MyCARE

With me, every step of the way

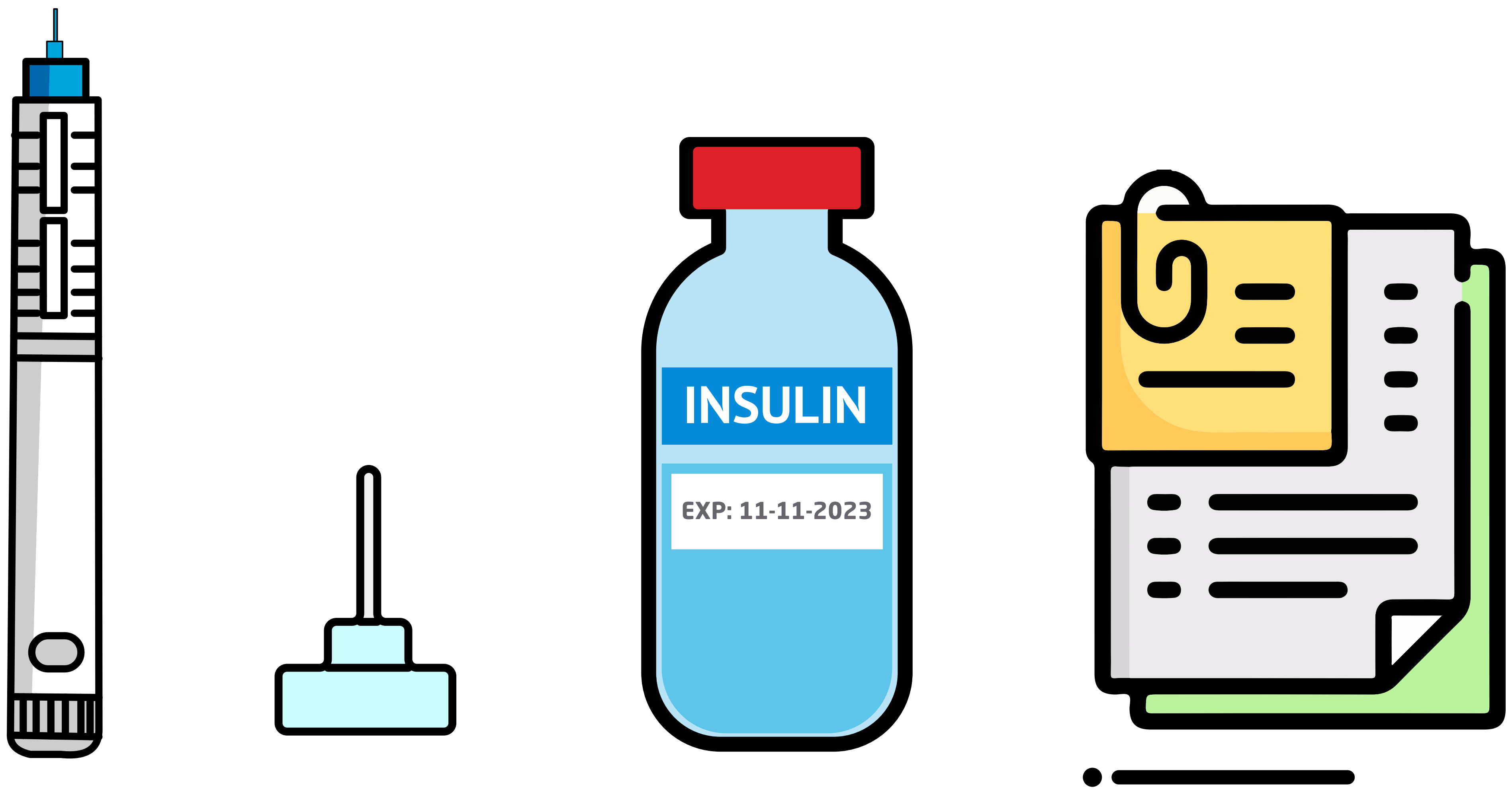
“இன்சுலின் பயன்படுத்துவோர்
நிம்மதியான மற்றும் சந்தோஷமான
பயணத்திற்கு முன்னெச்சரிக்கையாக
திட்டமிடல் அவசியம்.”

