವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ
- ಕಾರ್‌ನ ಗ್ಲವ್ ಕಂಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ

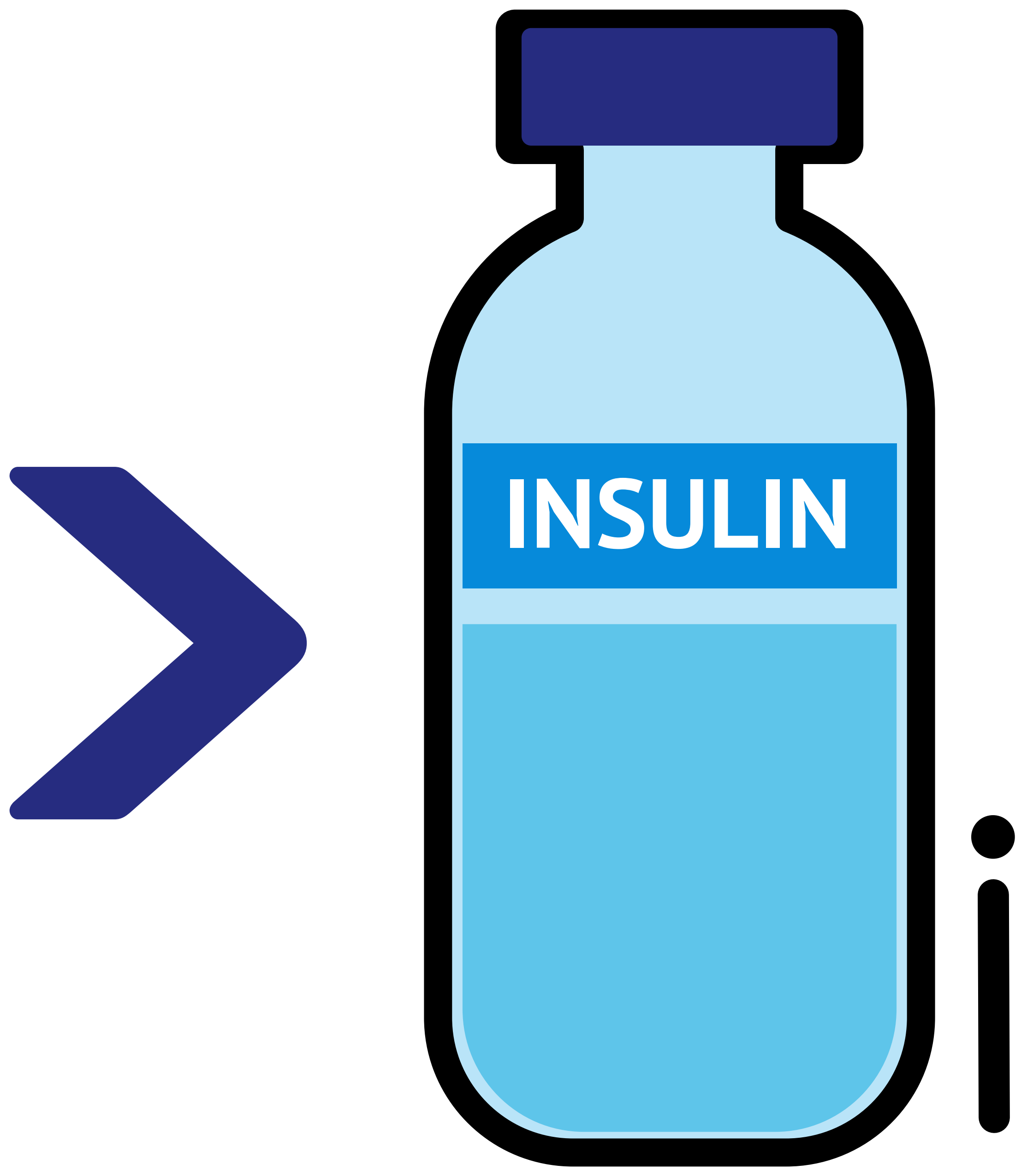
ಇನ್ಸುಲಿನ್/ಪೆನ್ ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ **ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲೇಟ್ ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಕೂಲಿಂಗ್ ಪೌಚ್‌ಗಳನ್ನು** ಎರಡು ಬೇರೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ



ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಕಾರ್ಗೋದಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ತಾಪಮಾನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು **ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಲಗೇಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ**

ಸಮಯದ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಹಗಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ
ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ
ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಕಡಿಮೆ
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು

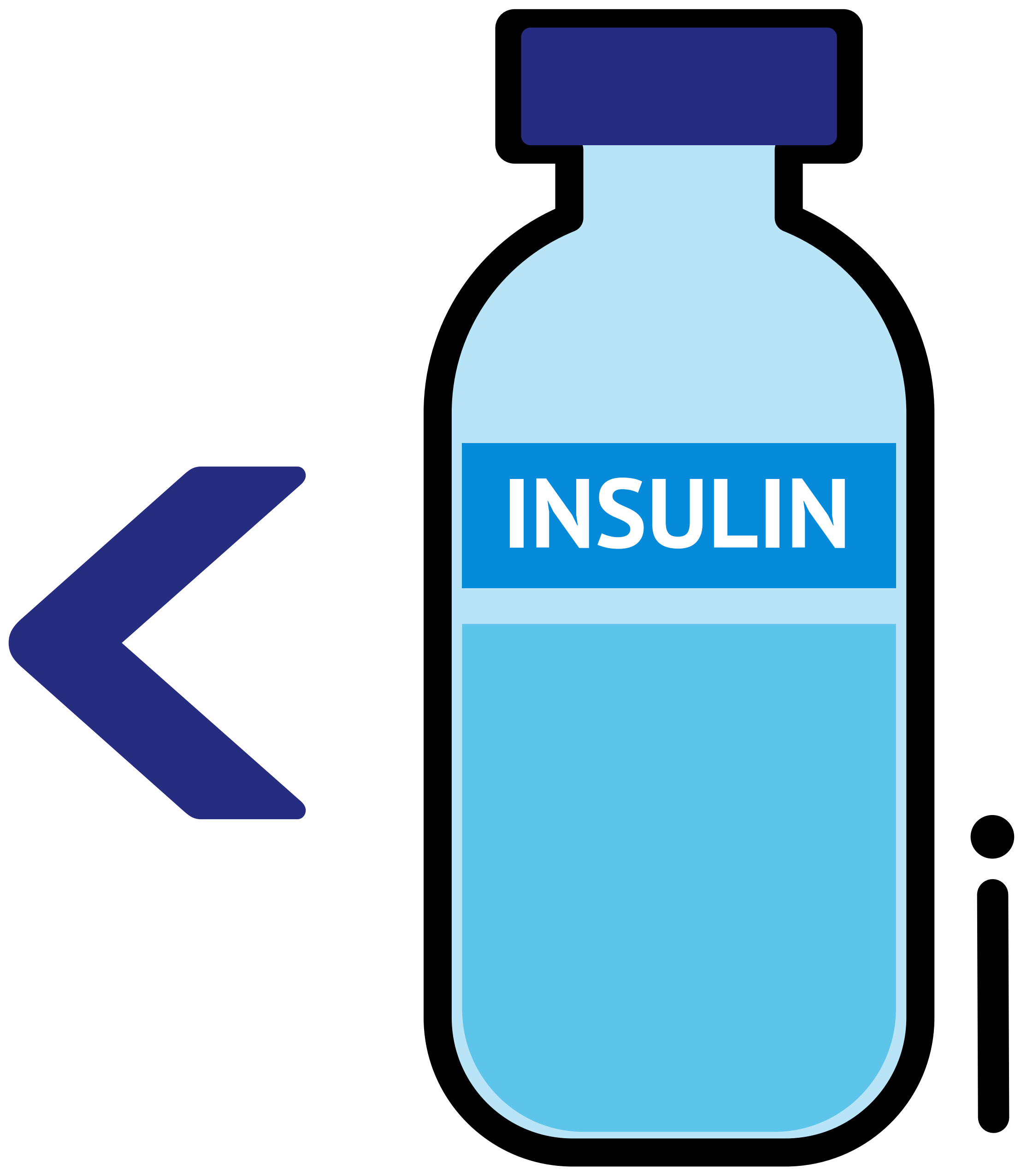


ಹಗಲು ದೀರ್ಘವಾಗುವುದರಿಂದ

