MyCARE

With me, every step of the way

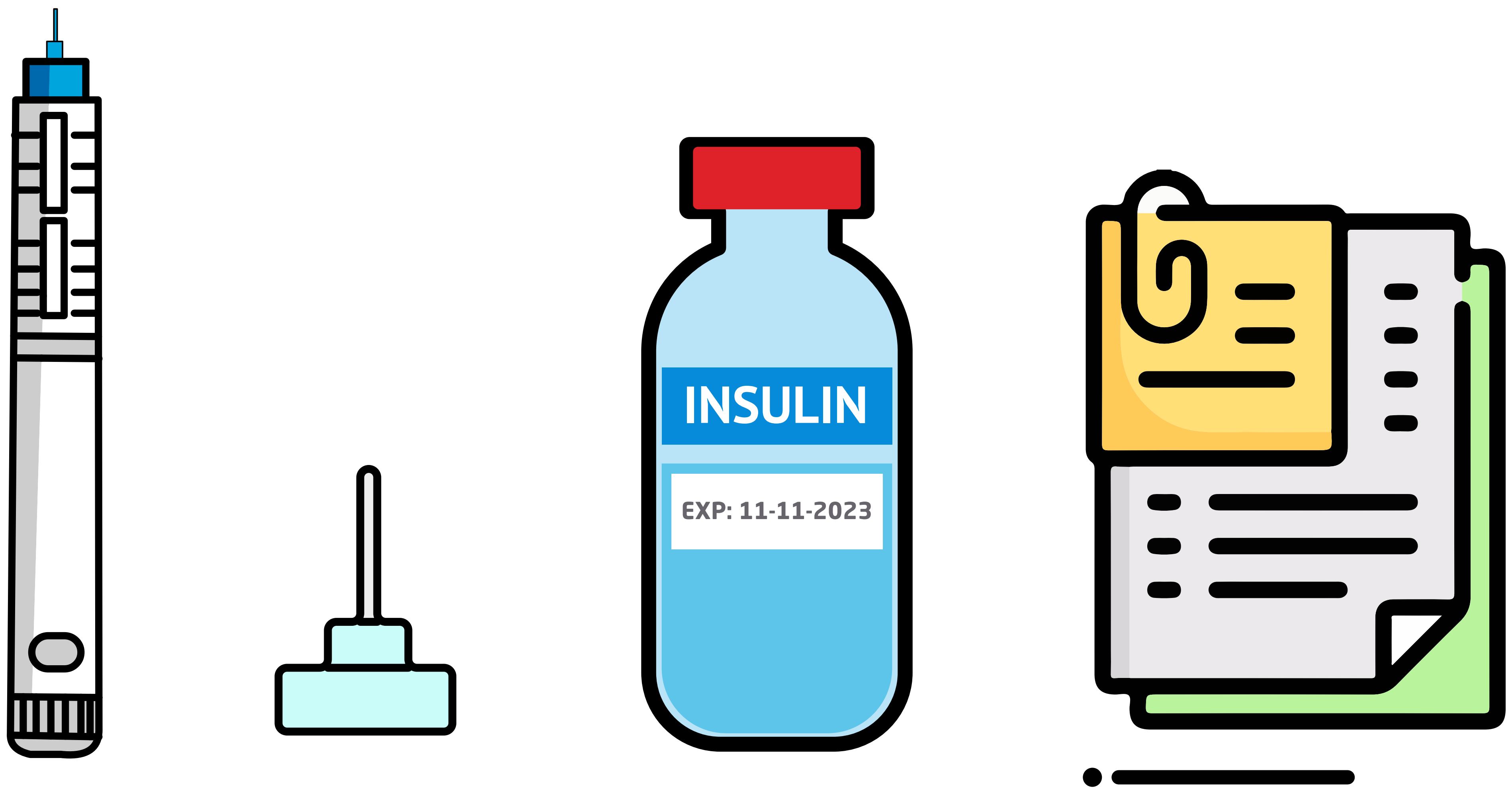
"ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਆਨੰਦਦਾਇਕ
ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਫ਼ਰ ਲਈ
ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨਿਆਂ ਅਪਣਾਉਣਾ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ"

USV

ਯਾਤਰਾ-ਪੂਰਵ ਤਿਆਰੀ

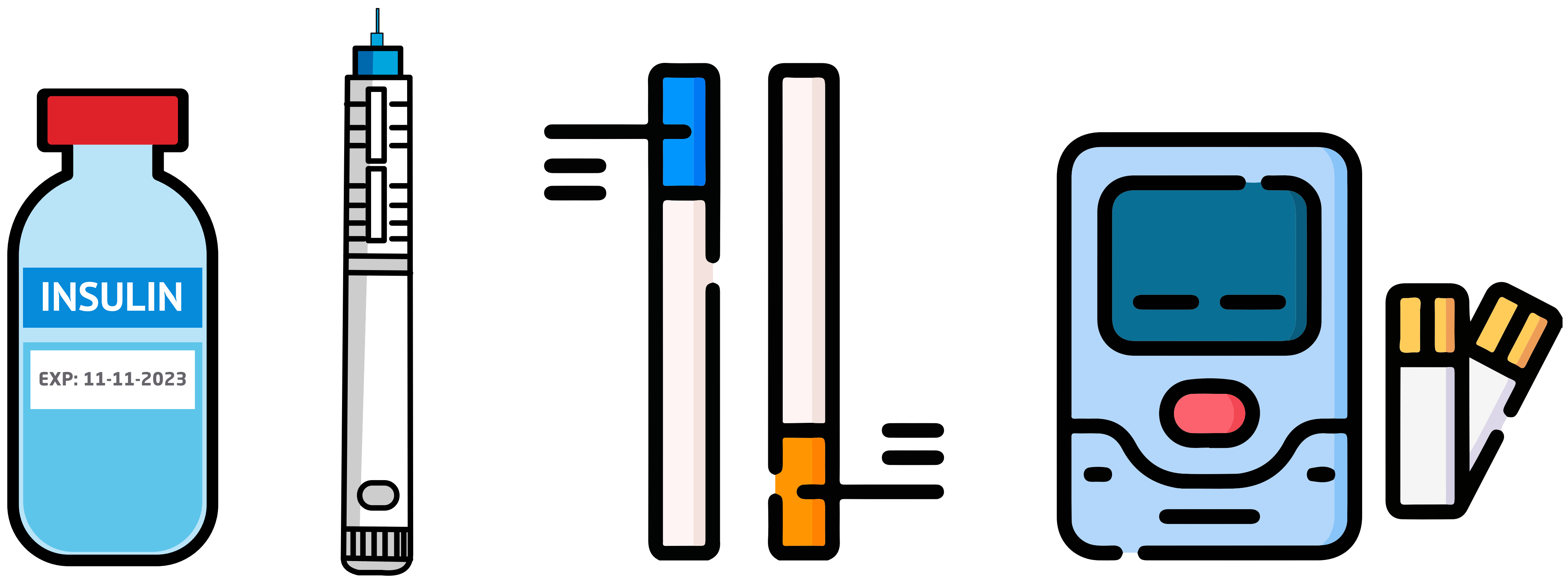
ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ 4–6 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਓ
- ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ (ਨੀਡਲਸ, ਲੈਂਸੇਟ ਆਦਿ)

