MyCARE

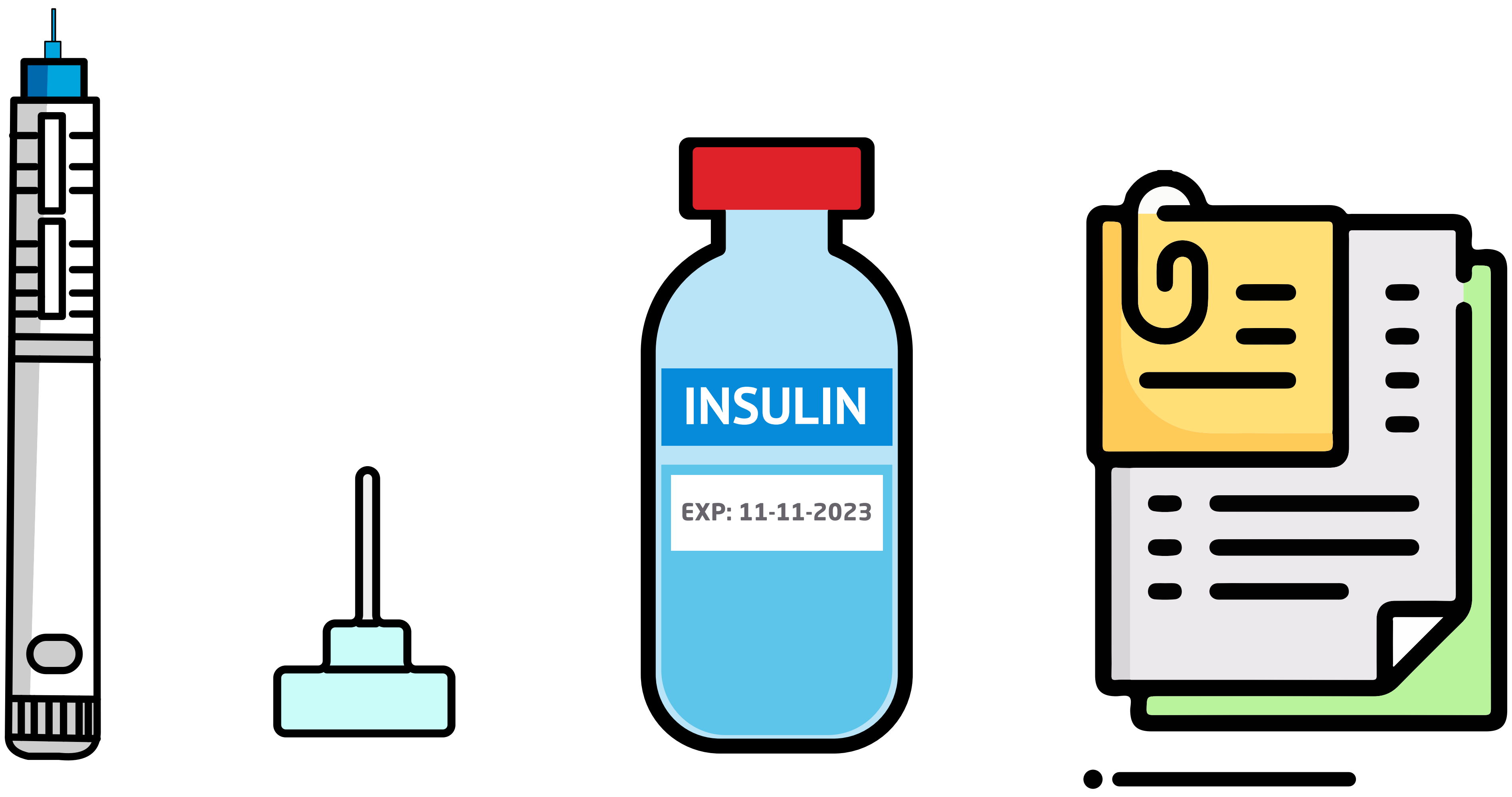
With me, every step of the way

"**ഇൻസുലിൻ എടുത്ത്** ഒരു
ആസ്വാദ്യവും ആനന്ദകരവുമായ
യാത്രാനുഭവത്തിനായി
തയ്യാറെടുപ്പുകളും മുൻകരുതലുകളും
എടുക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്"

യാത്രക്കു മുൻപുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ

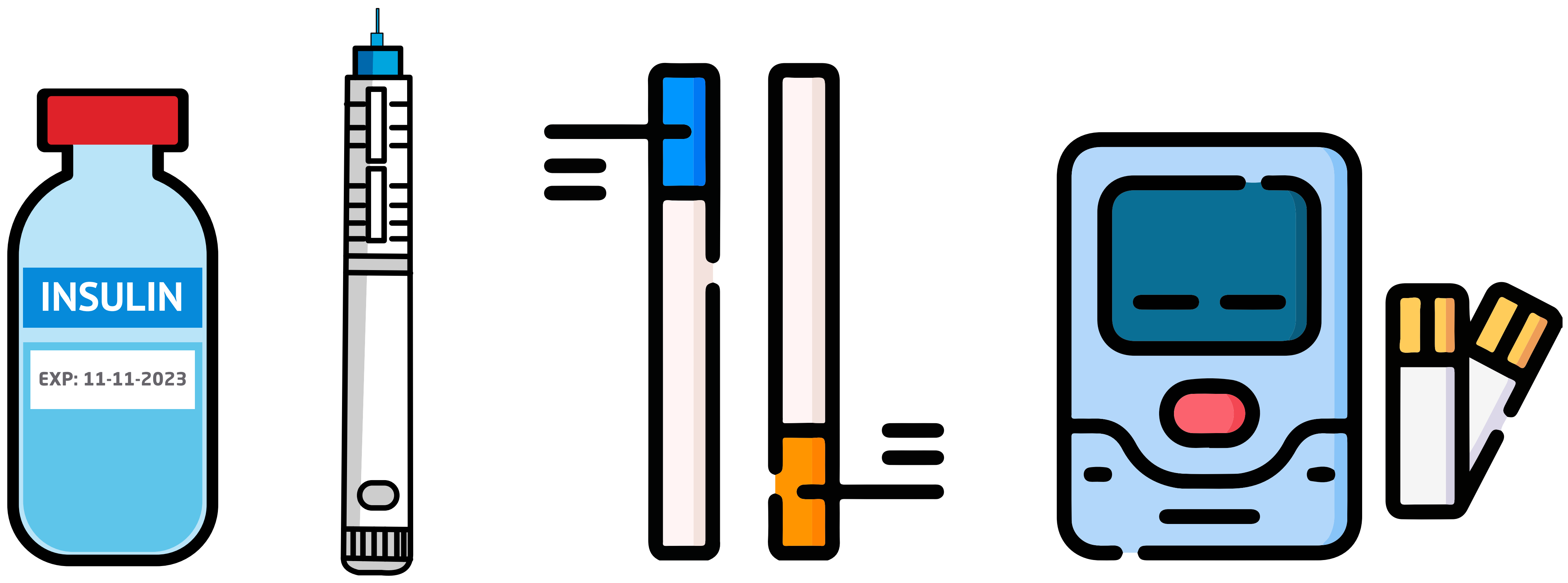
ഇക്കാര്യങ്ങൾക്കായി 4-6 ആഴ്ച മുൻപ് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കുക