ಪೂರ್ವದಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ

ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ

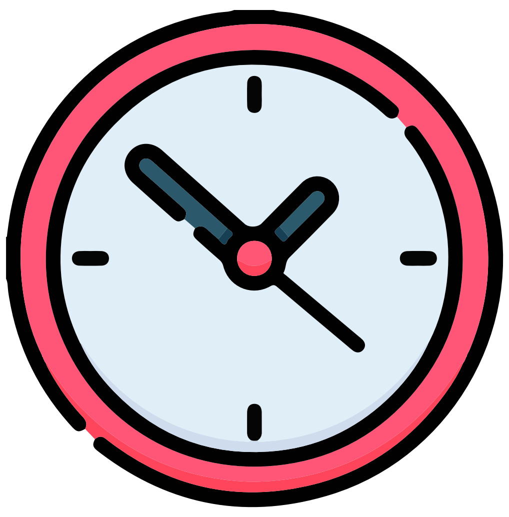


ನೀವು ವಿವಿಧ ಸಮಯದ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಯೋಜಿಸಿದಾಗ ಮುಂಗಡವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು

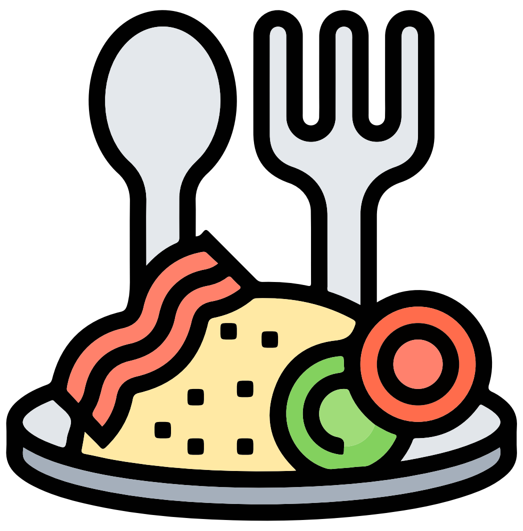
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೊಂದಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಇವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ

ವಿಮಾನದ ಸಮಯ

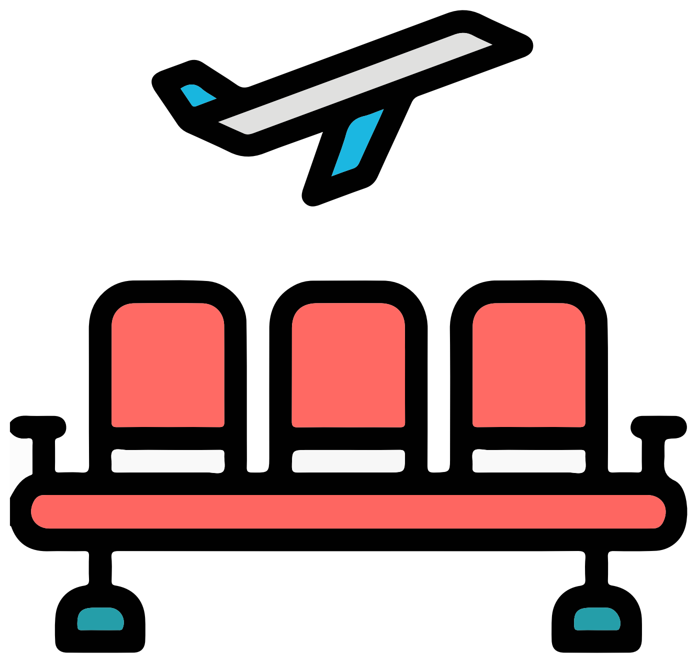
ಸಮಯ ವಲಯದ ಮಾರ್ಪಾಡಿನ ಗಂಟೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ



