MyCARE

With me, every step of the way

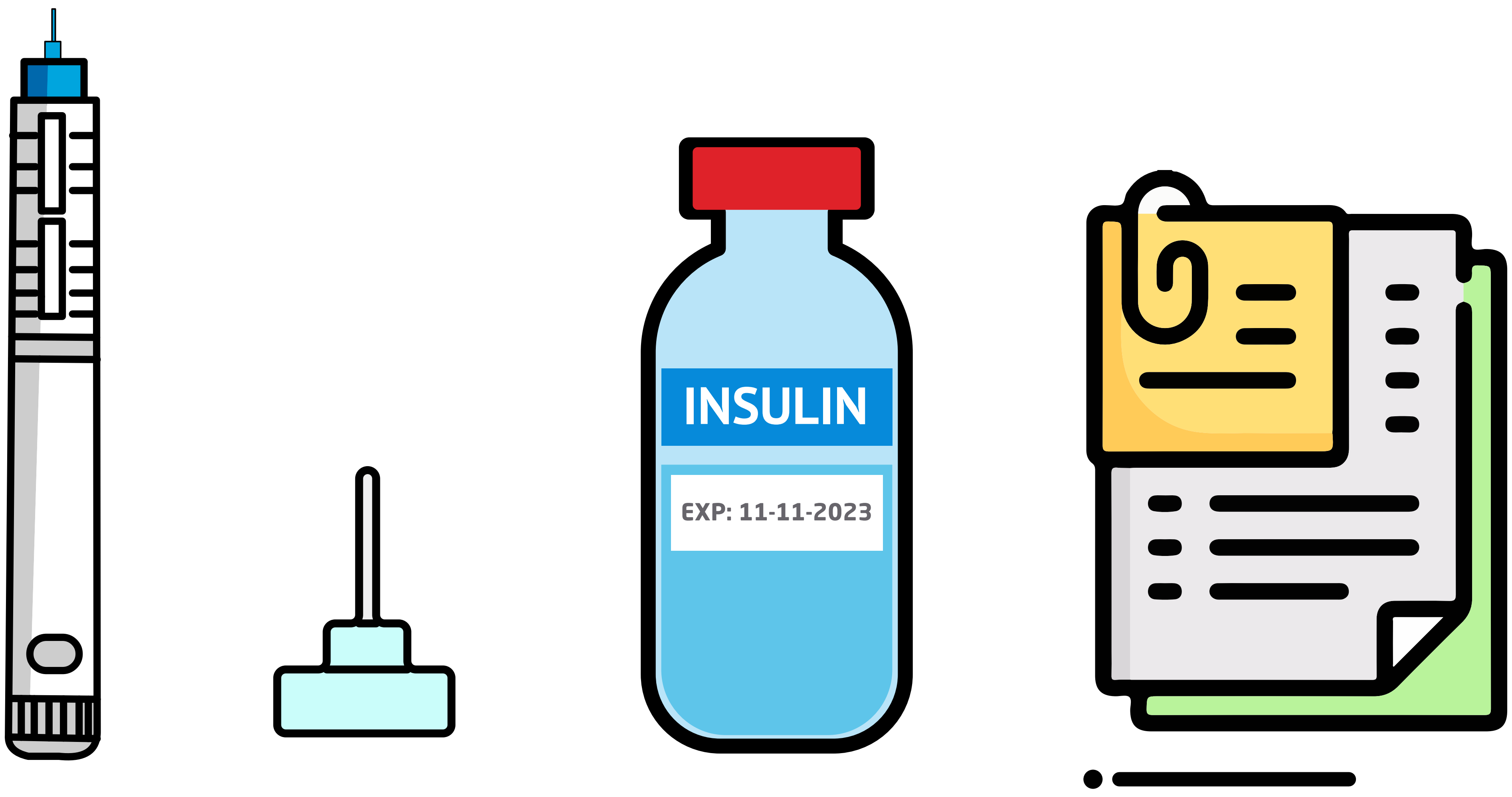
“ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ସହିତ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଓ ଉତ୍ତମ ଯାତ୍ରା ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ନିଜକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଓ ସତର୍କତା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ”

USV

ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରସ୍ତୁତି

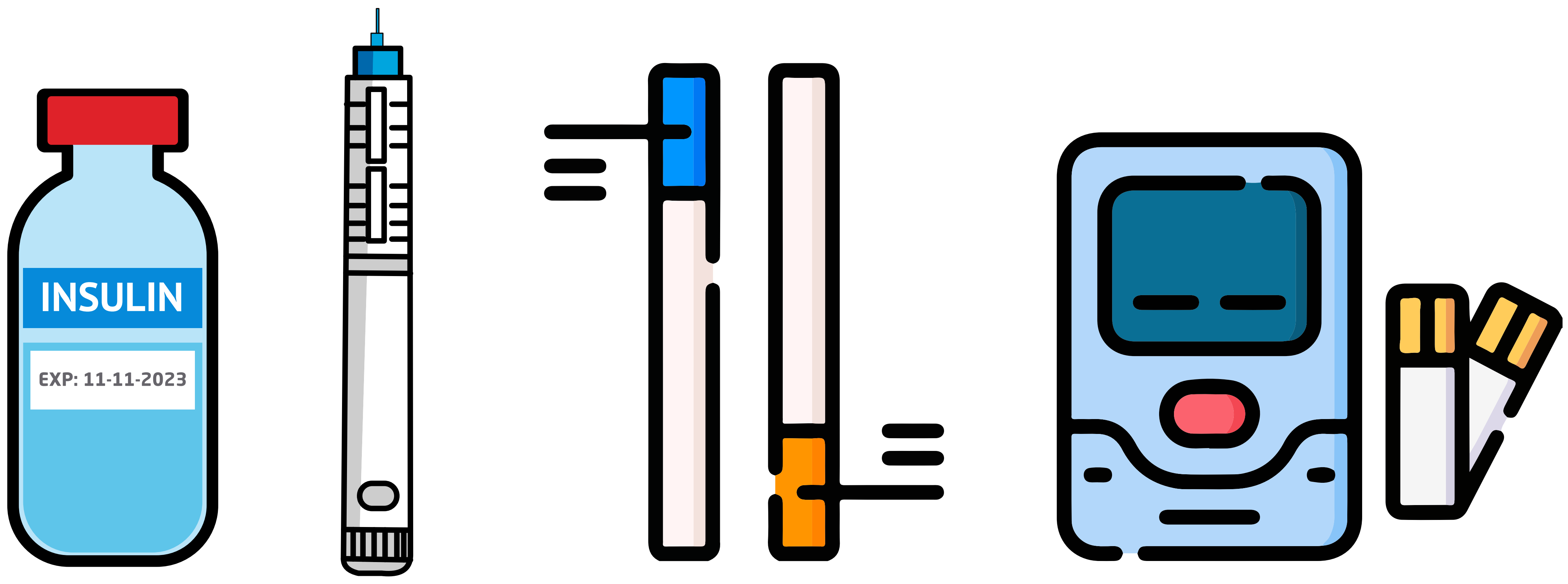
ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ 4–6 ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ

- ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଟିକାକରଣ
- ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଆଡଜଷ୍ଟମେଣ୍ଟ
- ଆପଣଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ ମେଡିକାଲ କାଗଜାତ
- ସାର୍ପସ୍ (ଛୁଞ୍ଚି, ଲାନ୍‌ସେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି) ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା

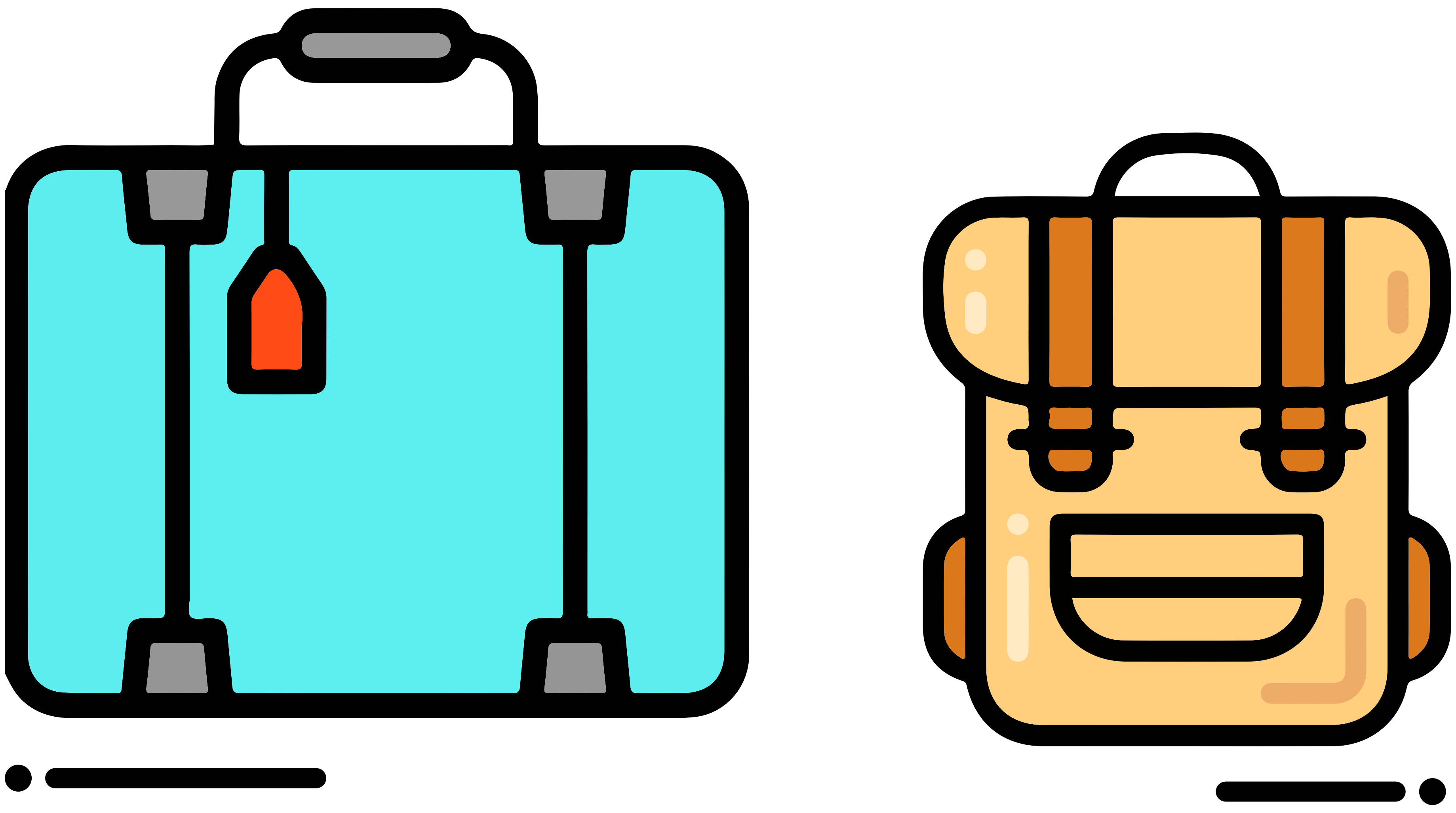


ଫ୍ଲାଇଟରେ ବିଳମ୍ବ ବା ଅତିରିକ୍ତ ରହଣୀ ପାଇଁ, ଏହିସବୁ ବିଷୟକୁ ଅତିରିକ୍ତ ଭାବରେ ନେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି

- ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଭାୟାଲ୍ସ/ କାର୍ଟ୍ରିଜେସ୍
- ସିରିଞ୍ଜ /ପେନ୍ସ
- ହାଇପୋ–କିଟ୍ ସାମଗ୍ରୀ
- ଗ୍ଲୁକୋମିଟର ଷ୍ଟ୍ରିପ୍ସ
- ପରିସ୍ରା/ ବ୍ଲଡ୍ କେଟୋନ୍ ଟେଷ୍ଟିଂ ଷ୍ଟ୍ରିପ୍ସ



ସର୍ବଦା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ସପ୍ଲାଏ କୁ ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ବ୍ୟାଗରେ ରଖନ୍ତୁ ଯଦ୍ୱାରା ଲଗେଜ୍ ହଜିଯିବା ଜନିତ ବିପଦକୁ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ।