- ആവശ്യമായ വാക്സിനേഷൻസ്
- ഇൻസുലിൻ ക്രമീകരണങ്ങൾ
- നിങ്ങളുടെ ഇപ്പോഴത്തെ ആരോഗ്യ അവസ്ഥയെ കുറിച്ചുള്ള മെഡിക്കൽ രേഖകൾ
- ഷാർപ്സ് (സൂചികൾ, ലാൻസെറ്റ്സ് എന്നിവ) കൈയിൽ കരുതേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത

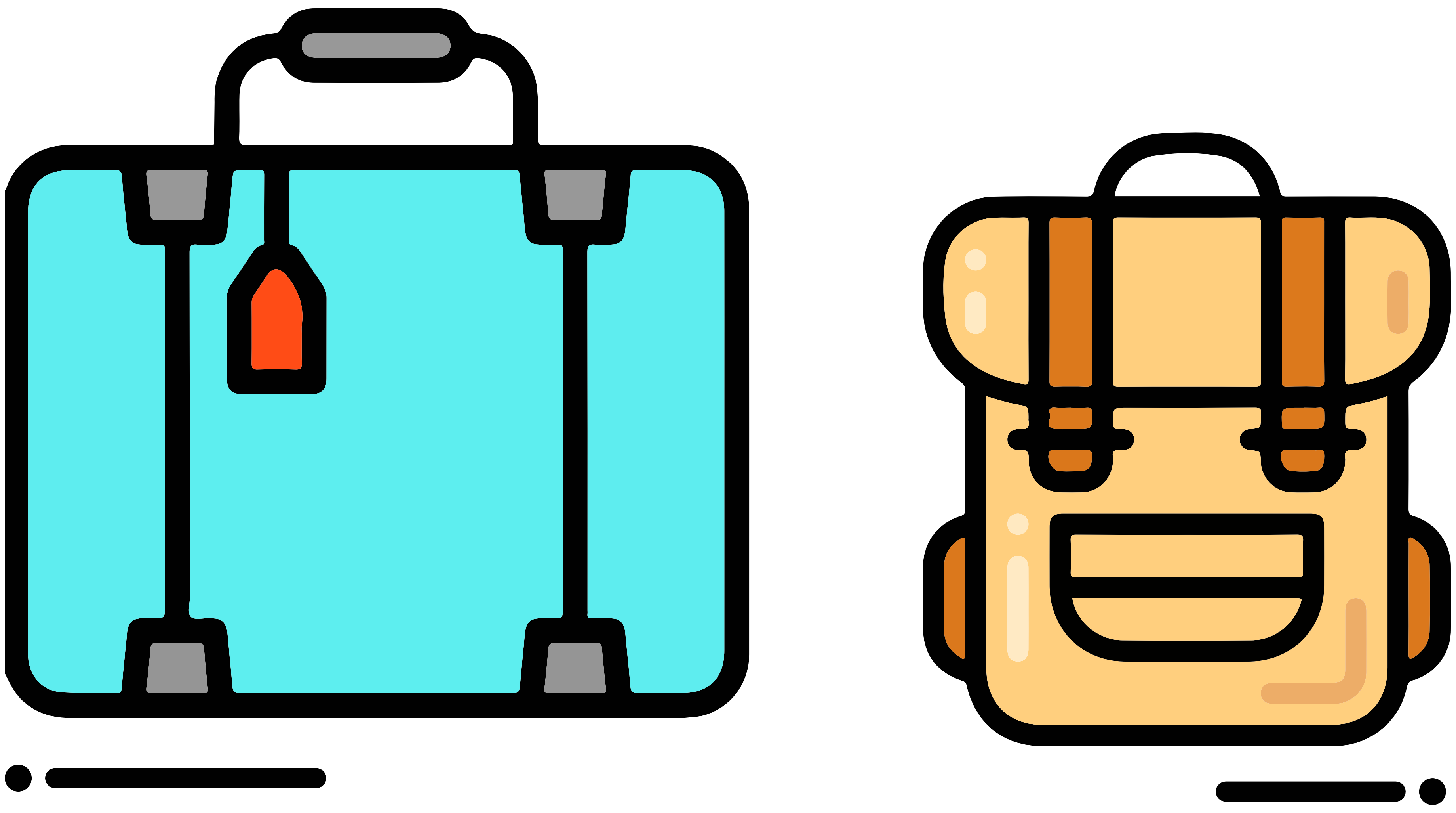


ഫ്ലൈറ്റ് വൈകൽ അല്ലെങ്കിൽ അധിക സമയം തങ്ങേണ്ടി വരൽ എന്നിവക്കായി, പുറമെ അവശ്യ വസ്തുക്കൾ പാക്ക് ചെയ്യണമെന്ന് ഉപദേശിക്കുന്നു

- ഇൻസുലിൻ/കാർട്രിജസ്
- സിറിഞ്ച്/പെൻസ്
- ഹൈപ്പോ-കിറ്റ് മെറ്റീരിയൽസ്
- ഗ്ലൂക്കോമീറ്റർ സ്ട്രിപ്സ്
- യൂറിൻ/ബ്ലഡ് കീറ്റോൺ ടെസ്റ്റിങ്ങ് സ്ട്രിപ്സ്



ലഗ്ഗേജ് നഷ്ടപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയെ ഇല്ലാതാക്കാൻ എല്ലായ്പ്പോഴും **ഇൻസുലിൻ സപ്ലൈകൾ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത ബാഗുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുക**