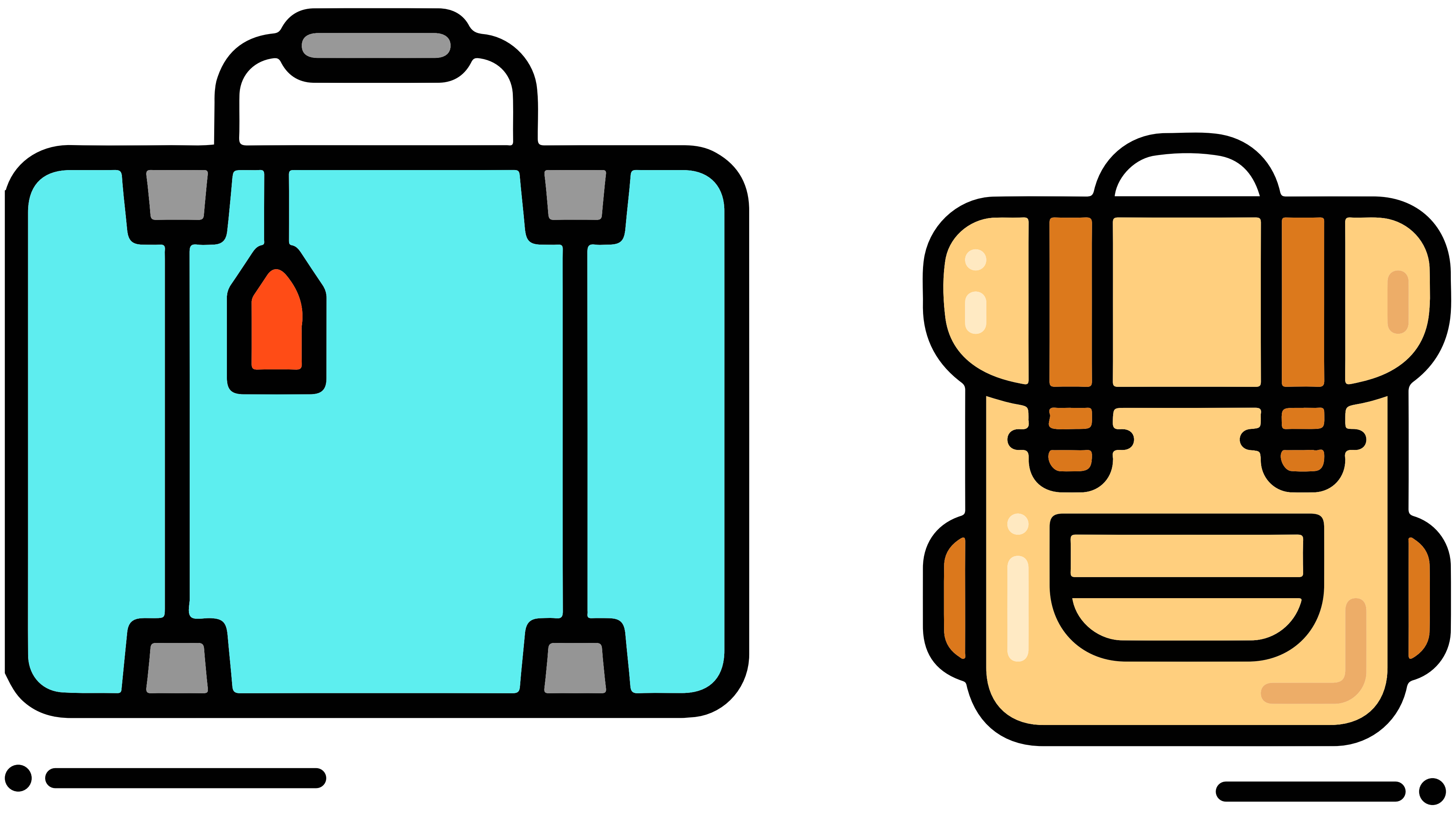


ਫ਼ਲਾਇਟ ਡਿਲੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਸਮੇਂ ਵੱਧਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਟਾੱਕ ਰੱਖੋ

- ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਾਯਲਸ/ਕਾਰਟਿਜੇਸ
- ਸਿਰਿੰਜ/ਪੇਨ
- ਹਾਇਪੋ-ਕਿੱਟ ਸਮੱਗਰੀ
- ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ ਸਟ੍ਰਿਪਸ
- ਯੂਰੀਨ/ਬਲੱਡ ਕੀਟੋਨ ਟੇਸਟਿੰਗ ਸਟ੍ਰਿਪਸ



ਲਗੇਜ ਦੇ ਇੱਥੇ-ਉਥੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ
ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ
**ਇੰਸੁਲਿਨ ਸਪਲਾਈਸ ਨੂੰ ਦੋ
ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ**