USV

பயணத்திற்கு முன் முன்னெச்சரிக்கைகள்

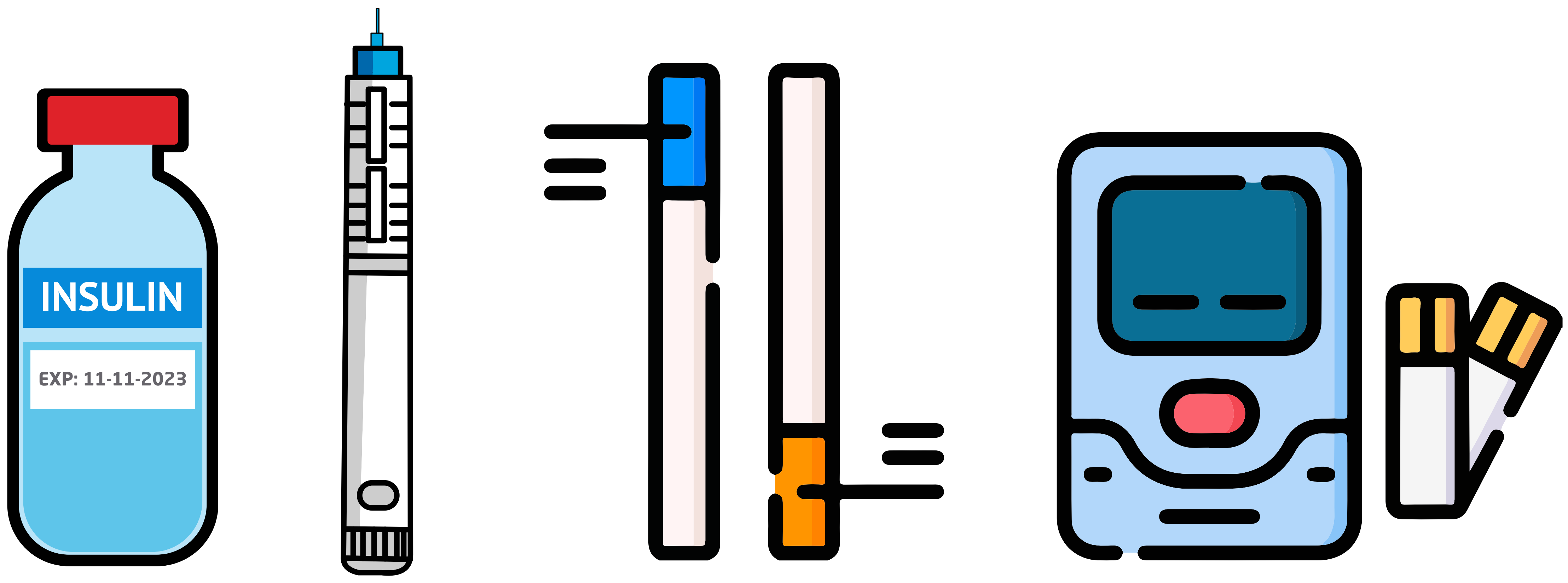
இவை குறித்து 4-6 வாரங்களுக்கு முன்பு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்

- தேவையான தடுப்பூசிகள்
- இன்சுலின் அளவு சரிசெய்தல்
- உங்கள் தற்போதைய உடல்நிலை குறித்த மருத்துவ ஆவணங்கள்
- எடுத்துச்செல்ல தேவையானவை (ஊசிகள், லான்செட்டுகள் முதலியவை)

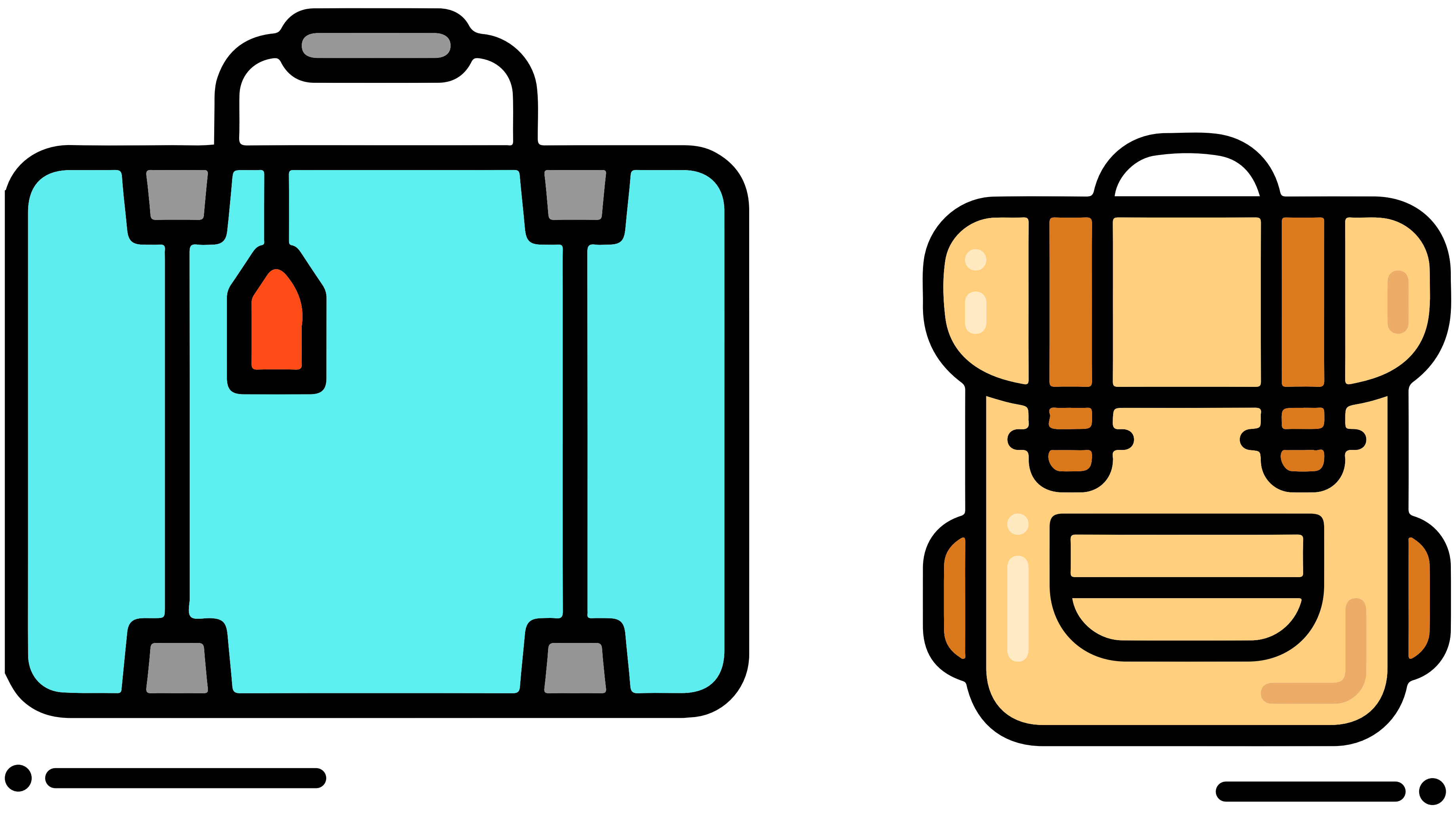


விமான தாமதங்கள் அல்லது நீட்டிக்கப்பட்ட தங்கலுக்கான கூடுதலாக மருந்து பேக் எடுத்துச் செல்வது நன்று