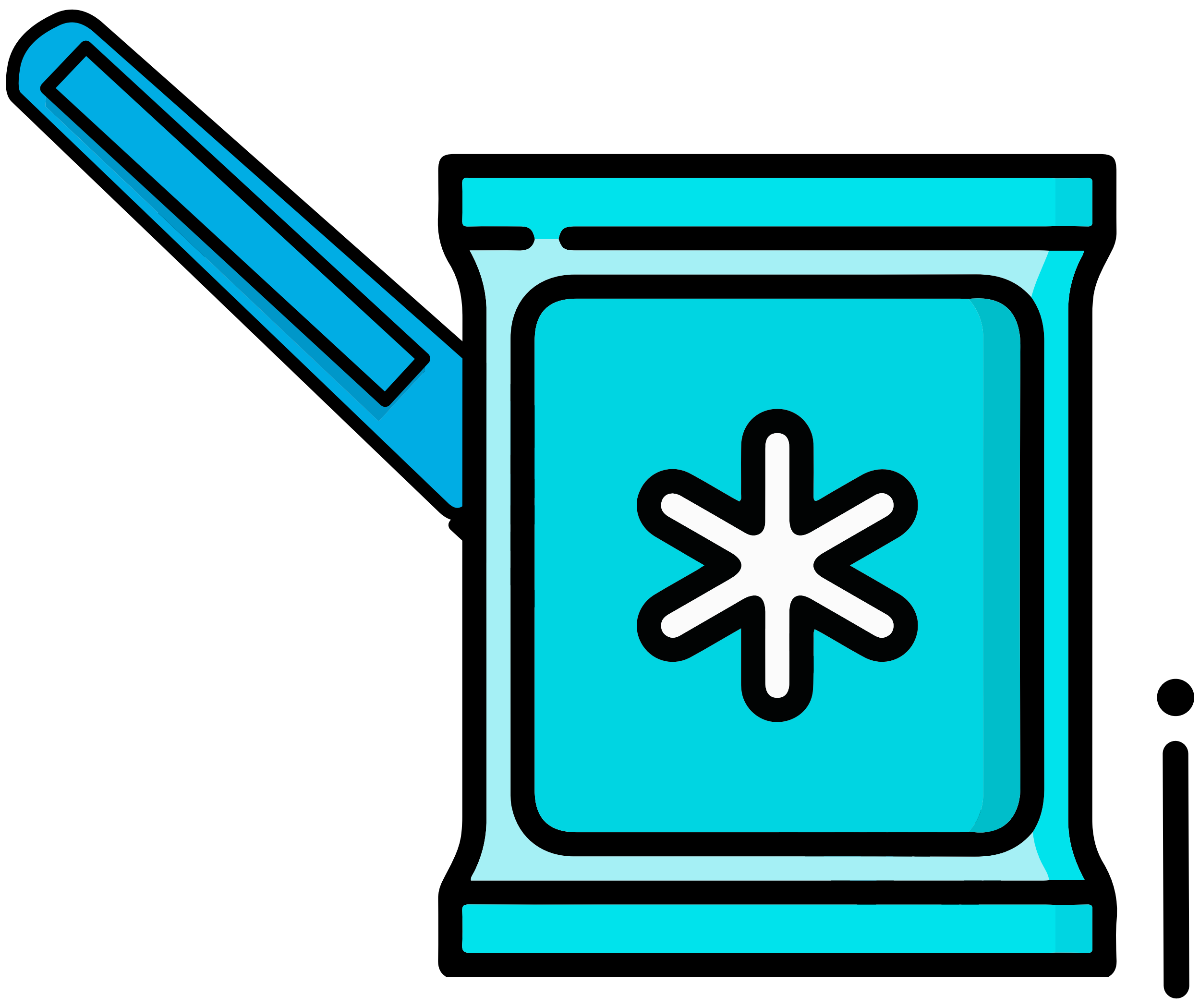
പ്രാദേശിക കാലാവസ്ഥ നിലകൾ പ്രകാരം **യോജിച്ച വസ്ത്രങ്ങളും പാദരക്ഷകളും കരുതുക**

യാത്രക്കിടയിൽ ഇൻസുലിൻ സംഭരിച്ചു വെക്കുക

അതീവ താപനിലകളോട് സംവേദനത്വം ഉള്ളതാണെന്നതിനാൽ, ഇൻസുലിൻ ഒരിക്കലും ഇവയിൽ സൂക്ഷിക്കരുത്

- ഫ്രീസർ
- നേരെ ഐസിന്മേൽ
- നേരിട്ട് വെയിൽ കൊള്ളുന്നിടത്ത്
- കാറിലെ ഗ്ലൗ കംപാർട്ട്മെന്റിൽ