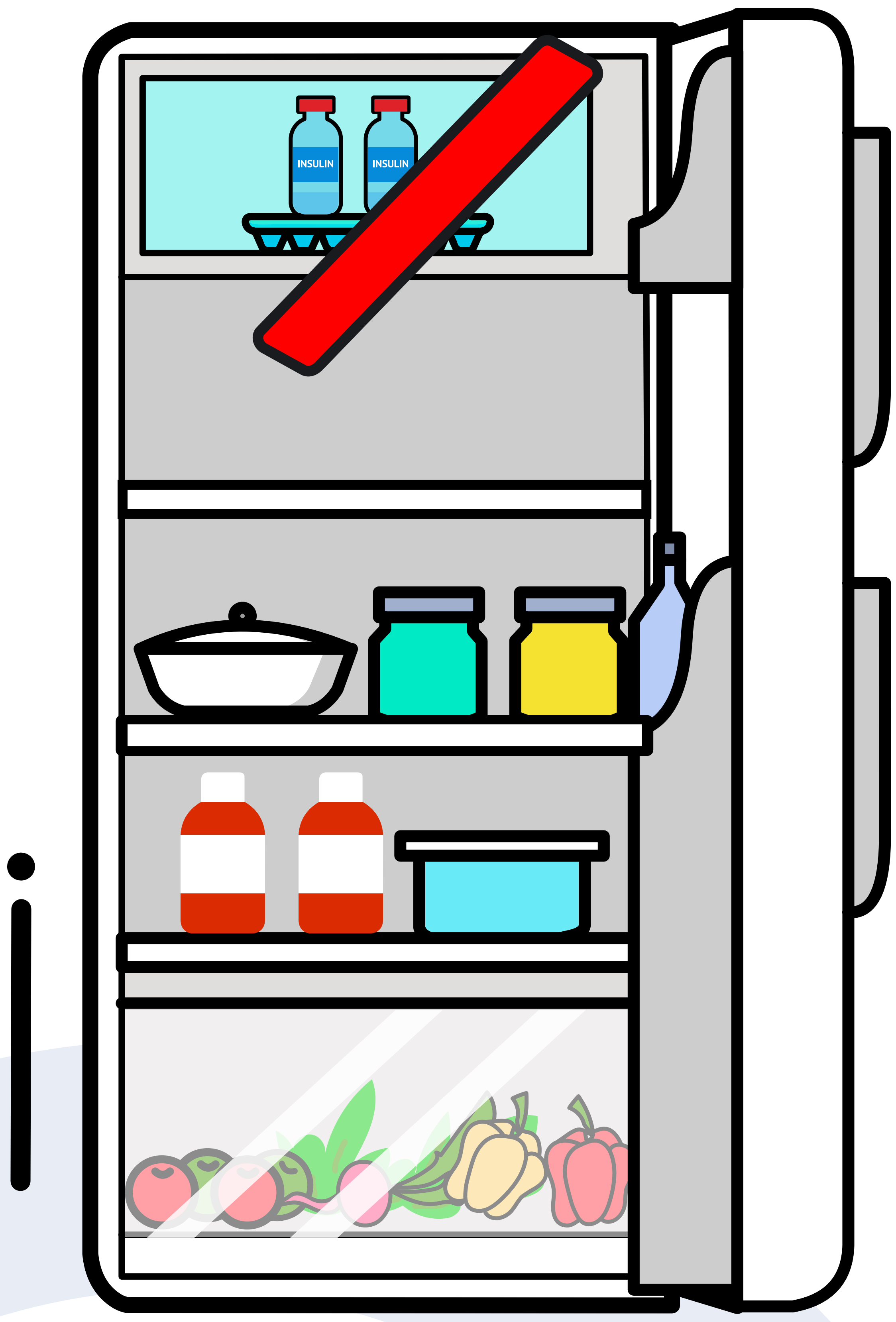


ਯਾਤਰਾ ਸਥਲ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ **ਉਚਿਤ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਲੈ ਜਾਓ**

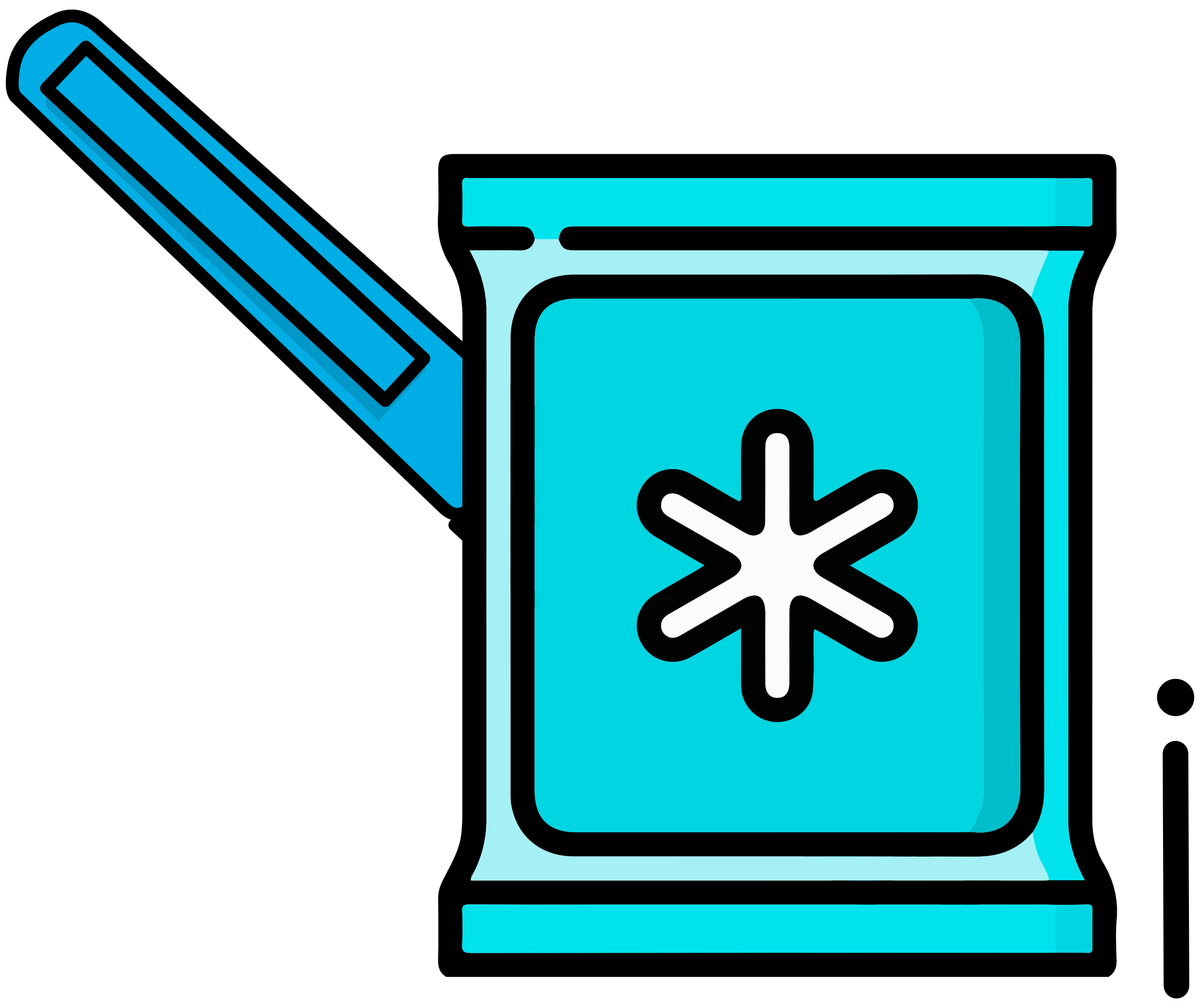
ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੰਸੁਲਿਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੋ

ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਇੱਥੇ ਨਾ ਰੱਖੋ

- ਫ੍ਰੀਜਰ ਵਿੱਚ
- ਸਿੱਧੇ ਬਰਫ਼ ਤੇ
- ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ
- ਕਾਰ ਦੇ ਗਲੋਵ ਕੰਪਾਰਟਮੇਂਟ ਵਿੱਚ



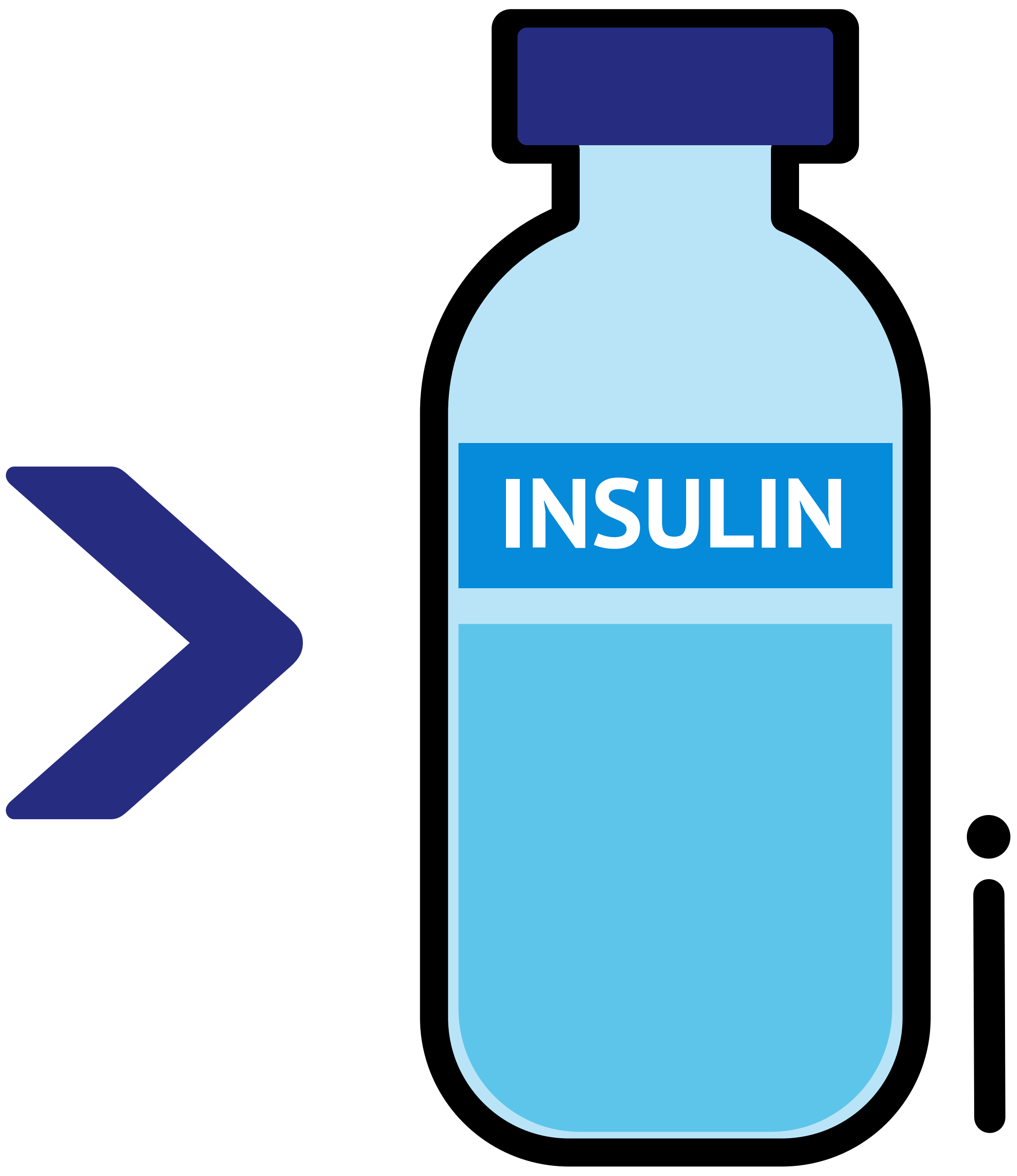
ਇੰਸੁਲਿਨ ਵਾਯਲ/ਪੇਨ ਨੂੰ
ਖਾਸ ਇੰਸੁਲੇਟੇਡ ਜਾ ਕੂਲਿੰਗ ਪਾਓਚੈਸ
ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ
ਉਪਲਬਧ ਹੈ