- இன்சுலின் வயால்ஸ்/ கார்ட்ரிட்ஜஸ்
- சிரிஞ்ஜஸ்/பேனாக்கள்
- ஹைபோ-கிட் மெட்டீரியல்ஸ்
- குளுக்கோமீட்டர் ஸ்ட்ரிப்ஸ்
- சிறுநீர்/ இரத்தம் கீட்டோன் சோதனைக்கான ஸ்ட்ரிப்ஸ்



உங்கள் பை தவற விடப்படுவதால் ஏற்படும் ஆபத்தை தவிர்க்க எப்போதும் **இன்சுலின் பொருள்களை இரண்டு வெவ்வேறு பைகளில் வைத்திருக்கவும்**



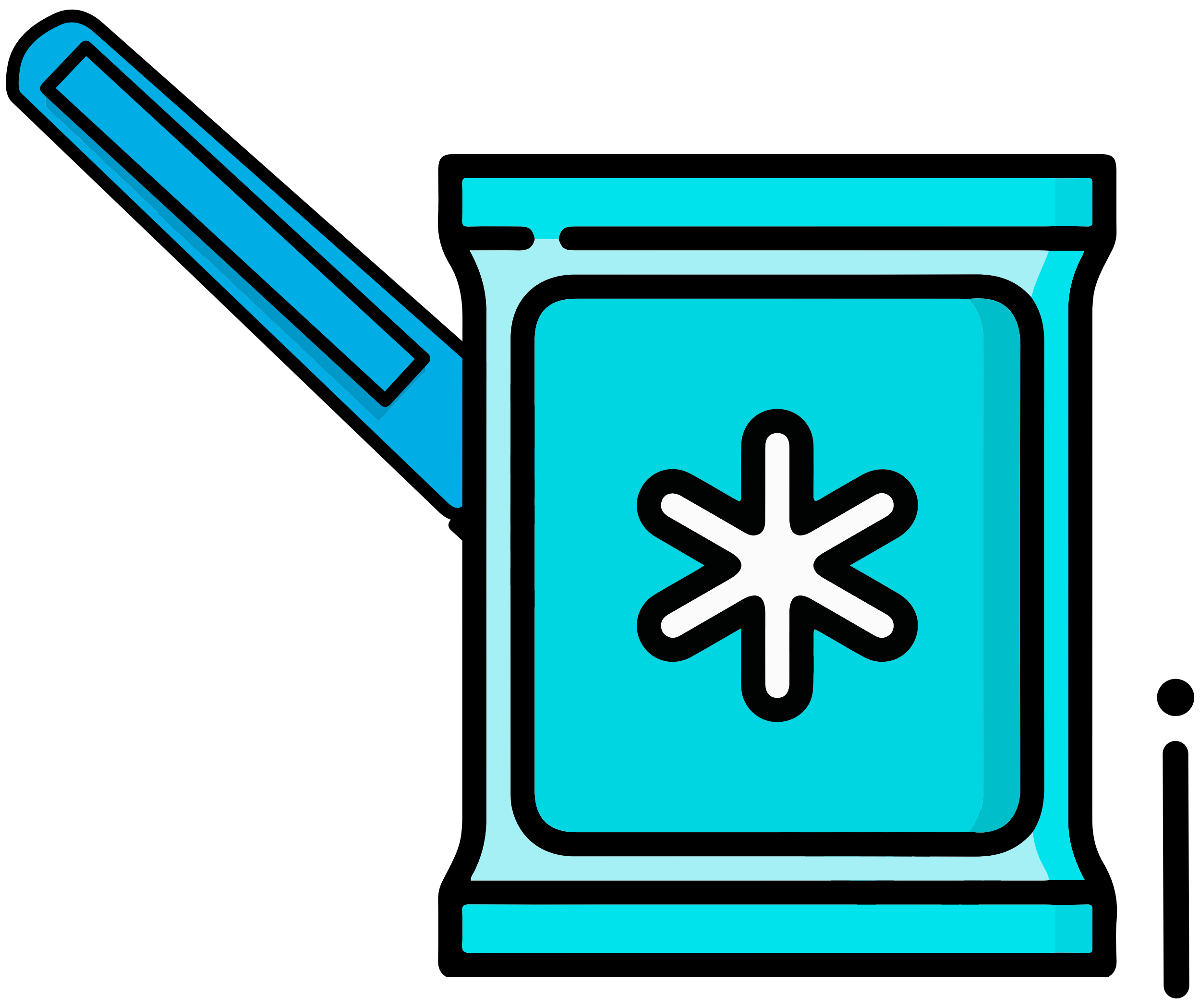
நீங்கள் செல்லும் ஊரின் வானிலை நிலவரங்களுக்கு ஏற்ப **பொருத்தமான ஆடை மற்றும் காலணிகளை எடுத்துச் செல்லுங்கள்**

பயணத்தின்போது இன்சுலினை சேமித்து வைத்தல்

இன்சுலின் அதிக வெப்பநிலைக்கு உணர்திறன் உடையதால் அதை இதனுள் வைக்கக் கூடாது

- ஃப்ரீஸர்
- நேரடியாக பனிக்கட்டி மீது
- நேரடி சூரிய ஒளியின் கீழ்
- காரின் கையுறை பெட்டியில்