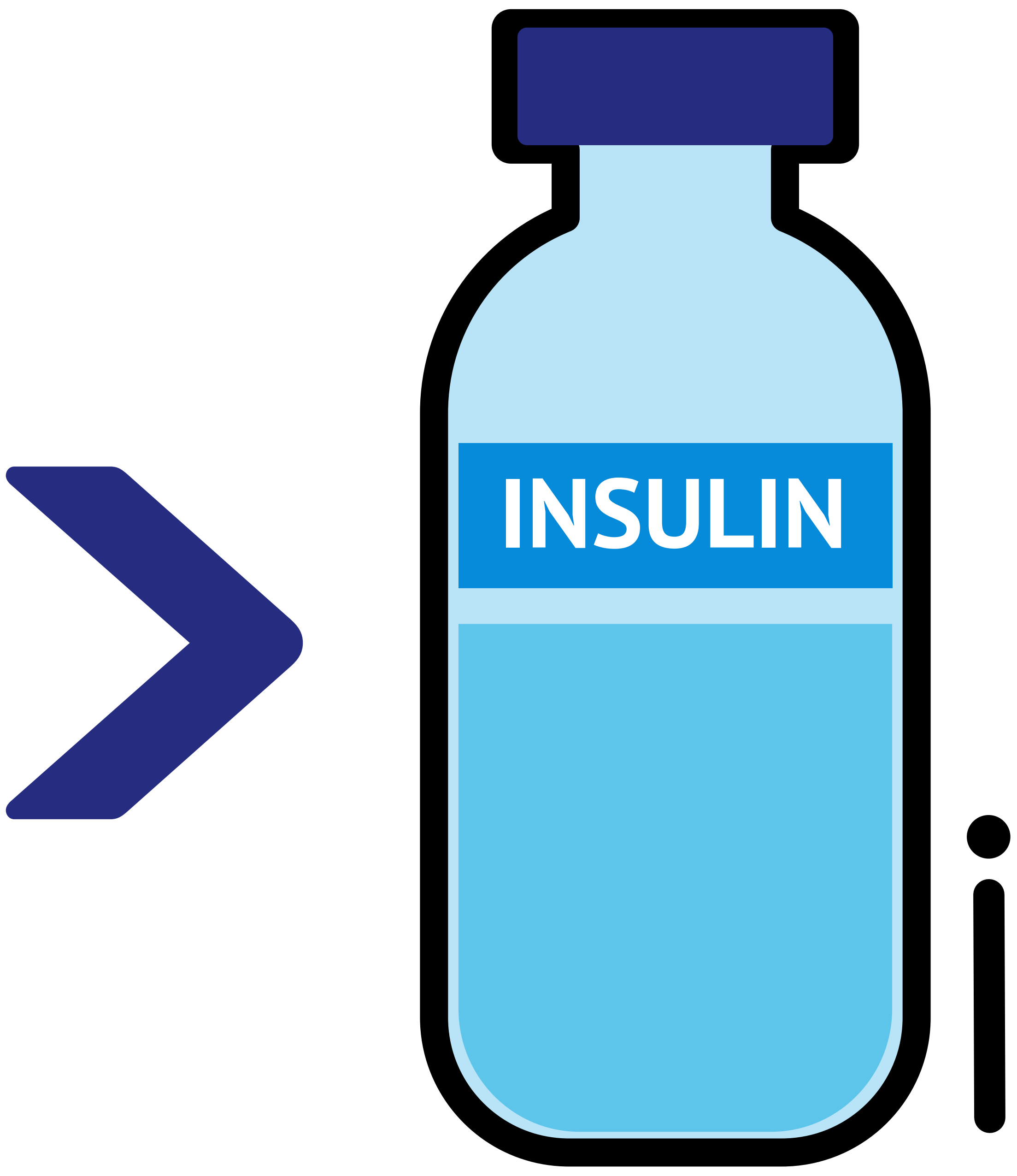
ഇൻസുലിൻ വയൽ/പെൻ
സുഗമമായി ലഭിക്കുന്ന
പ്രത്യേക ഇൻസുലേറ്റഡ്
അല്ലെങ്കിൽ കൂളിങ്ങ് പൗച്ചുകളിൽ
സംഭരിച്ചു വെക്കുക



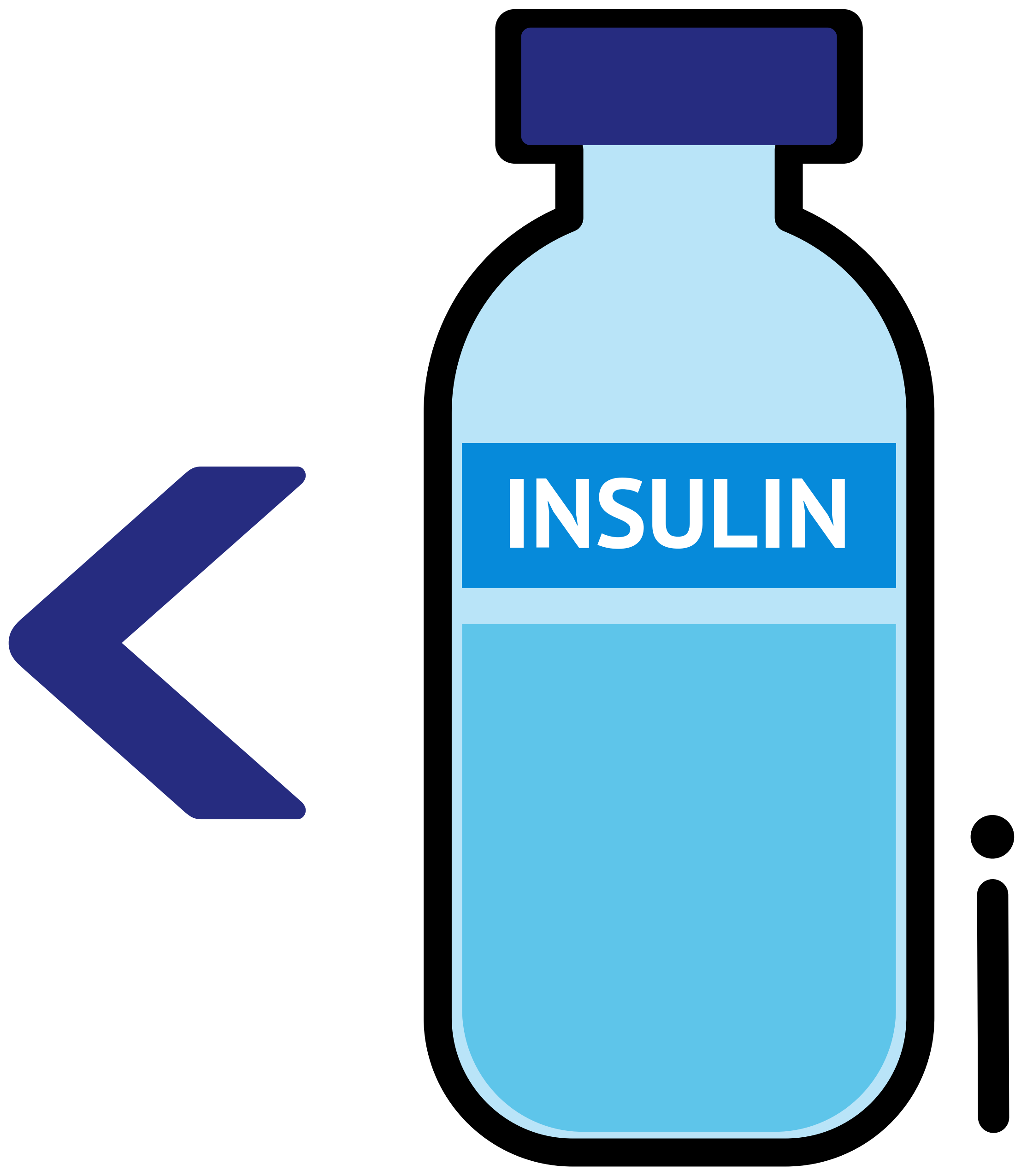
വിമാനത്തിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ
കാർഗോയിൽ ബിലോ സീറോ
ടെമ്പറേച്ചർ ഡാമേജ് ഒഴിവാക്കുവാൻ
ഇൻസുലിൻ എല്ലായ്പ്പോഴും **ഹാന്റ്**
ലഗ്ഗേജിൽ ചുമക്കുക