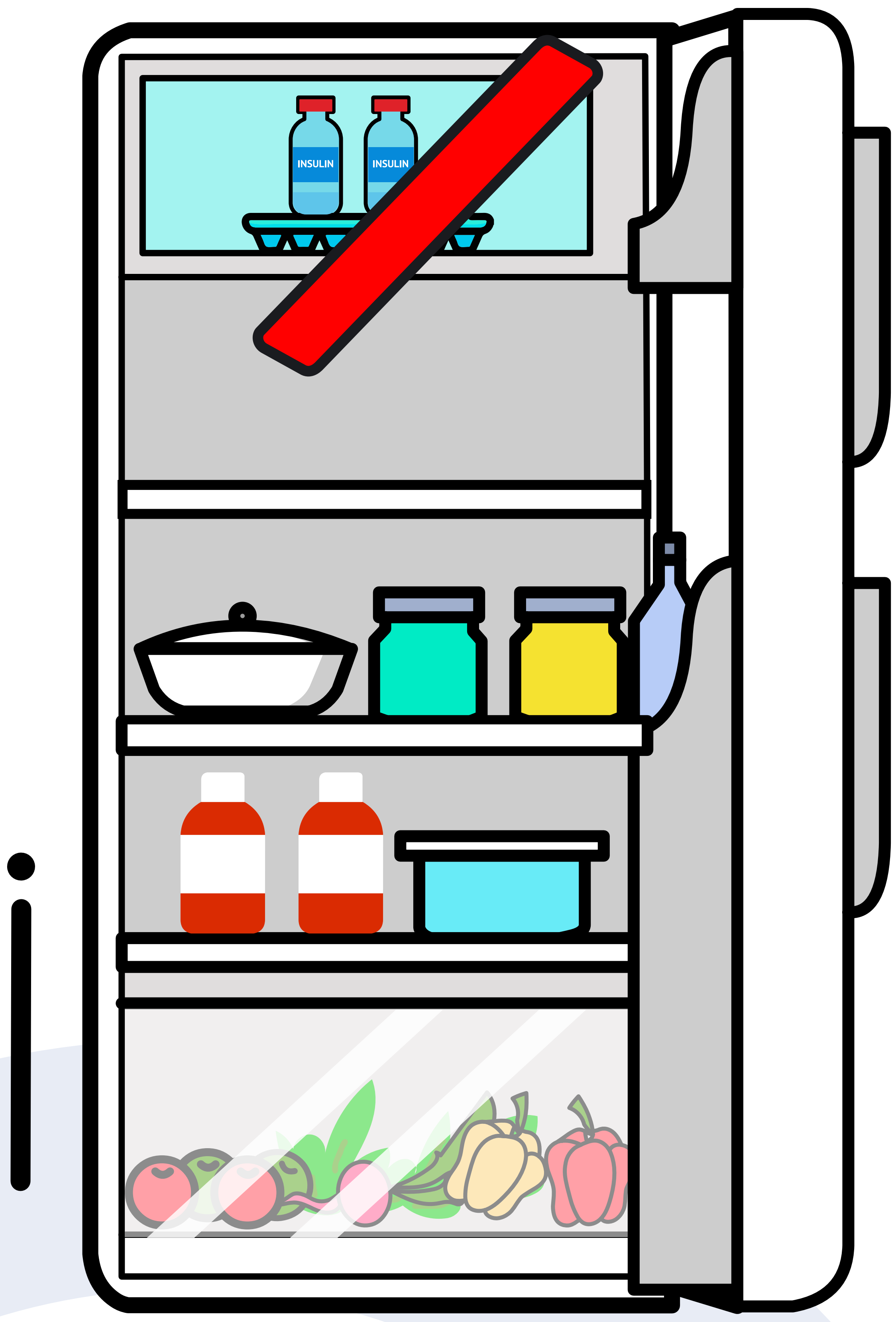


ସ୍ଥାନୀୟ ଜଳବାୟୁ ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ **ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷାକ ଓ ଜୋତା ନିଅନ୍ତୁ**

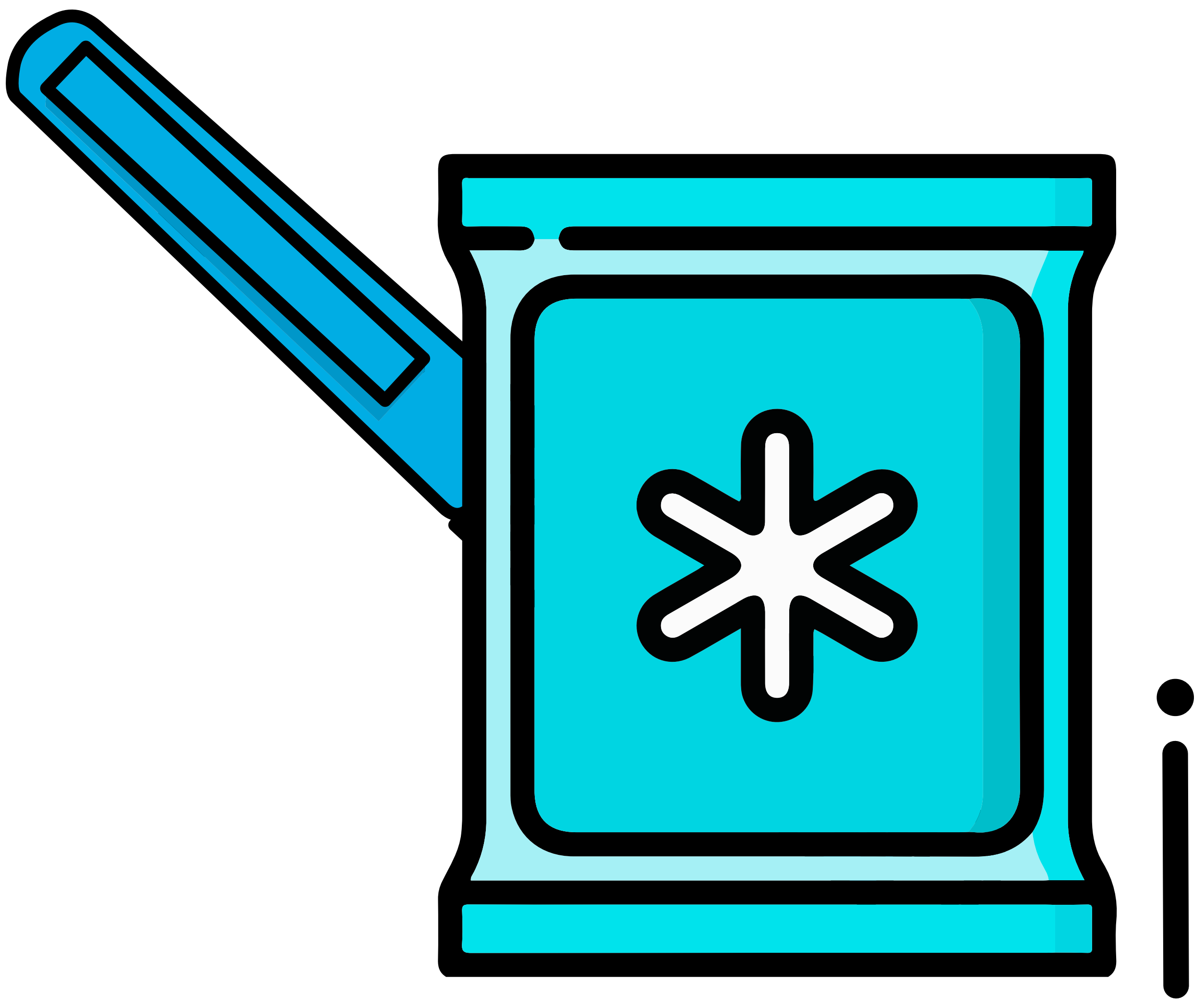
ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ରଖିବା