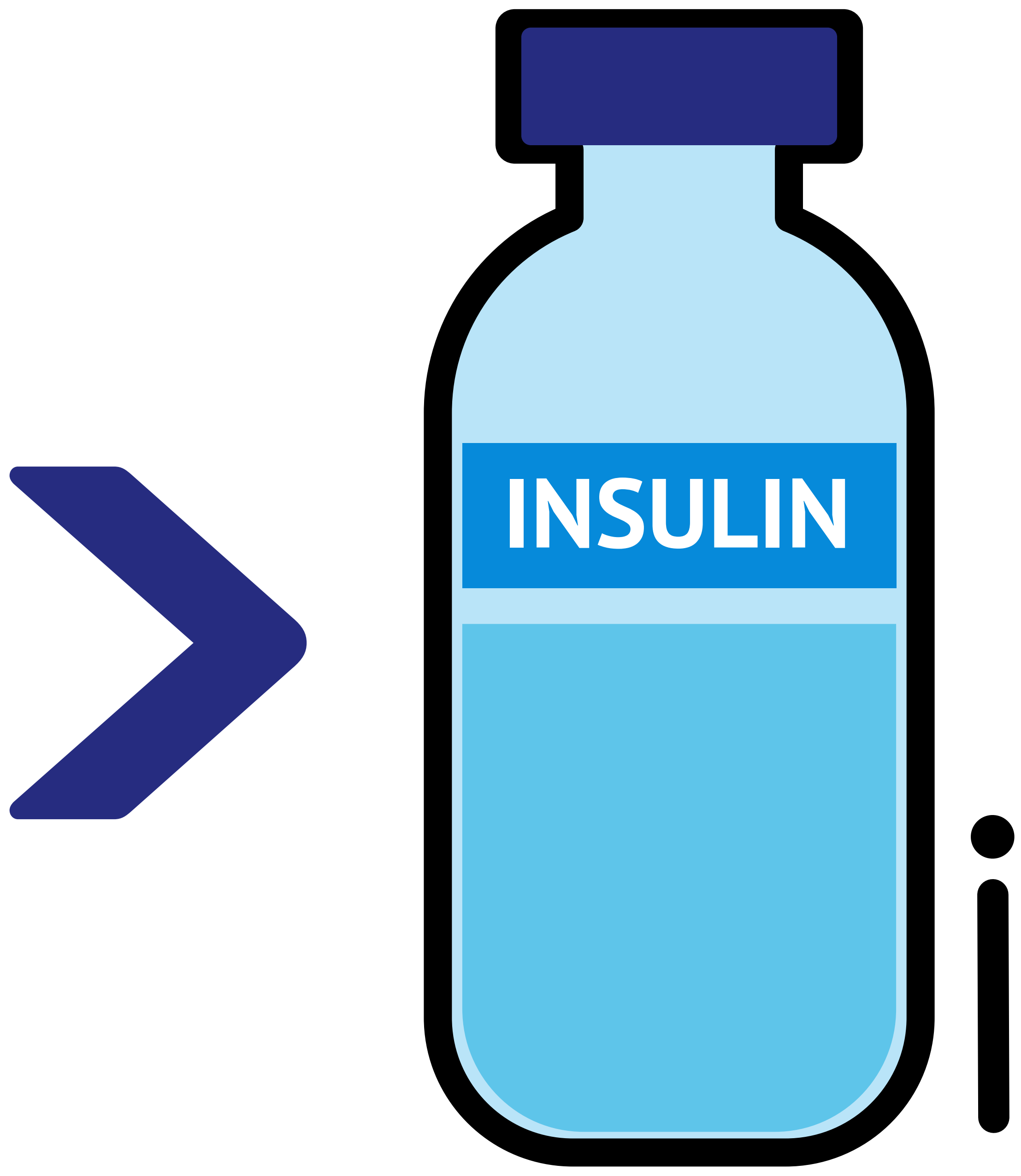
எளிதல் கிடைக்கும் **சிறப்பாக காப்பிடப்பட்ட அல்லது குளிரூட்டும் பவுச்களில்** இன்சுலின் வயால்/ பேனாவை சேமித்து வைக்கவும்