ടൈം-സോണുകൾക്ക് കുറുകെ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ഇൻസുലിൻ ക്രമീകരണം

പടിഞ്ഞാറു നിന്ന് കിഴക്കോട്ട് യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ദിവസം കുറയും എന്നതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇൻസുലിൻ ആവശ്യം കുറവായിരിക്കും



കിഴക്കു നിന്ന് പടിഞ്ഞാറോട്ട് യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ ദിവസം കൂടും എന്നതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇൻസുലിൻ ആവശ്യം കൂടുതൽ ആയിരിക്കും

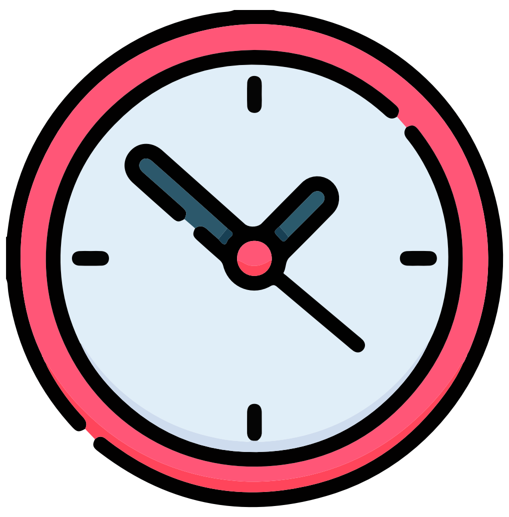


വ്യത്യസ്ത ടൈം സോണുകൾക്ക് കുറുകെ യാത്ര ചെയ്യുവാൻ ആലോചിക്കുമ്പോൾ, ഇൻസുലിൻ സമയവും ഡോസേജുകളും നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടതാണ്

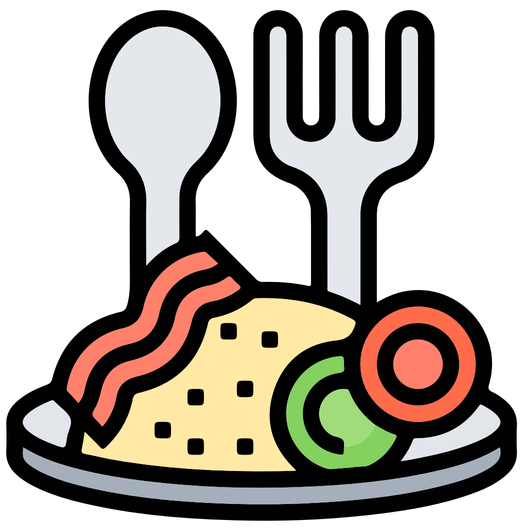
ഫ്ലൈറ്റ് സമയദൈർഘ്യത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഇൻസുലിൻ ക്രമീകരണങ്ങൾ ആവശ്യമാകും