ଅତିରିକ୍ତ ତାପମାତ୍ରା ପ୍ରତି ବହୁତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥିବାରୁ, ଇନ୍ସୁଲିନକୁ କଦାପି ଏଥିରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ

- ଫ୍ରିଜର
- ଆଇସ୍ ଉପରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ
- ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ତଳେ
- ଏକ କାରର ଗ୍ଲୋଭ୍ କମ୍ପାର୍ଟମେଣ୍ଟ



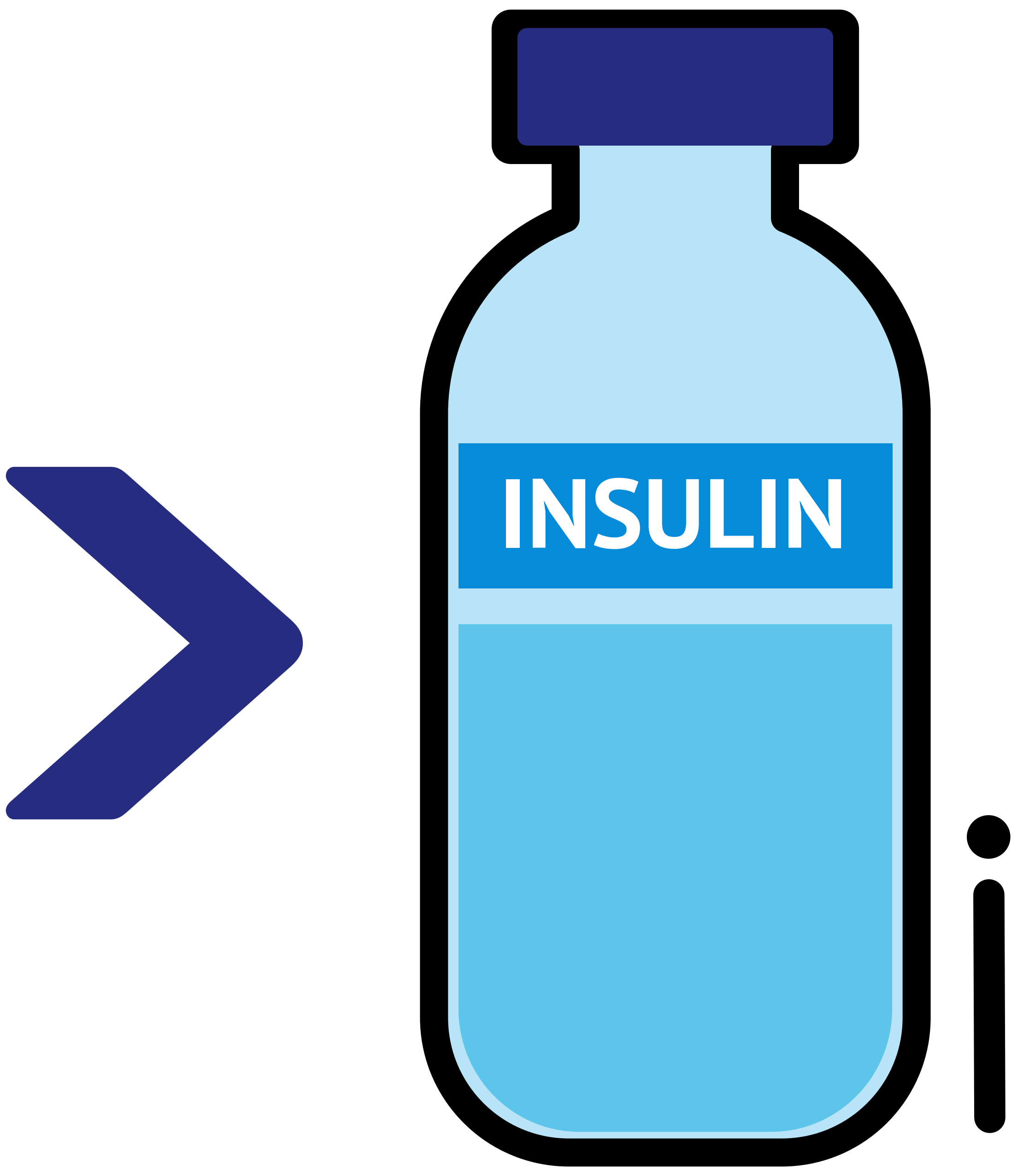
ସ୍ପେଶିଆଲ୍ ଇନ୍ସୁଲେଟେଡ୍ ବା କୁଲିଂ ପାଉଚ୍ ମଧ୍ୟରେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଭାୟାଲ୍/ପେନ କୁ ରଖନ୍ତୁ ଯାହାକି ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ।