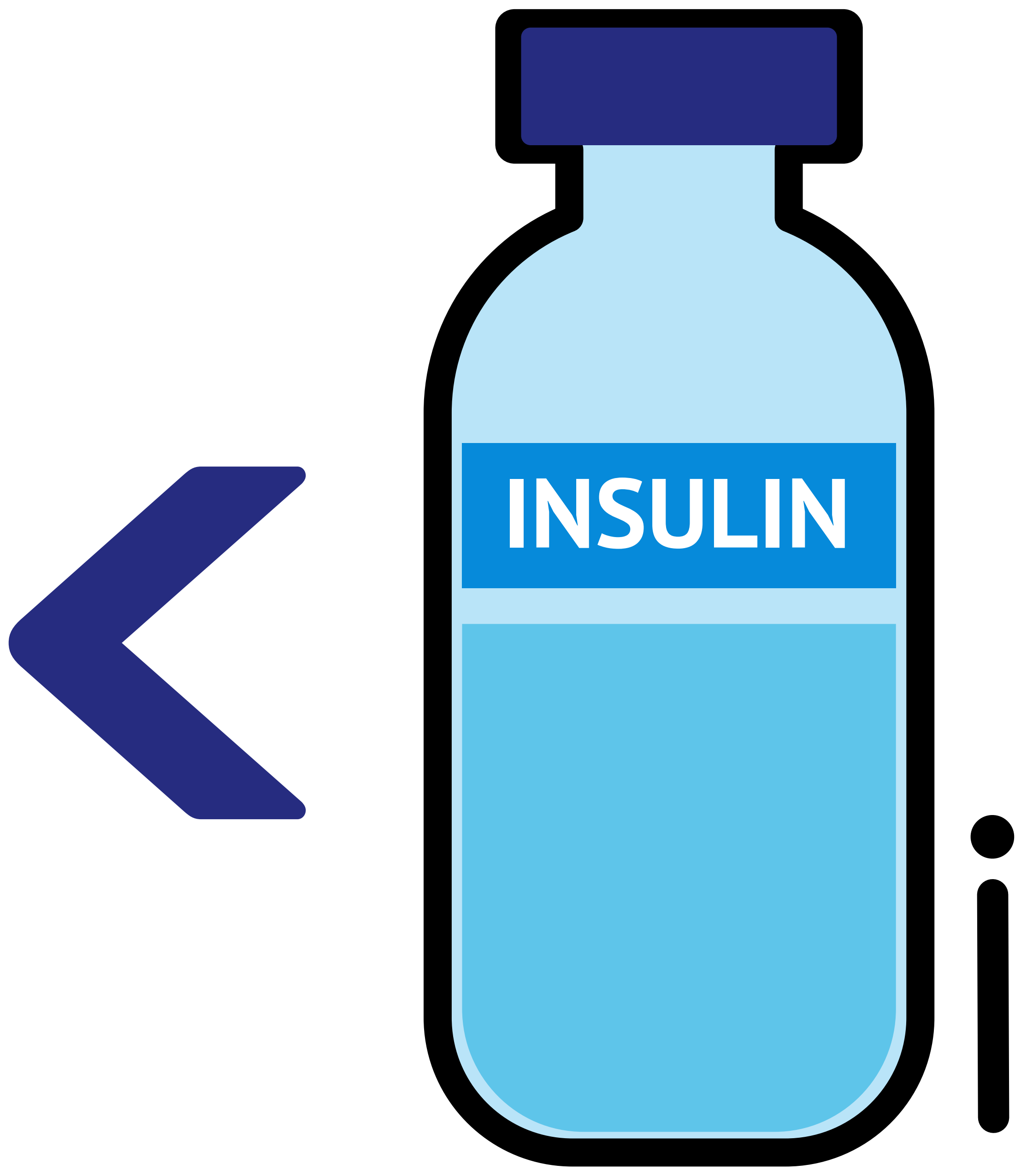
சரக்கு வைக்குமிடத்தில் பூஜ்ஜிய
வெப்பநிலைக்கு கீழ் உள்ளதால்
சேதத்தை தவிர்க்க எப்போதும்
விமானத்தில் பயணம் செய்யும்போது
இன்சுலிலைனை கைப் பையில்
எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்

நேர மண்டலங்களில்
பயணம் செய்யும்போது
இன்சுலினை
சரிசெய்து கொள்ளவும்

மேற்கிலிருந்து கிழக்கு நோக்கி பயணம் செய்யும்போது பகல் நேரம் குறைவதால் உங்களுக்கு குறைவான இன்சுலின் தேவைப்படலாம்



கிழக்கிலிருந்து மேற்கு நோக்கி பயணம் செய்யும்போது பகல் நேரம் நீளுவதால் உங்களுக்கு அதிகமான இன்சுலின் தேவைப்படலாம்

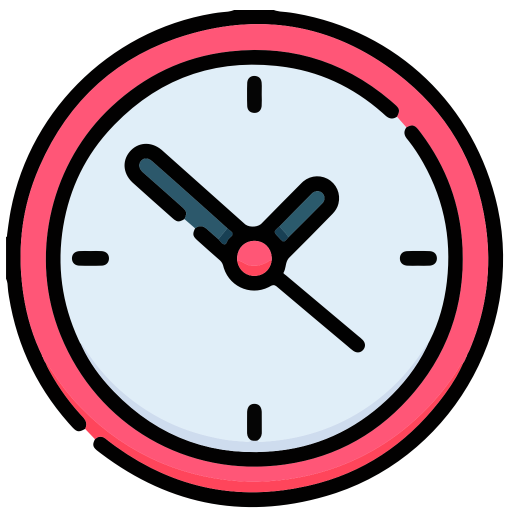


நீங்கள் வெவ்வேறு நேர மண்டலங்களுக்கு இடையே பயணம் செய்ய திட்டமிடும்போது முன்கூட்டியே நீங்கள் இன்சுலின் நேரம் மற்றும் அளவுகள் குறித்து உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிக்கவும்

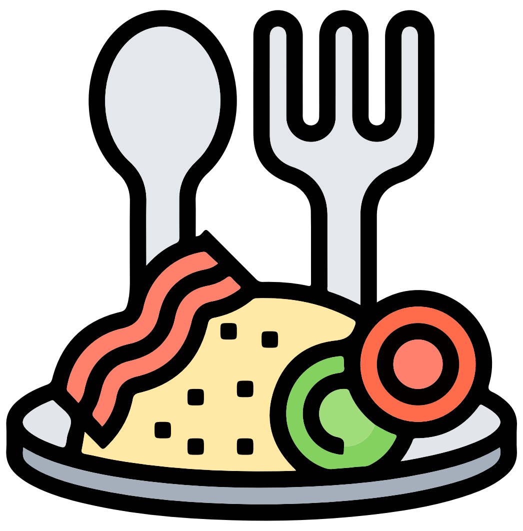
இன்சுலின் சரிசெய்தல் இவற்றின் அடிப்படையில் தேவைப்படலாம்