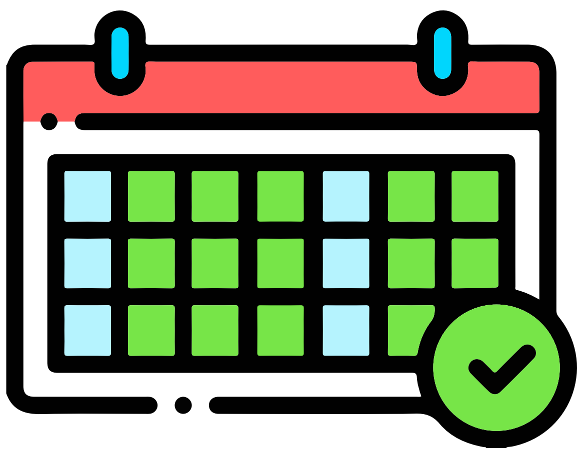
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್ ಸಮಯ



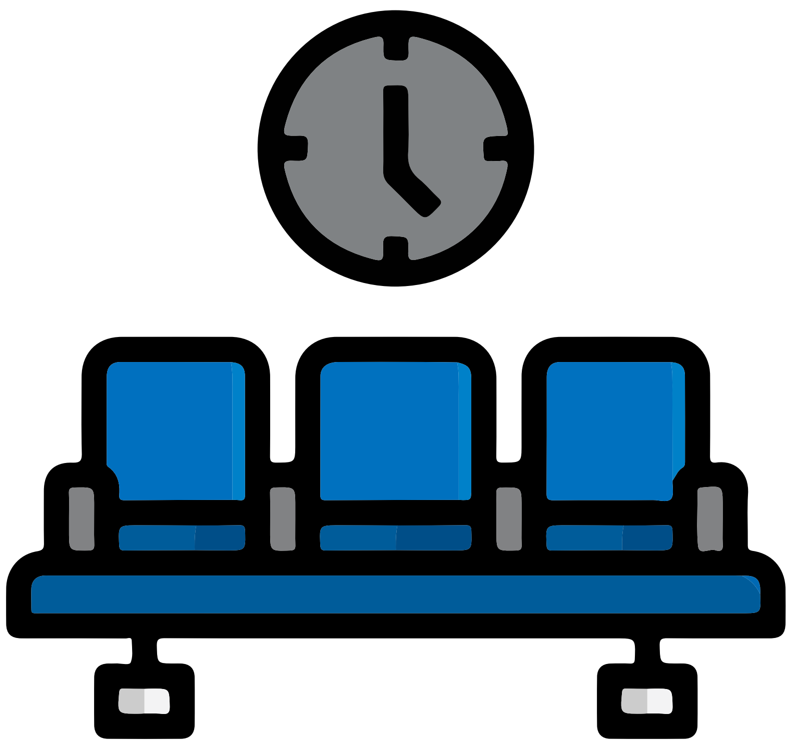
ಲೇ ಓವರ್ಸ್



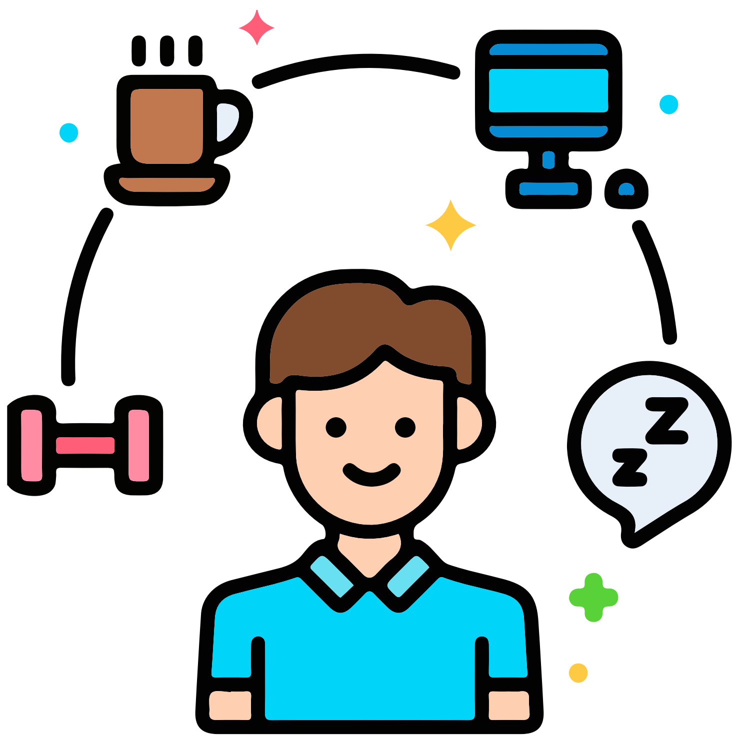
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸ್‌ಗಳ ನಿಯಮಿತ ಮಾದರಿ



ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸುವ ಸಮಯ

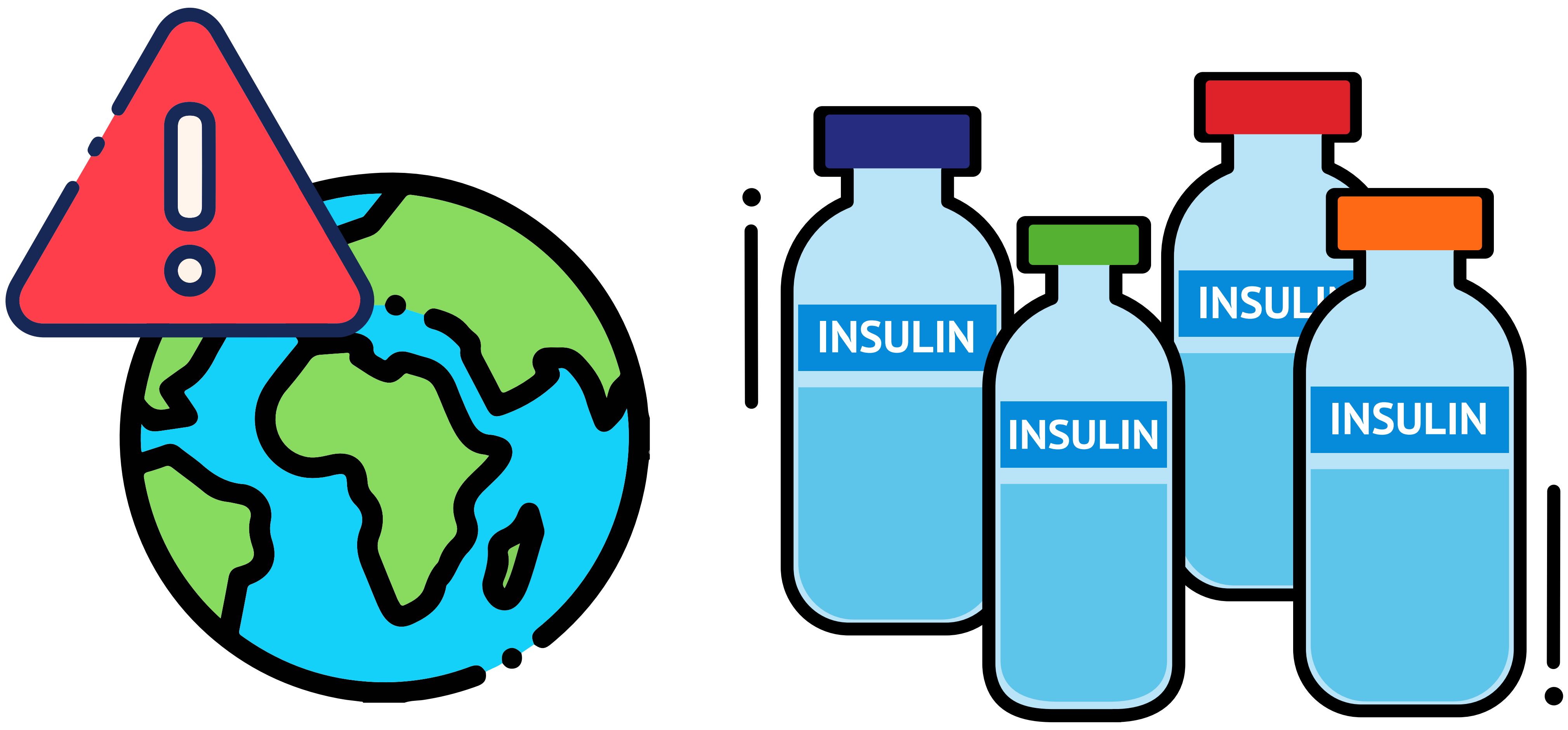


ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು



ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಖರೀದಿಸುವುದು

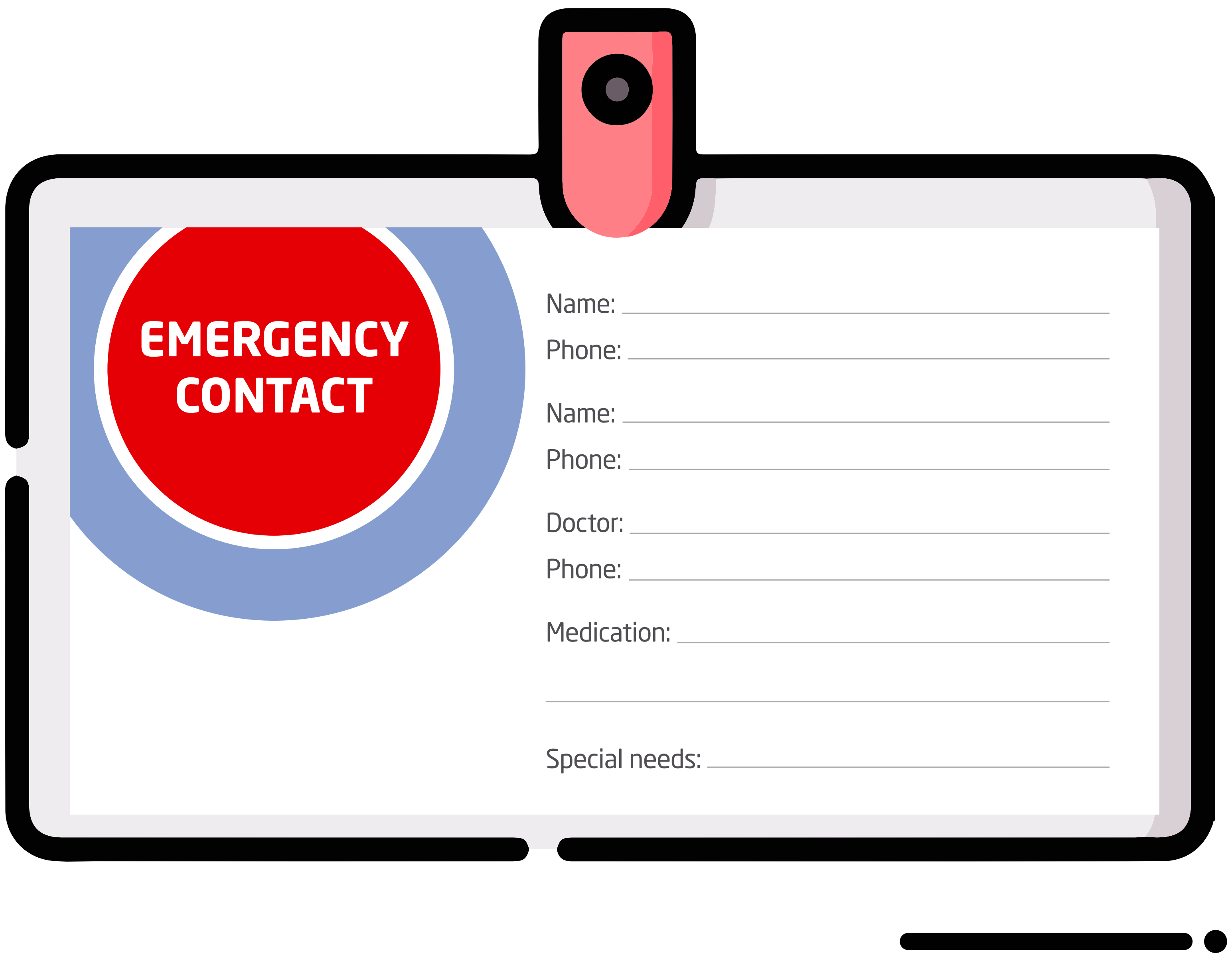
ನೀವು ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಾಂದ್ರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ **ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು**, ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ **ಯು-40**, **ಯು-100** ಅಥವಾ **ಯು-80** ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ