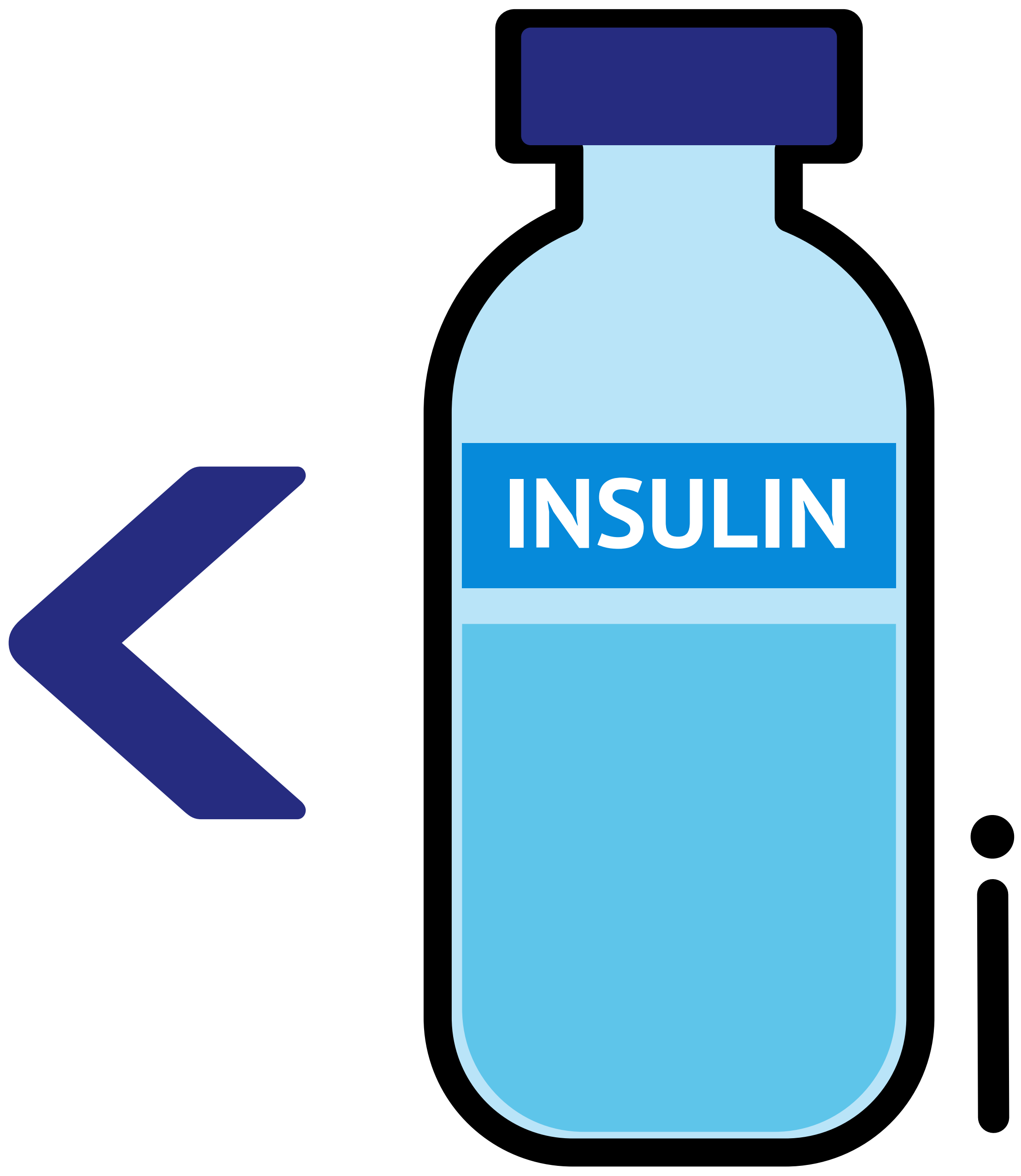
ବିମାନରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନକୁ ସର୍ବଦା ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲଗେଜ୍‌ରେ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯଦ୍ୱାରା କାର୍ଗୋରେ ଶୂନ ଡିଗ୍ରୀରୁ କମ୍ ତାପମାତ୍ରା ହେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷତିକୁ ଏଡ଼ା ଯାଇପାରିବ।

ବିଭିନ୍ନ ଟାଇମ-ଜୋନରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଆଡଜଷ୍ଟମେଣ୍ଟ

ଆପଣ ପଶ୍ଚିମରୁ ପୂର୍ବକୁ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ କମ୍ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ଦିନ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ



ଆପଣ ପୂର୍ବରୁ ପଶ୍ଚିମକୁ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ଦିନ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ

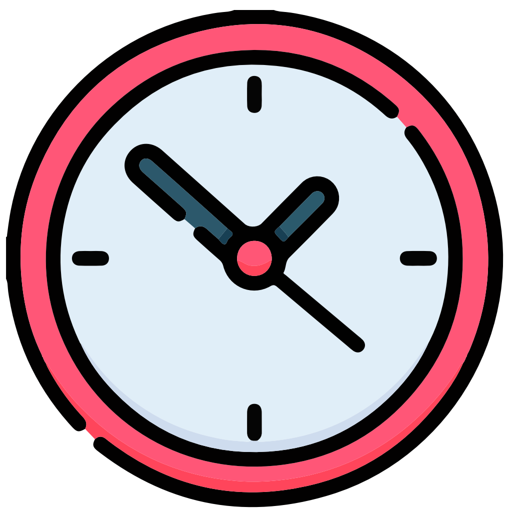


ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ଟାଇମ୍ ଜୋନରେ
ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବା
ସମୟରେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଟାଇମିଂ
ଓ ମାତ୍ରା ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା
କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

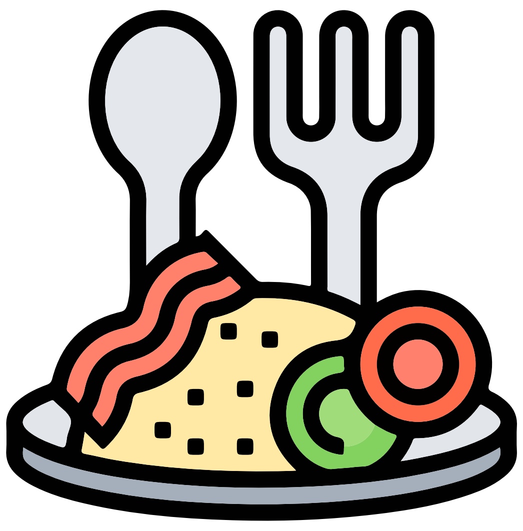
ଏହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଆଡଜଷ୍ଟମେଣ୍ଟ ହୋଇଥାଏ