ഫ്ലൈറ്റ് സമയദൈർഘ്യം

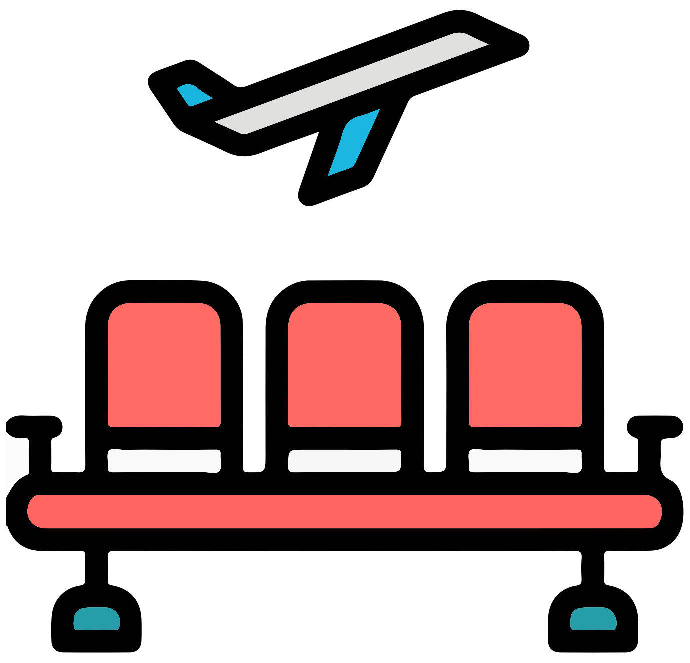
ടൈം സോൺ ഷിഫ്റ്റ് എടുക്കുന്ന മണിക്കൂറുകൾ



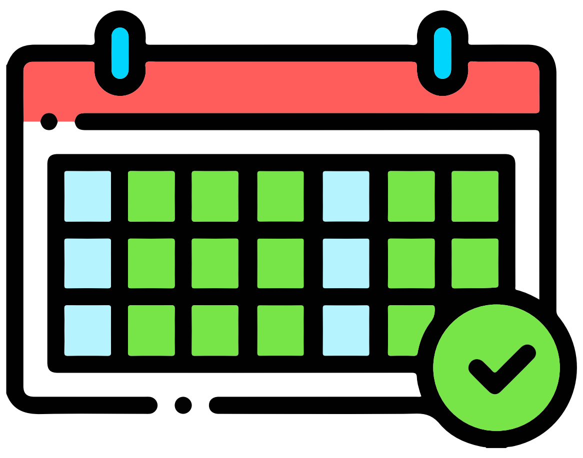
ഭക്ഷണ, പലഹാര സമയങ്ങൾ



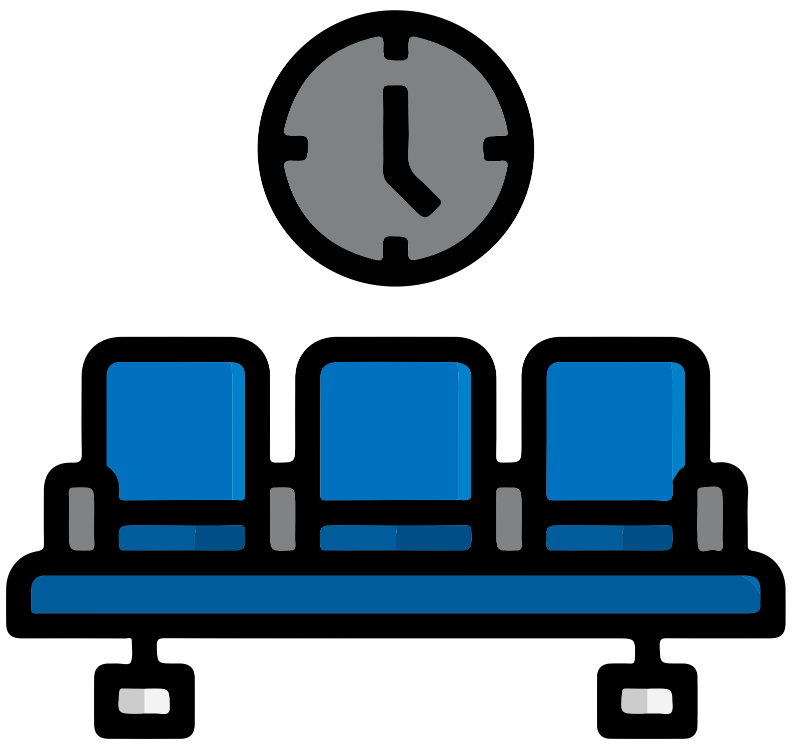
ലേഓവേർസ്



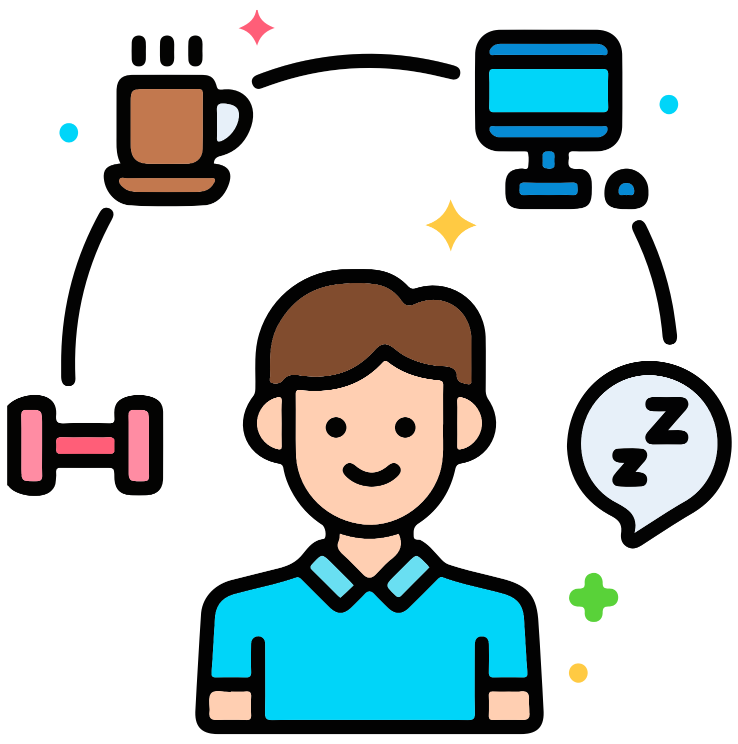
ഇൻസുലിൻ ഡോസുകളുടെ
പതിവു രീതി



ലക്ഷ്യ സ്ഥാനത്ത്
എത്തുന്ന സമയം



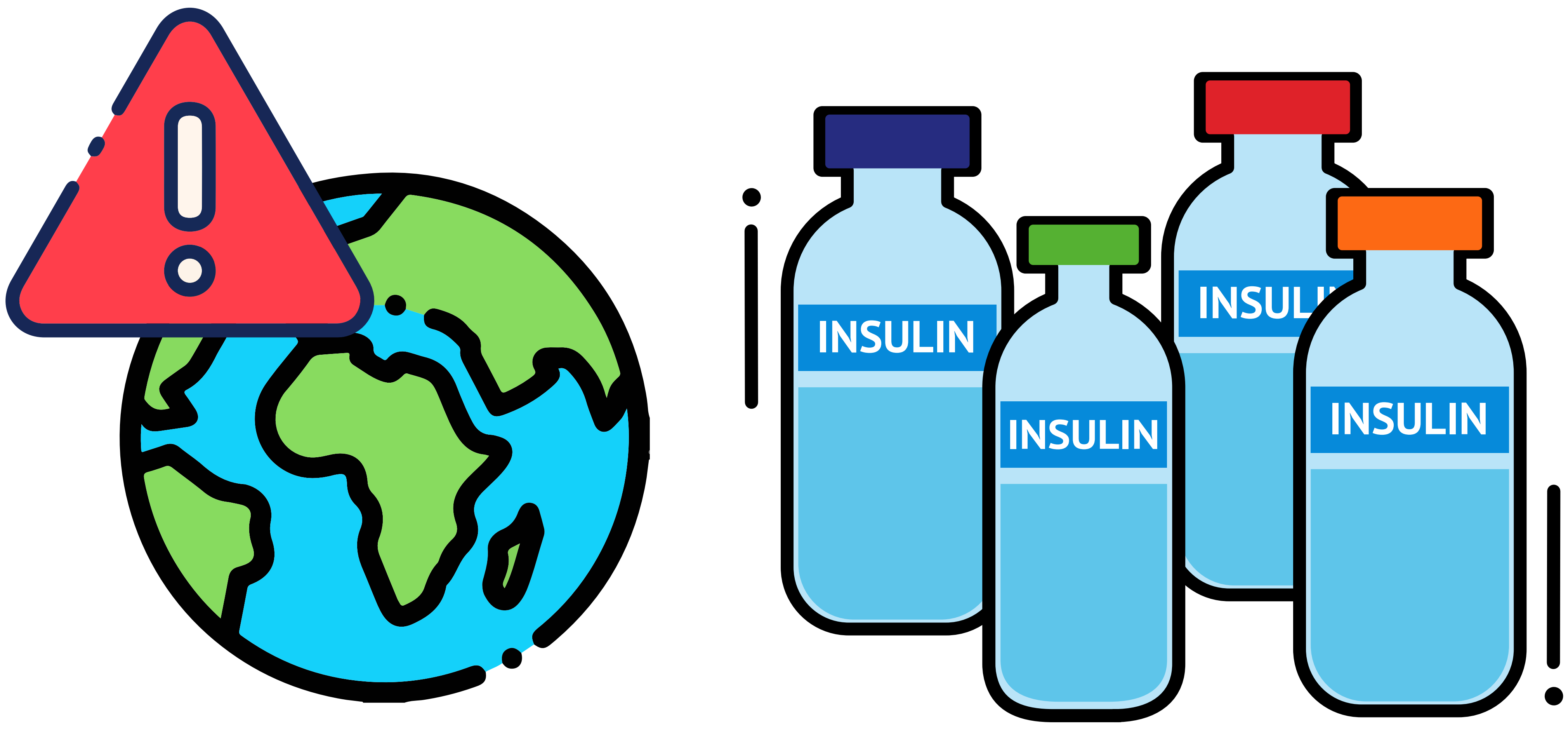
പകലത്തെ
പ്രവർത്തനങ്ങൾ



അന്താരാഷ്ട്ര രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഇൻസുലിൻ വാങ്ങൽ