விமான பயண காலம்

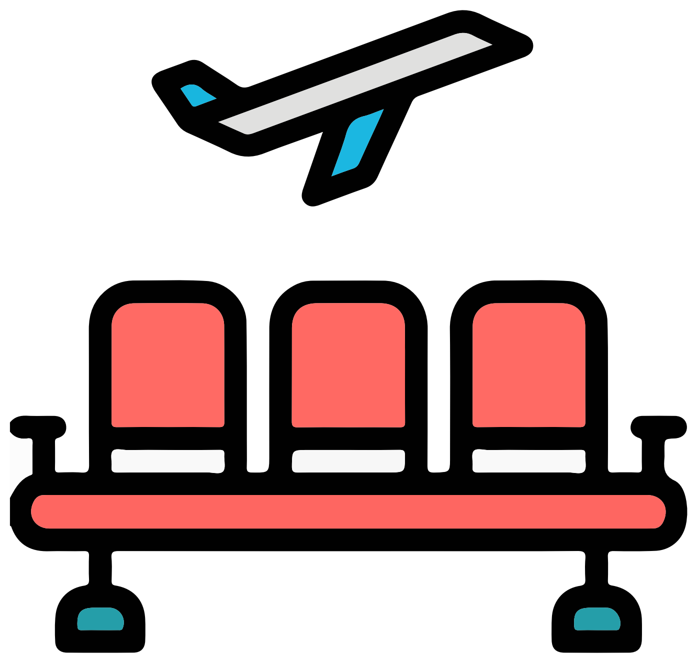
நேரமண்டல மாற்றத்தின் மணி நேர எண்ணிக்கை



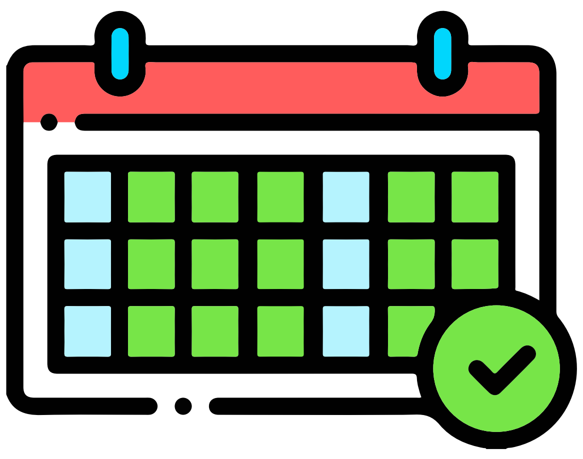
உணவு மற்றும் சிற்றுண்டி நேரங்கள்



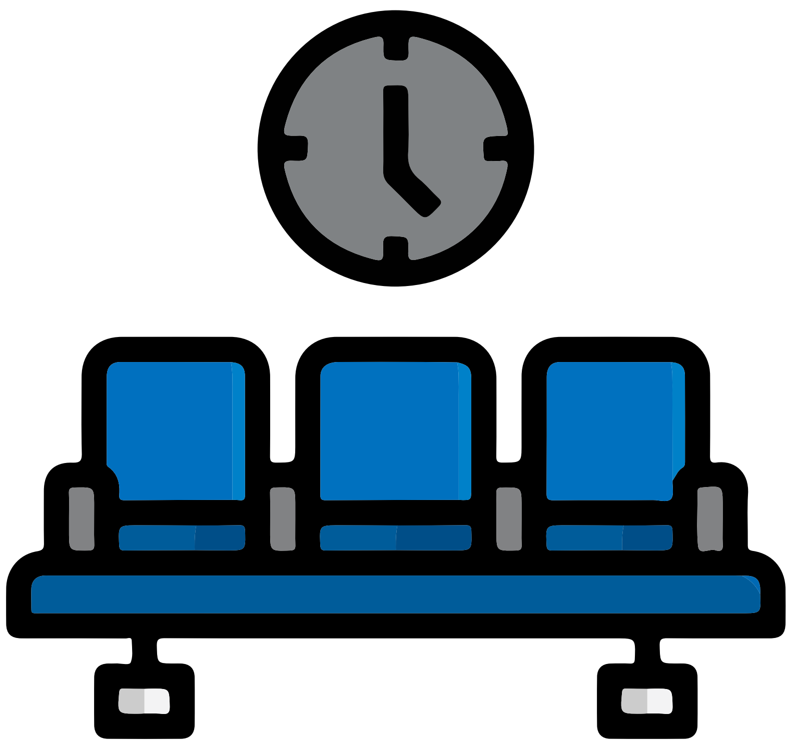
இடமாற்றங்கள்



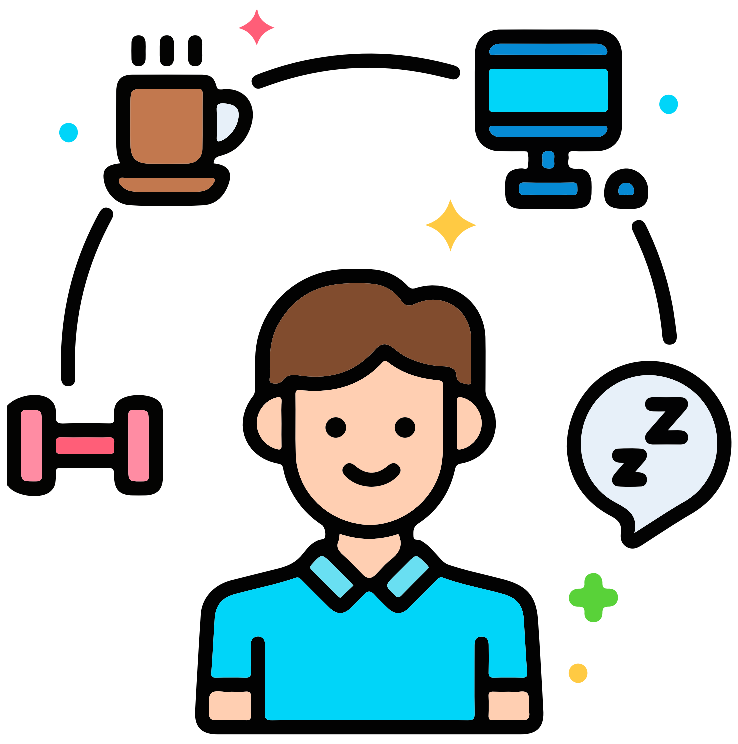
இன்சுலின் அளவின்
வழக்கமான முறை



இலக்கை நோக்கி
பயண நேரம்



நாளின் செயல்பாடுகள்