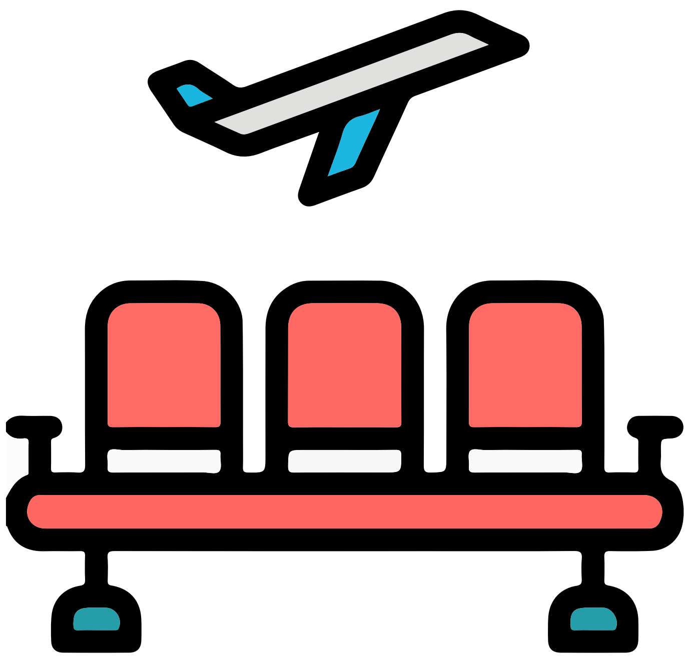
ଫ୍ଲାଇଟର ଅବଧି

ଟାଇମ ଜୋନ୍ ସିଫ୍ଟରେ ଘଣ୍ଟାର ସଂଖ୍ୟା

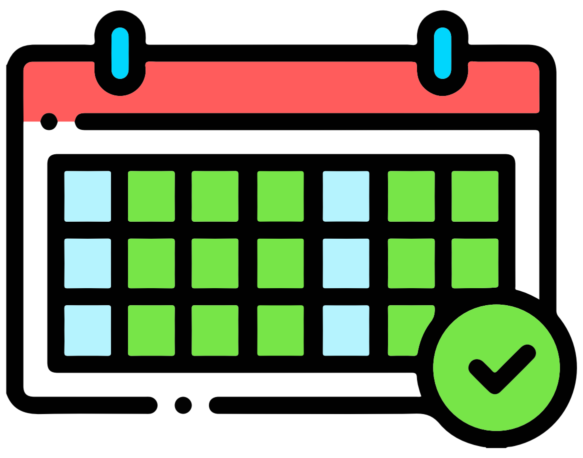


ଭୋଜନ ଓ ଜଳଖିଆର ସମୟ

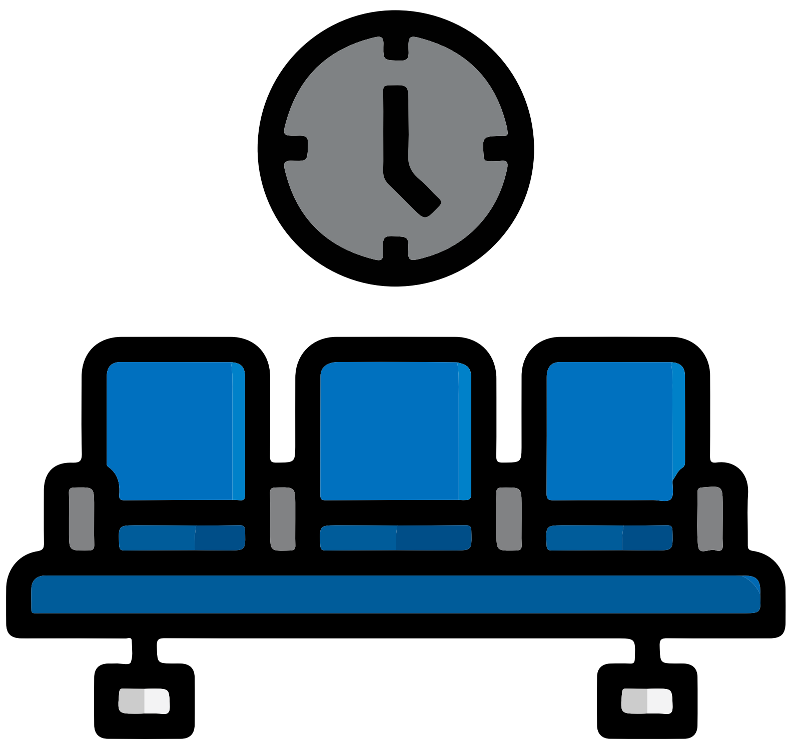




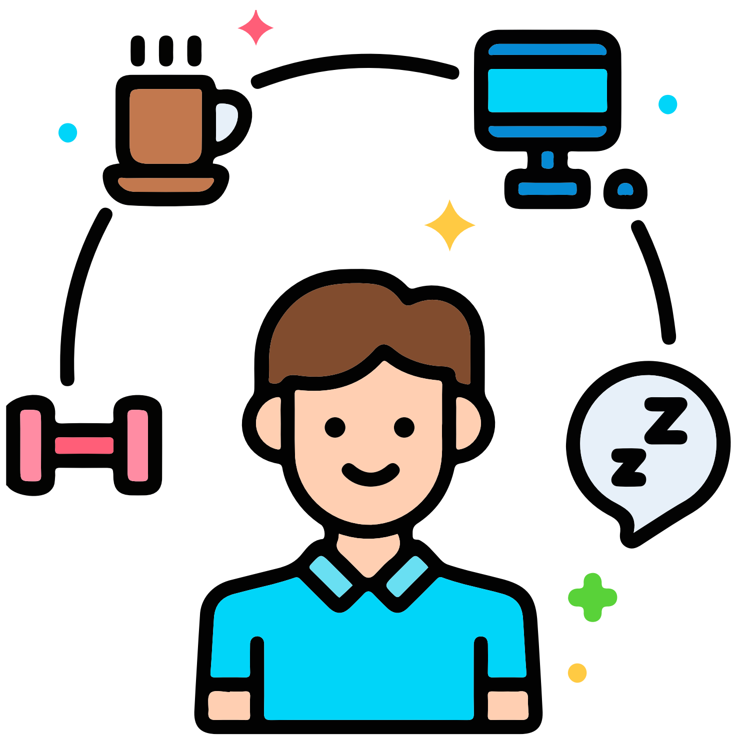
ଲେଓଭର



ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ମାତ୍ରାର
ନିୟମିତ ପାଟର୍ଣ



ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳନରେ
ପହଞ୍ଚିବା ସମୟ

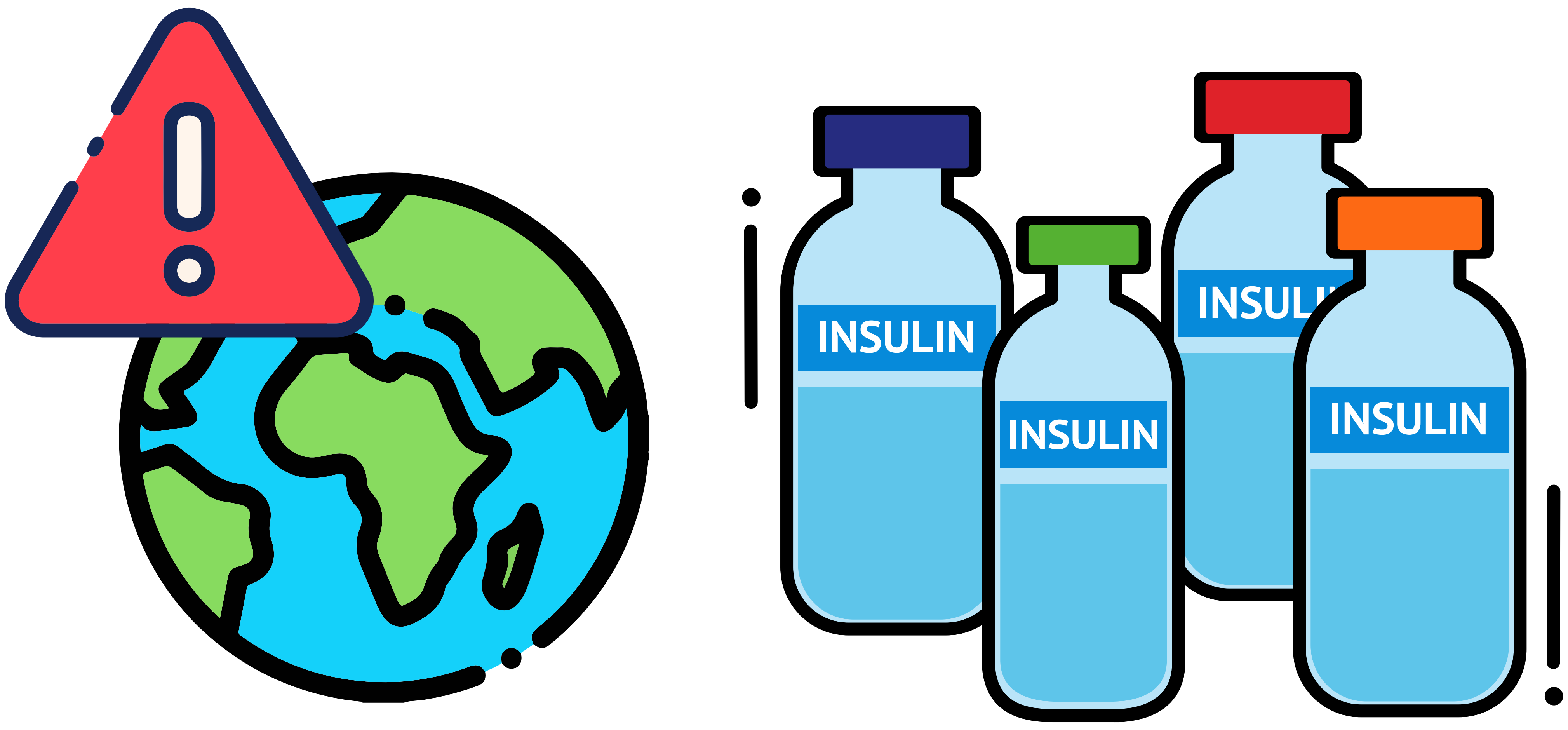


ଆକ୍ଟିଭିଟିର ଦିବସ

ବିଦେଶରେ
ଇନ୍ସୁଲିନ୍
କ୍ରୟ କରିବା