നിങ്ങൾ യാത്ര ചെയ്യുന്ന രാജ്യത്ത് ലഭിക്കുന്ന വിവിധ ഇൻസുലിൻ ഗാഢതകളെ കുറിച്ച് **നിങ്ങൾക്ക് അറിവുണ്ടായിരിക്കണം.**

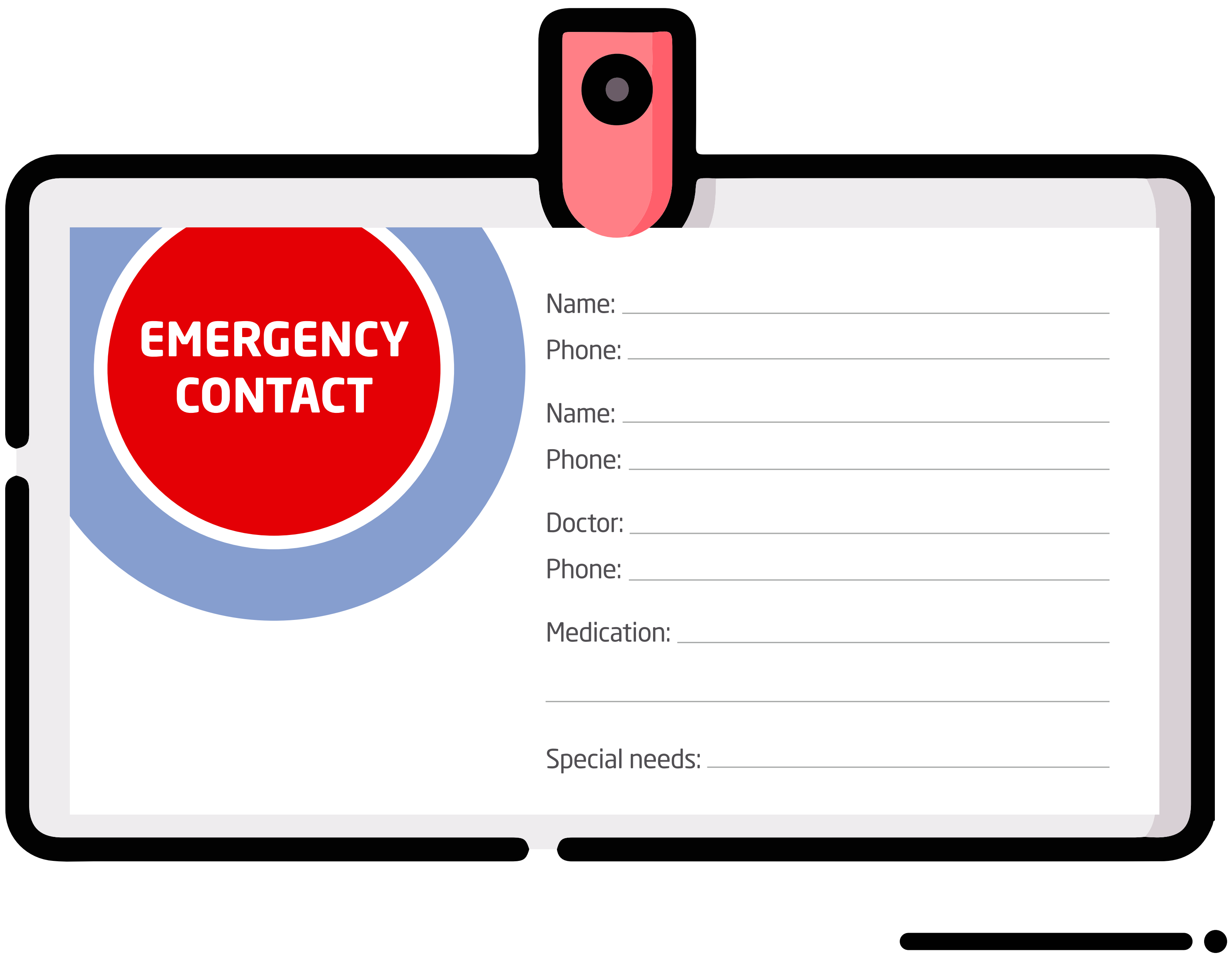
ചില രാജ്യങ്ങളിൽ **യു-40, യു-100 അല്ലെങ്കിൽ യു-80** ലഭ്യമാകാം.



കുറിപ്പ്: ആവശ്യമായ ഇൻസുലിൻ അളവിൽ കുറവോ കൂടുതലോ നൽകുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി, ഗാഢതക്ക് അനുസൃതമായി ശരിയായ സിറിഞ്ചുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