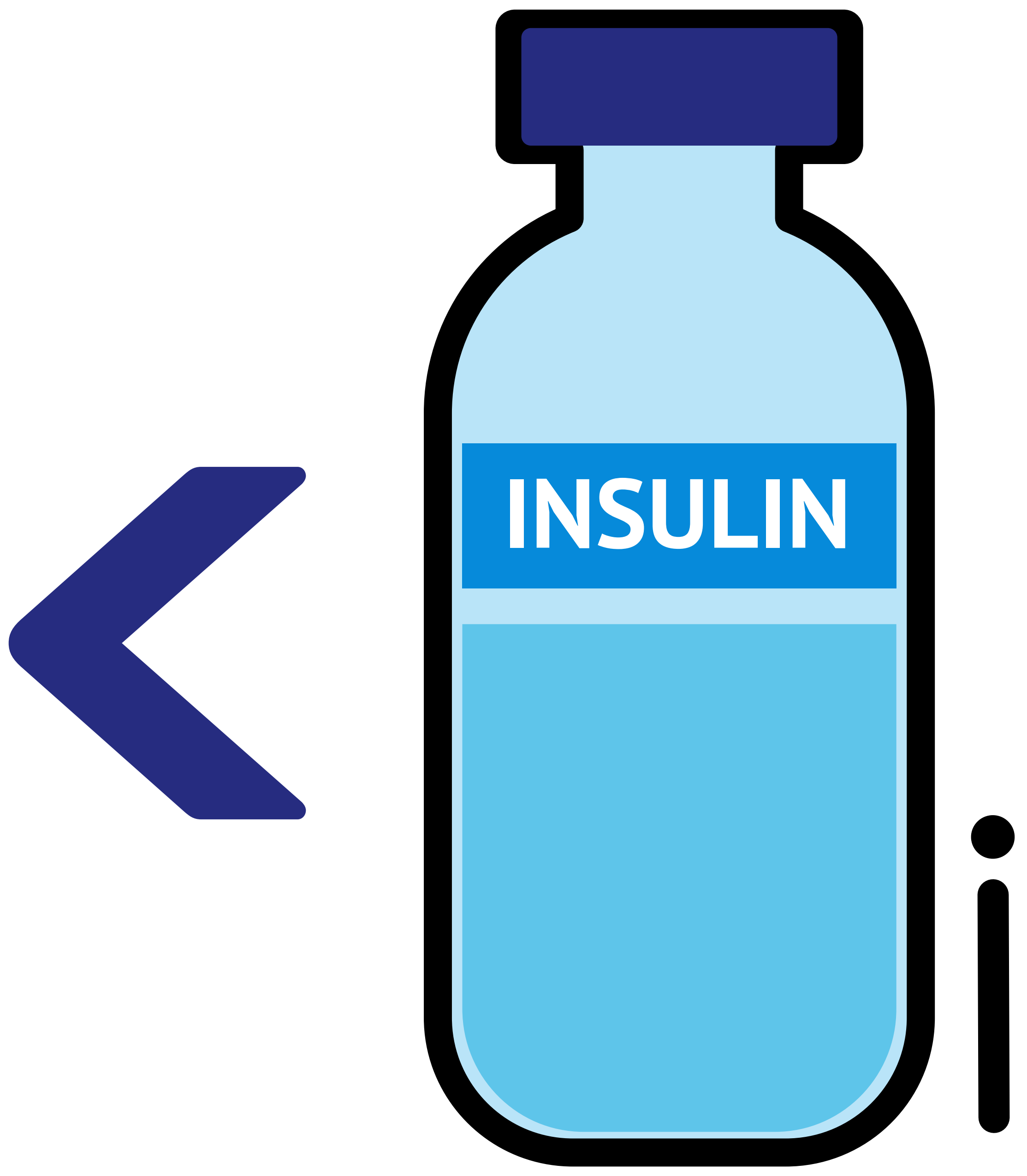
ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈਂਡ ਲਗੇਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕਾਰਗੋ ਵਿੱਚ ਜ਼ੀਰੋ ਡਿਗ੍ਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ

ਟਾਇਪ-ਜ਼ੇਨਸ ਵਿੱਚ ਜਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੰਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ-ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਪੱਛਮ ਤੋਂ ਪੂਰਵ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਦਿਨ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹੈ



ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ **ਪੂਰਵ ਤੋਂ ਪੱਛਮ ਵੱਲ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਦਿਨ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੈ

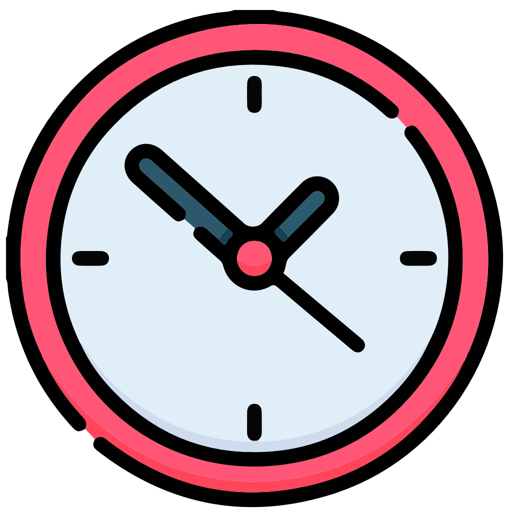


ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਟਾਇਮ ਜ਼ੋਨਸ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ੈ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਲਵੋ

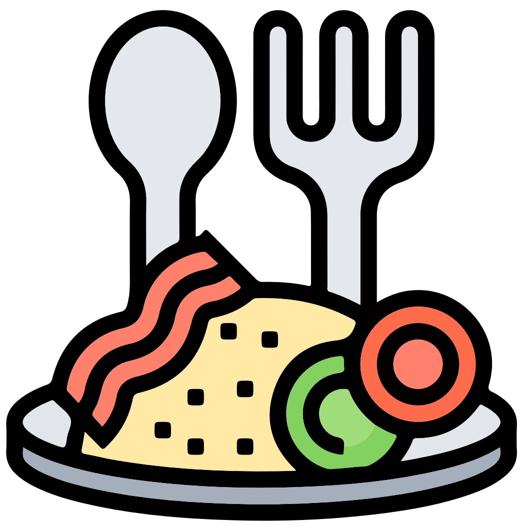
ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੇਠਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੋਵੇਗੀ

ਫ਼ਲਾਇਟ ਦਾ ਸਮਾਂ

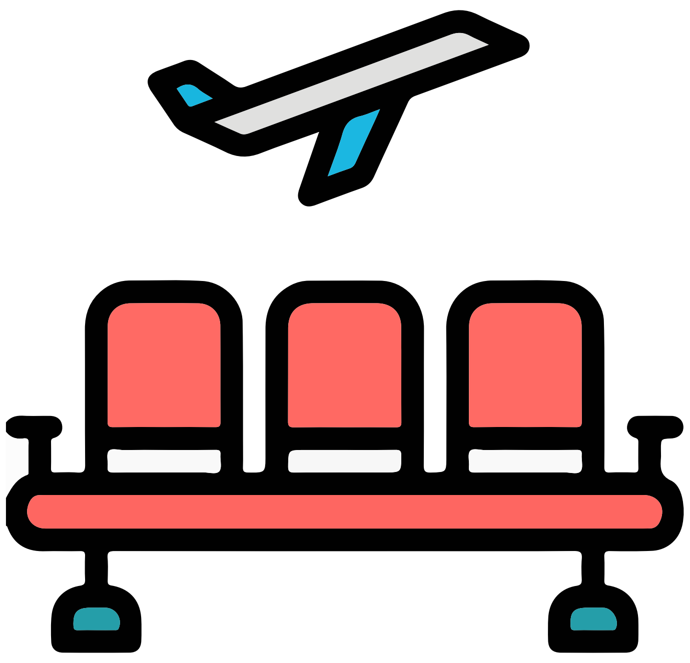
ਟਾਇਮ ਜ਼ੋਨਸ ਦੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ



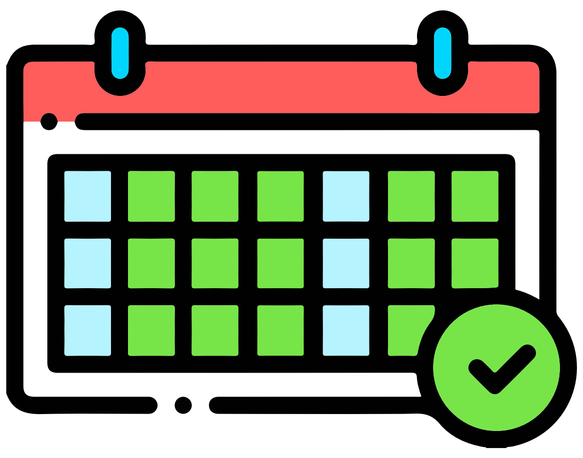
ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਸਮਾਂ



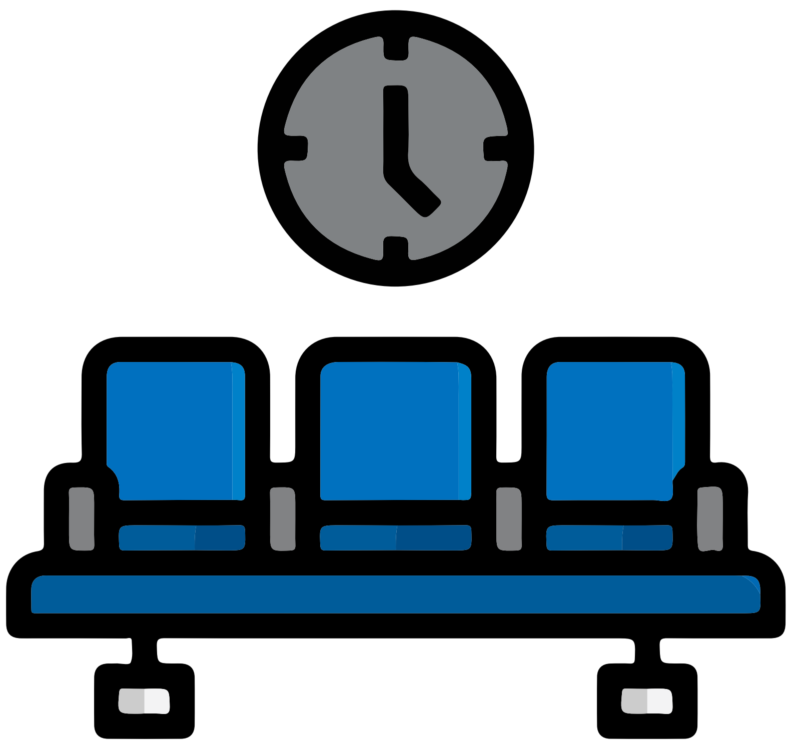
ਲੇਓਵਰਸ



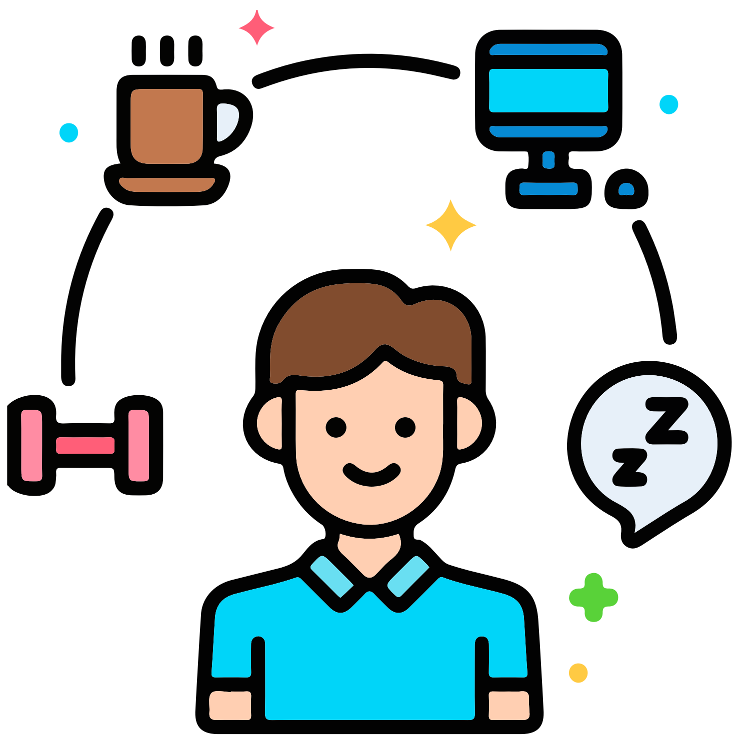
ਇੰਸੁਲਿਨ ਡੋਜ਼ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਪੈਟਰਨ (ਤਰੀਕਾ)