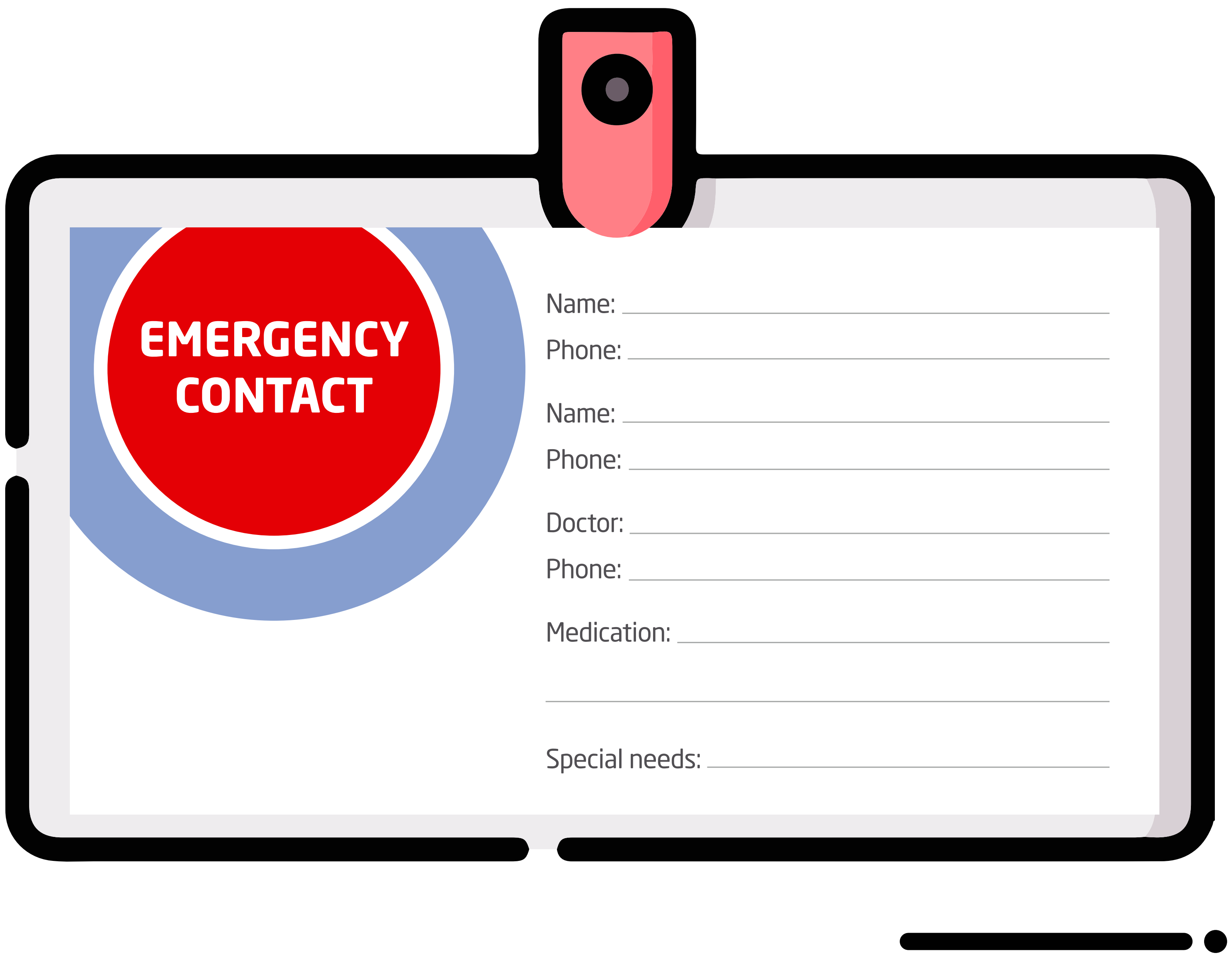
சர்வதேச நாடுகளில் இன்சுலின் வாங்குதல்

பயணம் செய்யும் நாட்டில் கிடைக்கக்கூடிய பலவித இன்சுலின் செறிவுகள் குறித்து **நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.**

குறிப்பு: தேவையானதைவிட அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ அளிக்கப்படுவதை தவிர்க்கும் பொருட்டு, செறிவுக்கு ஏற்ப சரியான ஊசியை பயன்படுத்த வேண்டும்.