ଆପଣ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବା ଦେଶରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଇନ୍ସୁଲେସନ କନ୍ସନ୍ଟ୍ରେସନ ବିଷୟରେ **ଆପଣ ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।**

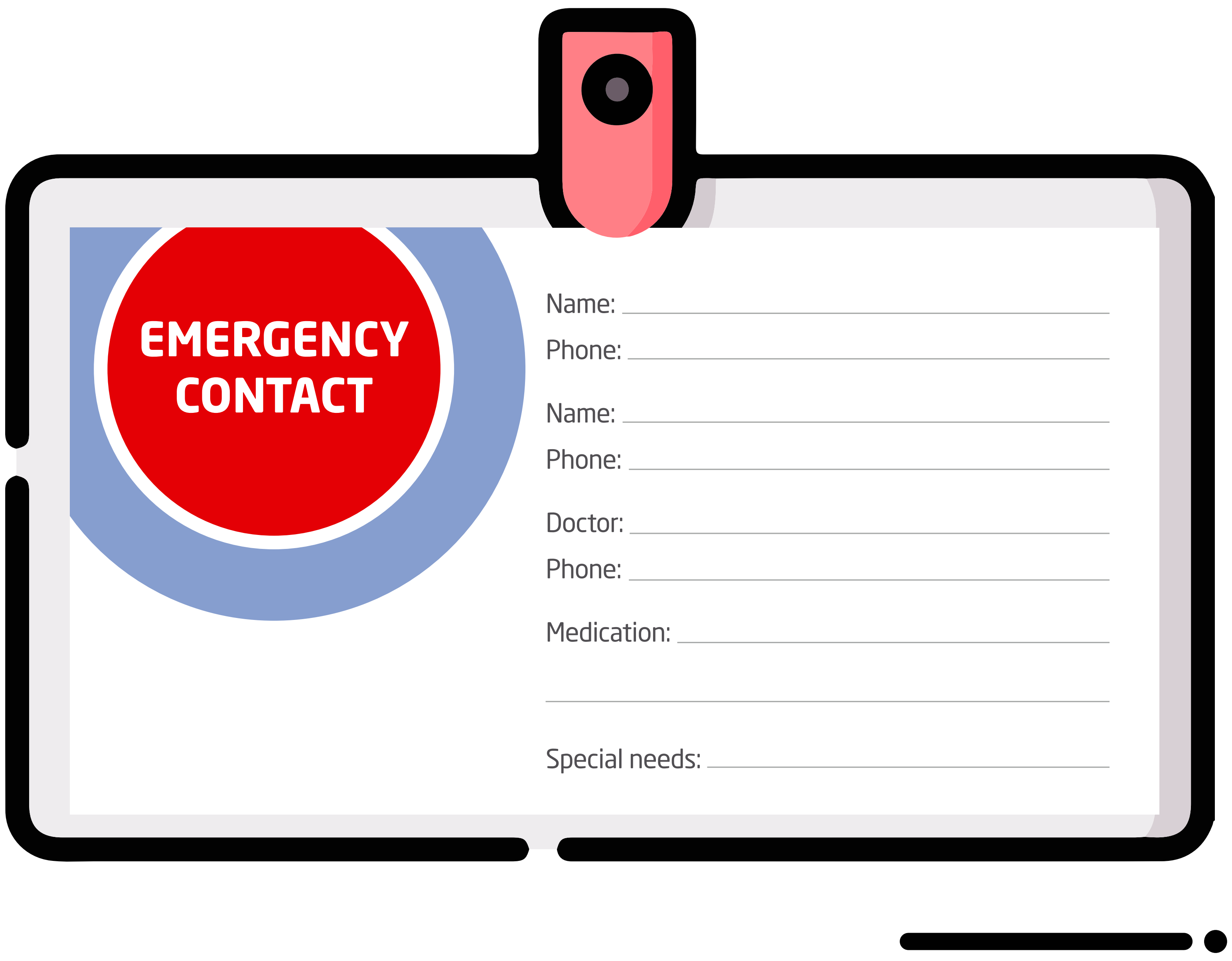
ୟୁ-40, ୟୁ-100 ବା ୟୁ-80 କିଛି ଦେଶରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରେ।



ସୂଚନା : ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ବା କମ୍ ପ୍ରଦାନକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ କନ୍ସନଟ୍ରେସନ ଅନୁସାରେ ସଠିକ୍ ସିରିଞ୍ଜକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍।