ਮੰਜ਼ਲ ਸਥਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

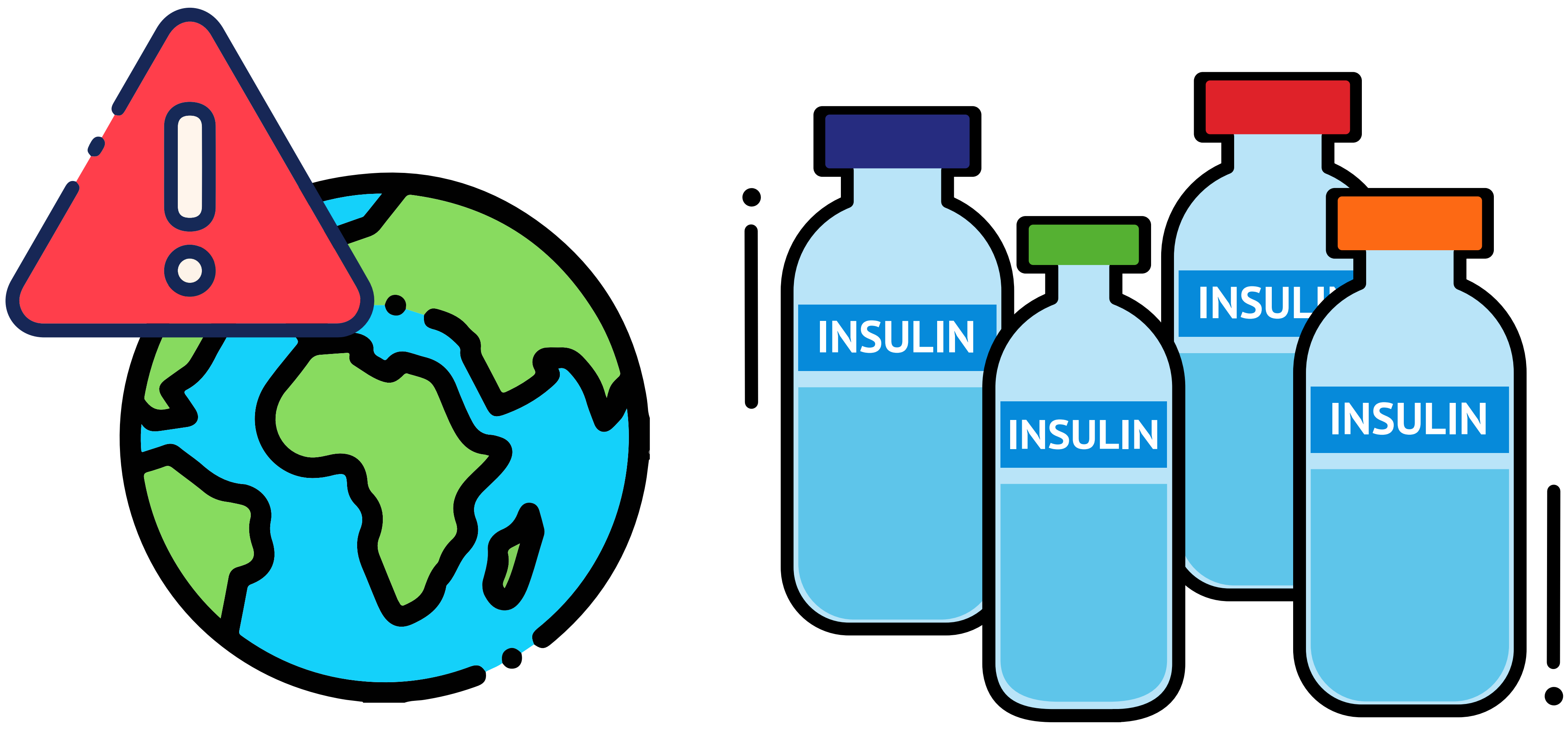


ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ



ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ

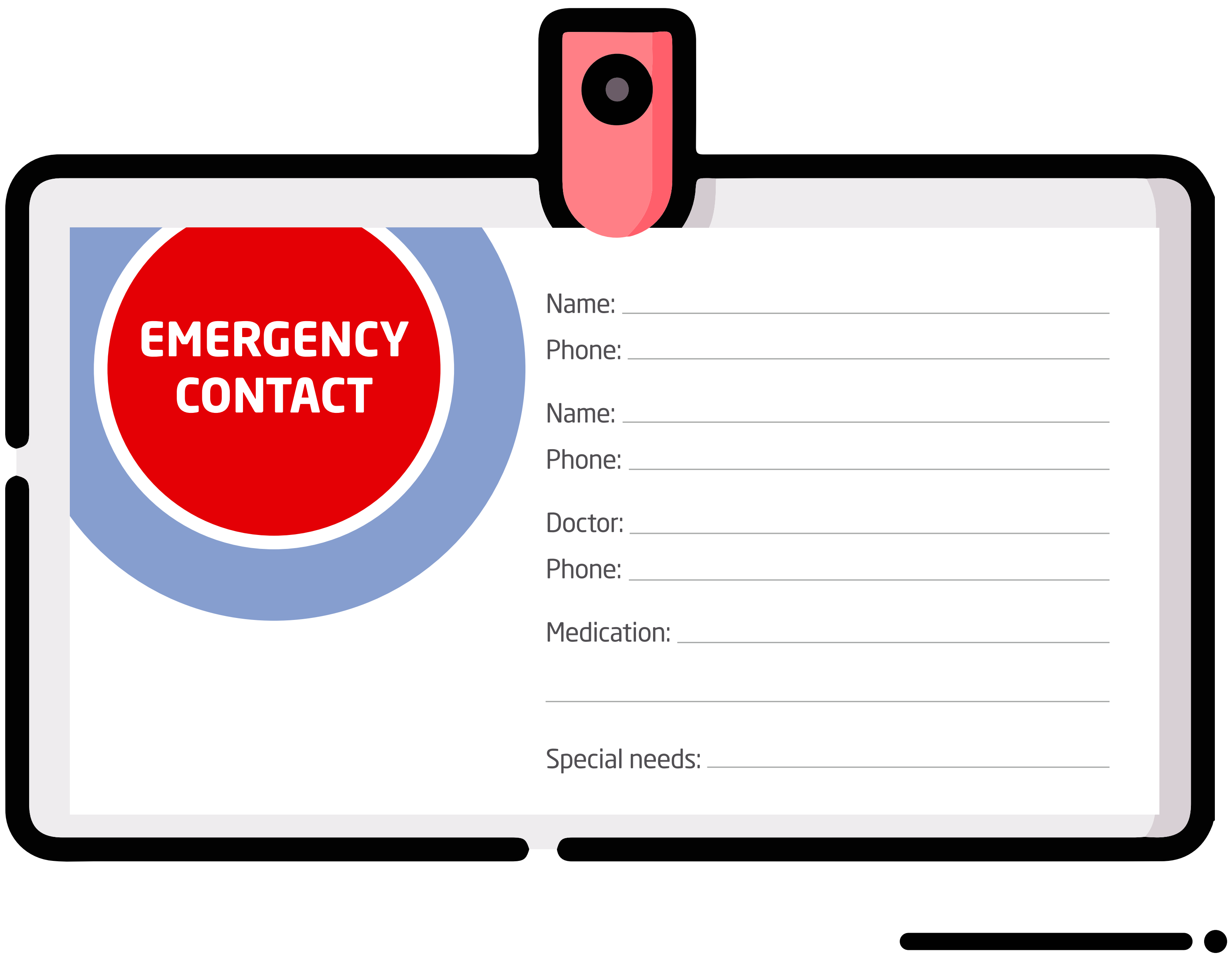
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਥੇ ਕੇਹੜੇ ਵੱਖ–ਵੱਖਰੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਕਾੱਣਸਨਟ੍ਰੈਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ **U-40, U-100** ਜਾਂ **U-80** ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸੂਚਨਾ: ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਇੰਸੁਲਿਨ ਲੈਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ, ਕਾੱਣਸਨਟ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਸਿਰਿੰਜ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