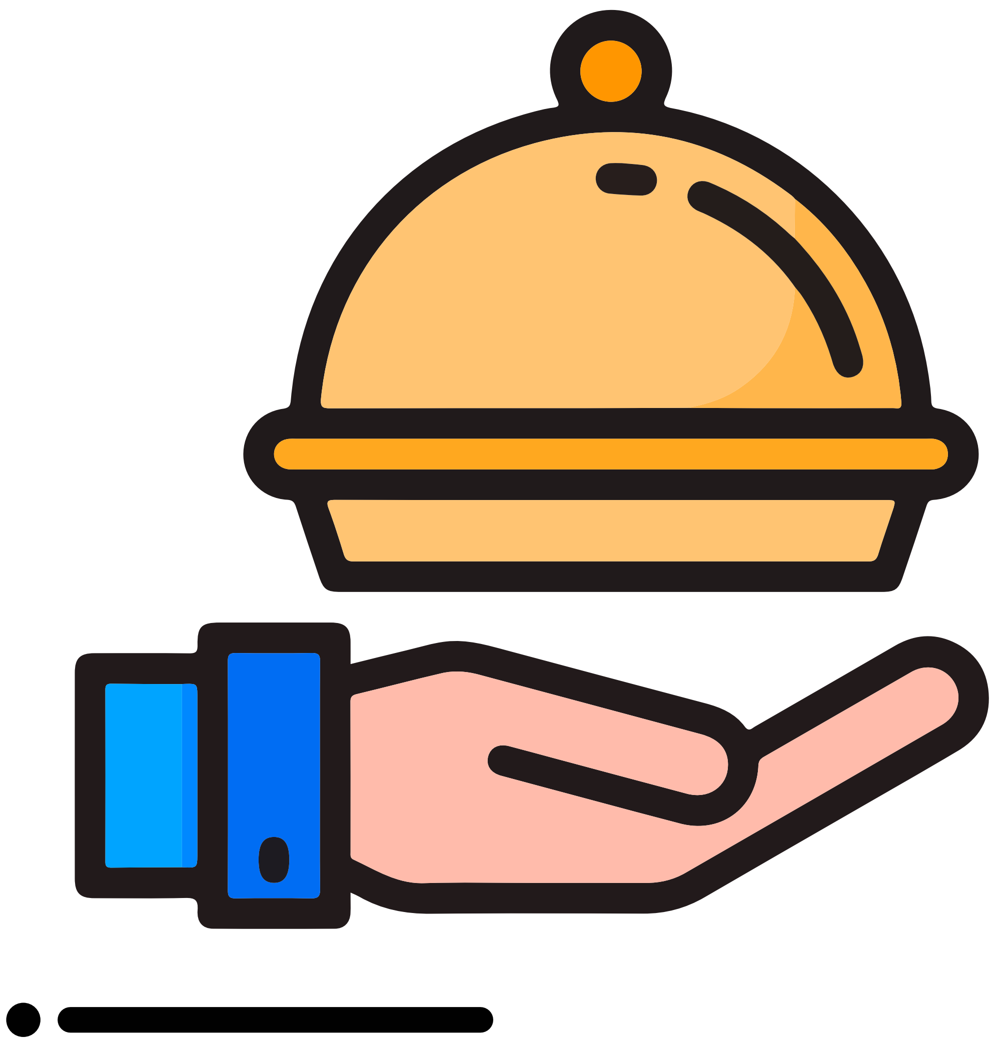
சுய பராமரிப்பு குறிப்புகள்

எப்போதும் உங்கள் நீரிழிவு அடையாள அட்டை மற்றும் மருத்துவரின் சமீபத்திய பரிந்துரை உங்கள் வசம் வைத்திருக்கவும்



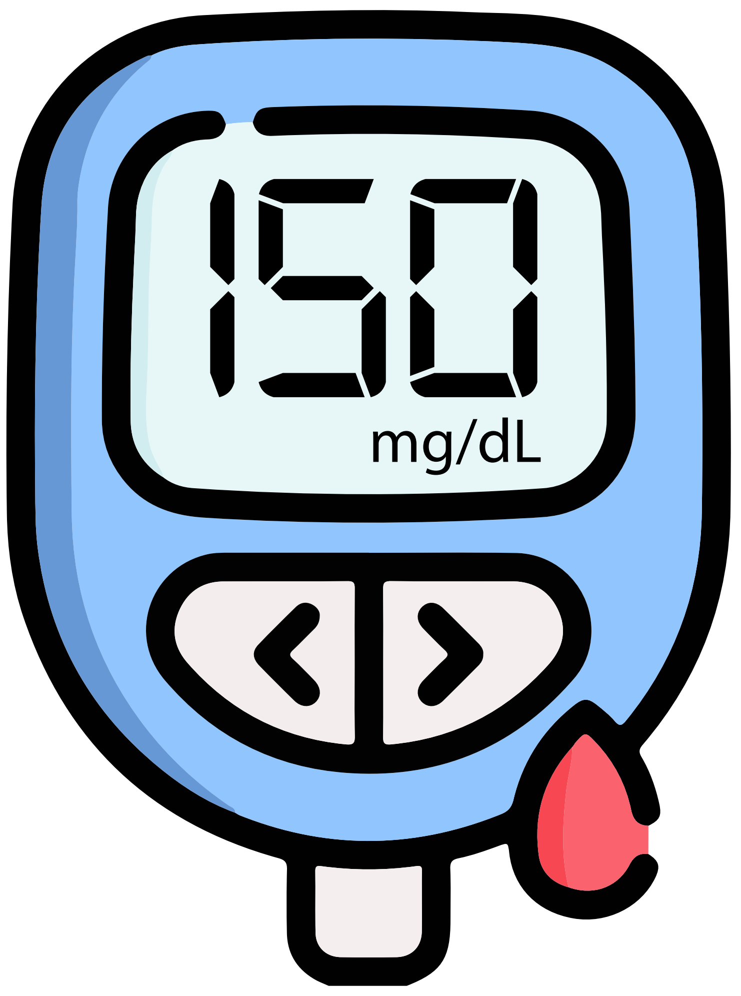
விமான நிலையத்தில் பாதுகாப்பு சோதனை நிலையில் தேவைப்படும் **தொடர்புடைய ஆவணங்களை எடுத்துச் செல்லவும்**

பயணம் செய்யும் போது மற்றும் சேருமிடத்தில் **கிடைக்கும் உணவு விருப்பத்தேர்வுகளை கண்டறியவும்,** அதனால் நீங்கள் சரியான நேரத்தில் ஆரோக்கியமான உணவை உண்ண முடியும்



குறிப்பு: சில ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளை உடன் எடுத்துச் செல்லவும்

இரத்த சர்க்கரையை கண்காணிக்கவும்,
இது வழக்கம், நேரம், எடுத்துக்கொண்ட உணவு, மற்றும் பயணத்தின்போது அதிகரித்த அல்லது குறைந்த செயல்பாட்டில் மாற்றம் பொறுத்து உயரவோ அல்லது குறையவோ செய்யலாம்



“மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள் மருத்துவரை அல்லது **MyCARE டயாபெடிஸ் எஜுகேட்டரை** உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.”

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.