ಗಮನಿಸಿ: ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಸಾಂದ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸೂಜಿ ಬಳಸಬೇಕು

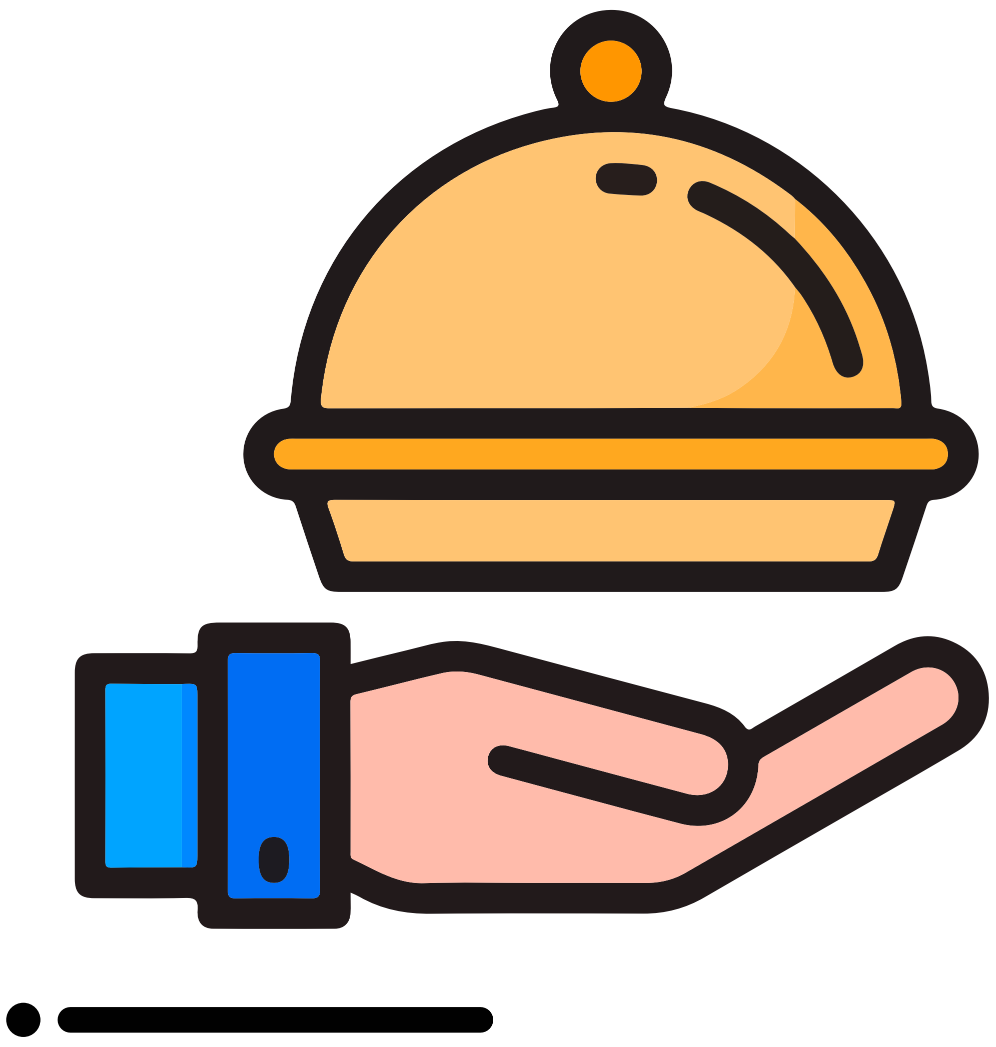
ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆಯ ಸಲಹೆಗಳು

ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ
ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ **ಮಧುಮೇಹ ಗುರುತು ಕಾರ್ಡ್** ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ಶಿಫಾರಸನ್ನು **ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ**



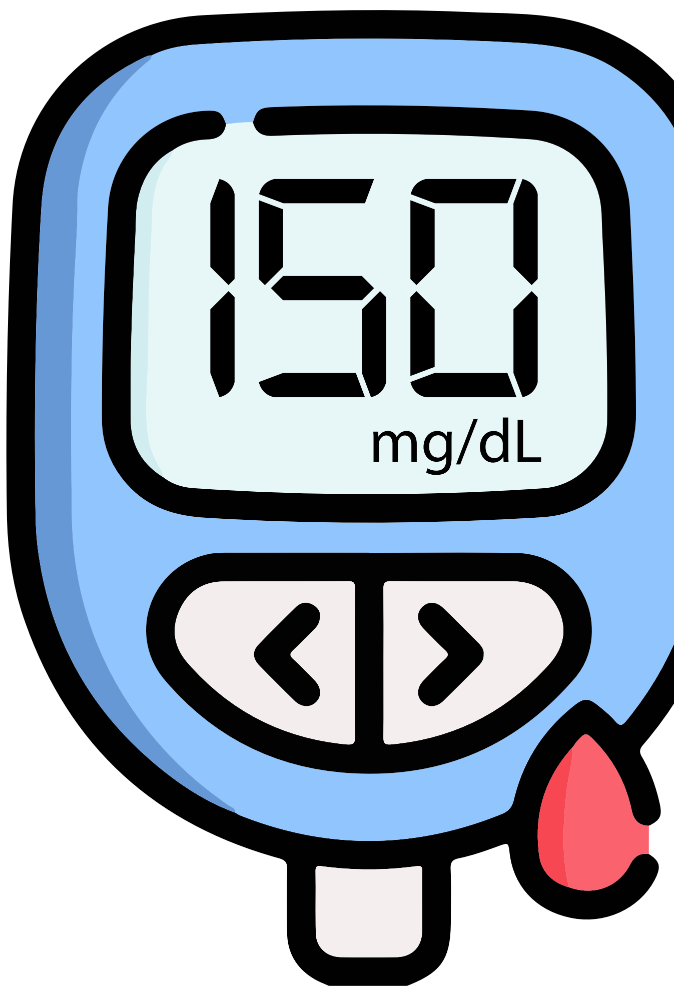
ವಿಮಾನನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಭದ್ರತಾ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ **ಸೂಕ್ತ ದಾಖಲಾತಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ**

ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಮತ್ತು ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ **ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ,** ಇದರಿಂದ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು



ಗಮನಿಸಿ: ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ,
ಏಕೆಂದರೆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಸಮಯ,
ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ
ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅಥವಾ
ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಅಧರಿಸಿ,
ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ



“ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ **MyCARE ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಜುಕೇಟರ್**‌ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ”

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.