ନିଜର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଟିପ୍ସ

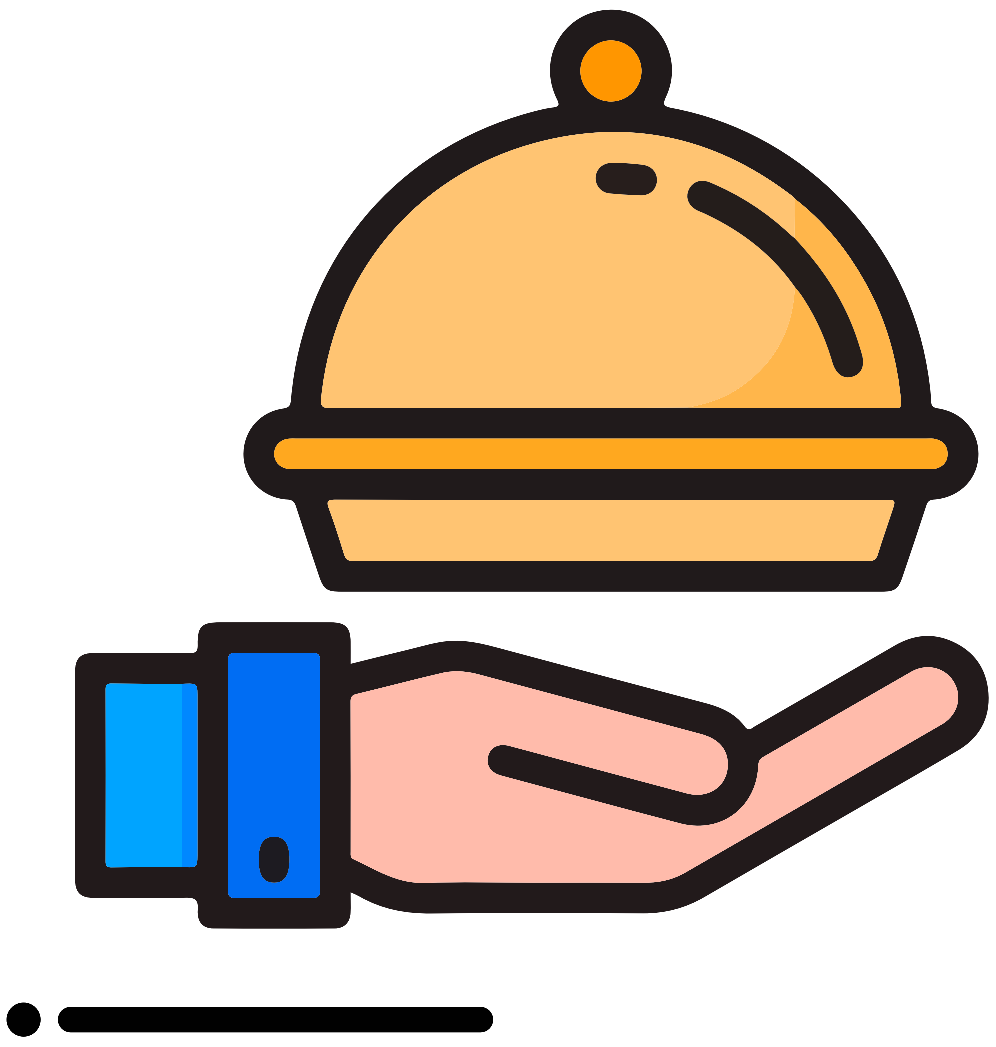
ସର୍ବଦା ଆପଣଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍ ପରିଚୟ ପତ୍ର କିଛି ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ସଦ୍ୟତମ ପ୍ରେସ୍କ୍ରିପ୍ସନକୁ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ରଖନ୍ତୁ।



ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ କାଗଜାତକୁ ନିଅନ୍ତୁ

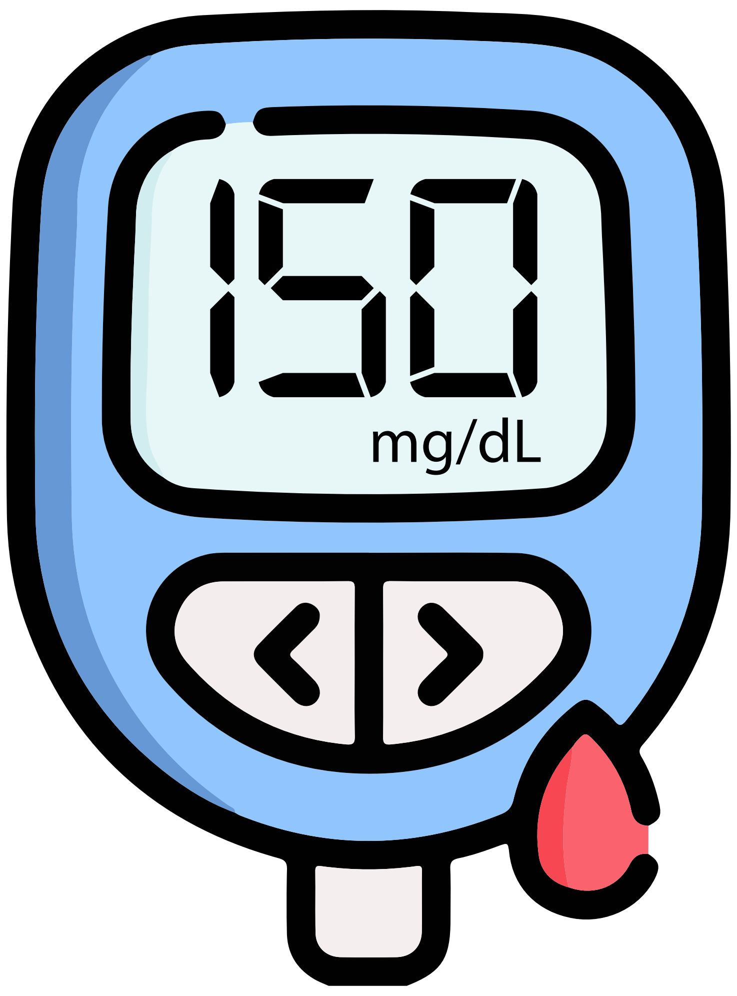
ଯାହାକି ଏୟରପୋର୍ଟରେ ସିକ୍ୟୁରିଟି ଚେକ୍ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ।

ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଓ **ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ** ଯଦ୍ୱାରା ଆପଣ ସଠିକ୍ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ।



ସୂଚନା : କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜଳଖିଆକୁ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କର **ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ** କାରଣ ଏହା ରୁଟିନ, ସମୟ, ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧି ବା ହ୍ରାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁସାରେ ଅଧିକ ବା କମ୍ ହୋଇପାରେ।



“ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ବା ଆପଣଙ୍କର
MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡୁକେଟର
ଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ”

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.