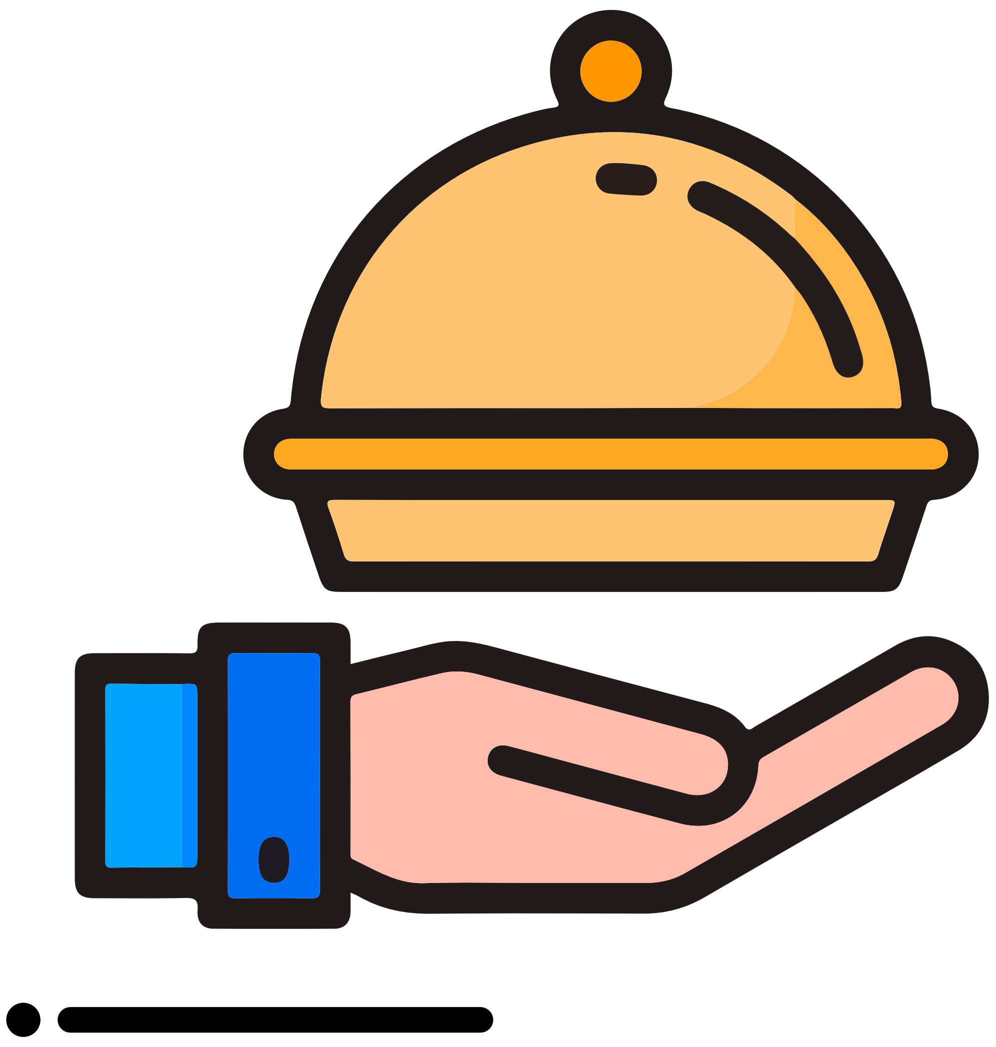
ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਪੱਛਾਣ-ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਹਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰੇਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ



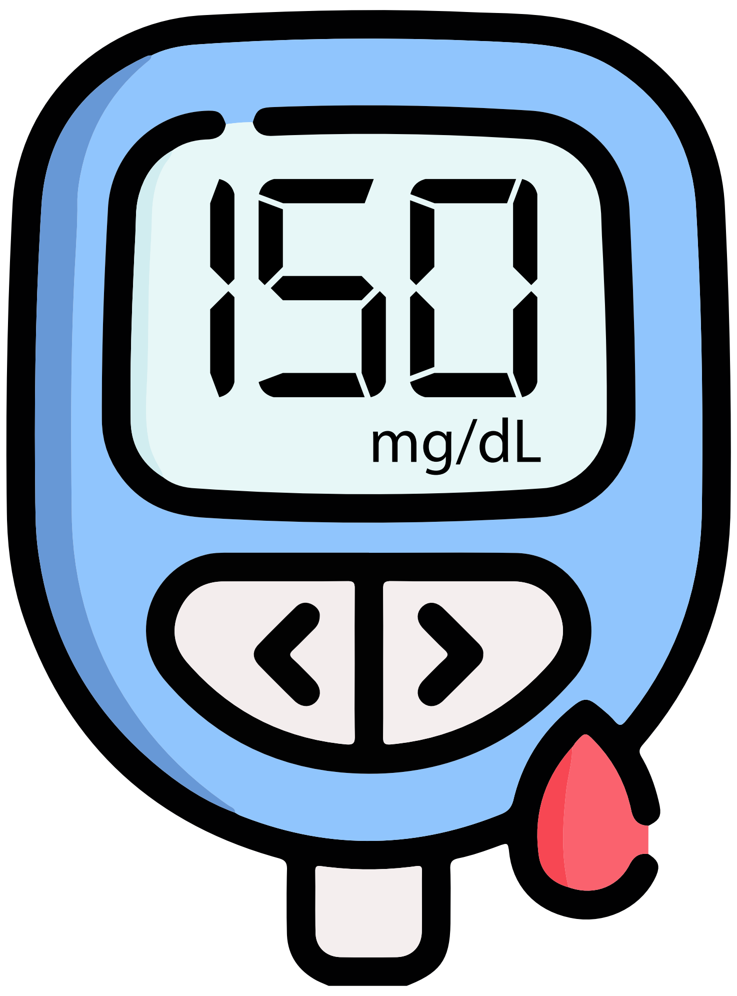
ਆਪਣੇ ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜਾਤ ਰੱਖੋ,
ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੇ ਸਿਕਯੋਰਿਟੀ ਚੈਕ ਦੇ
ਦੌਰਾਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ
ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੰਜ਼ਲ ਸਥਲ ਤੇ ਉਪਲਬਧ **ਖਾਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੈ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਵੋ** ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾ ਸਕੋਂ



ਸੂਚਨਾ: ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਜਾਓ

ਆਪਣੇ **ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਤੇ ਨਿਗਰਾਣੀ ਰੱਖੋ** ਕਿਉਂਕਿ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਤਨੇਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਸਮੇਂ, ਲਿਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਕਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਂ ਕਦੇ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



“ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਏਜੁਕੇਟਰ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ”

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.