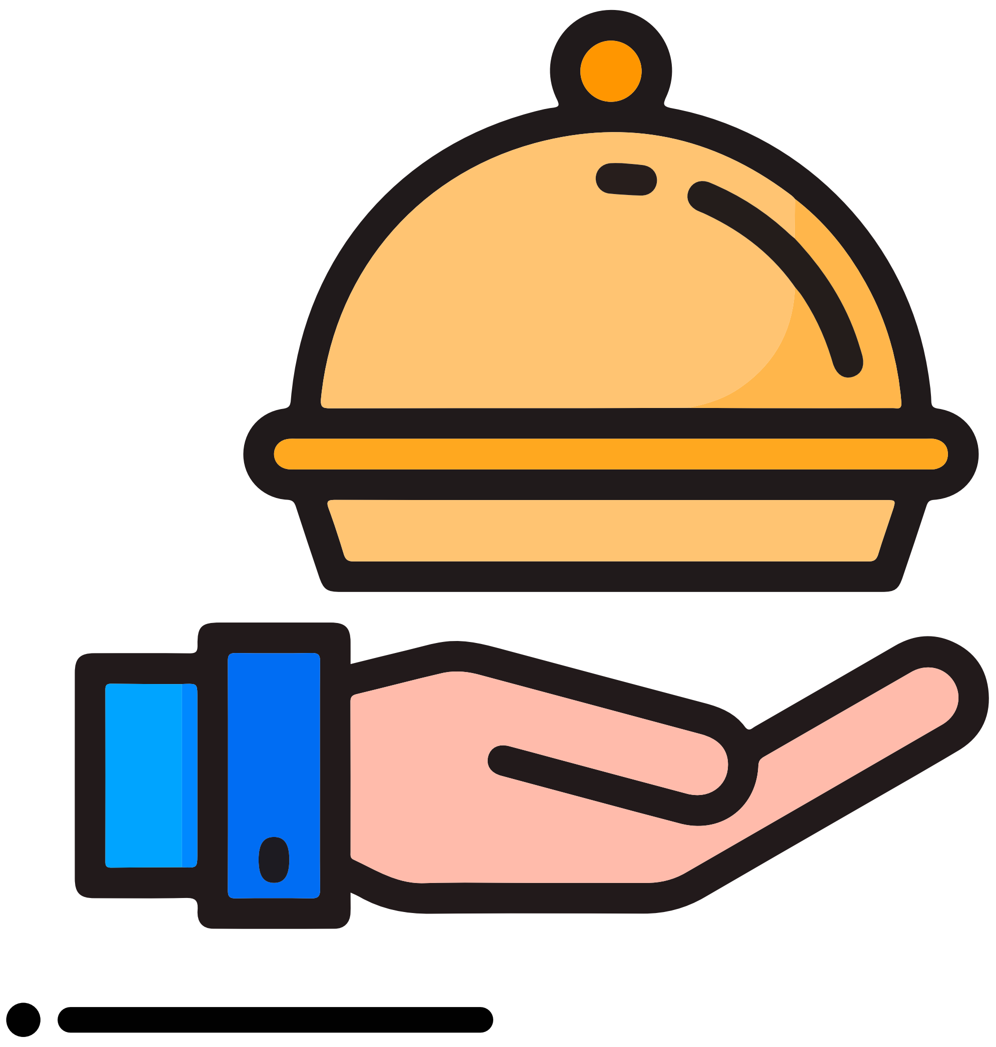
സ്വയം-പരിരക്ഷ സൂചനകൾ

നിങ്ങളുടെ ഡയബെറ്റിസ് ഐഡന്റിറ്റി കാർഡും ഡോക്ടർ ഈയിടെ നൽകിയ പ്രിസ്ക്രിപ്ഷനും **എപ്പോഴും കൈയിൽ കരുതുക**



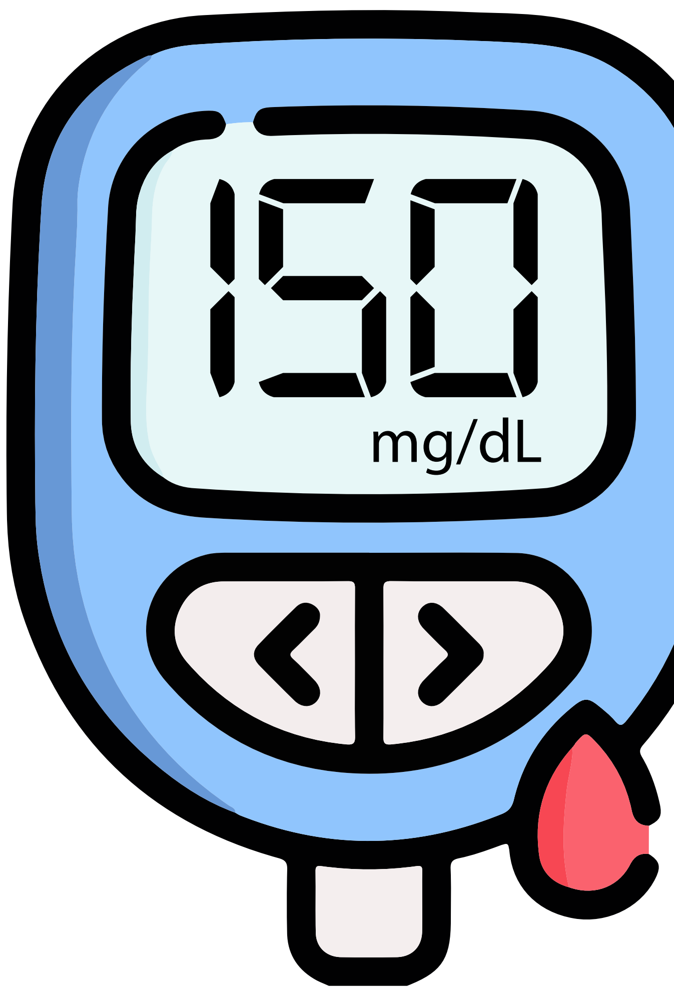
എയർപോർട്ടിൽ സെക്യൂരിറ്റി പരിശോധന ആവശ്യത്തിനായി **പ്രസക്തമായ രേഖകൾ കൈയിൽ വെക്കുക**

യാത്ര ചെയ്യുമ്പോഴും ലക്ഷ്യസ്ഥലത്തും **ലഭ്യമായ ഭക്ഷണ വിഭവങ്ങൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് അറിയുക** അങ്ങിനെ നിങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം സമയത്ത് കഴിക്കാൻ സാധിക്കും



കുറിപ്പ്: കുറച്ച് ആരോഗ്യകരമായ പലഹാരങ്ങൾ കൊണ്ടുപോകുക.

പതിവു ചിട്ടയിൽ മാറ്റം, സമയങ്ങൾ, കഴിച്ച ഭക്ഷണം, യാത്രക്കിടയിൽ പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ച് **ബ്ലഡ് ഷുഗർ** ഉയരുന്നതും താഴുന്നതും **നിരീക്ഷിക്കുക**



“കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ **MyCARE ഡയബെറ്റിസ് എജ്യുക്കേറ്ററെ** ബന്ധപ്പെടുക”

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.