# MyCARE

With me, every step of the way

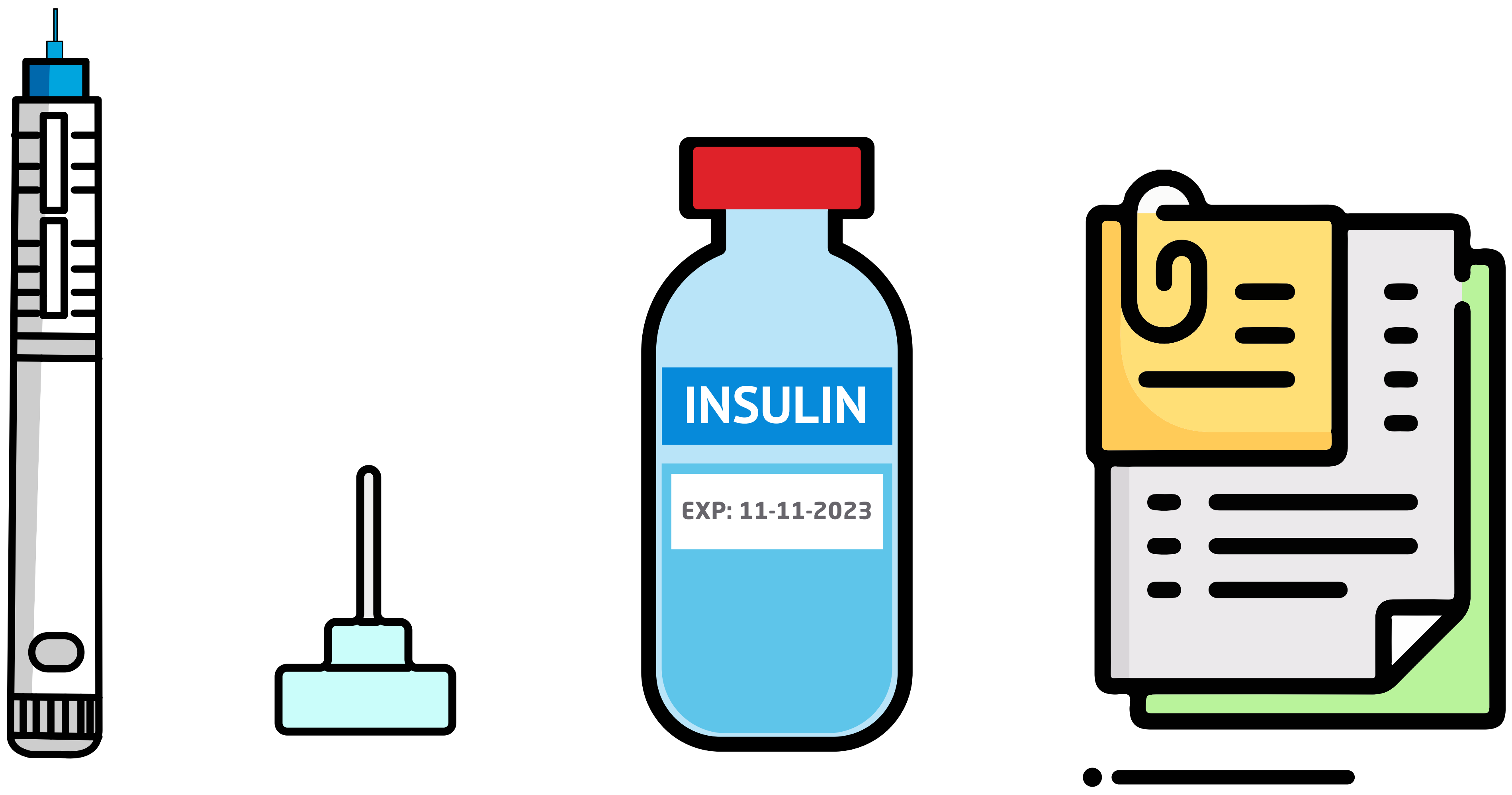
"ఇన్సులిన్‌తో ఆనందదాయకంగానూ మరియు విశ్రాంతిదాయకంగాను ప్రయాణ అనుభవం కోసం బాగా సిద్ధపడి, ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ముఖ్యం"

USV

# ప్రయాణం ముందు తయారీలు

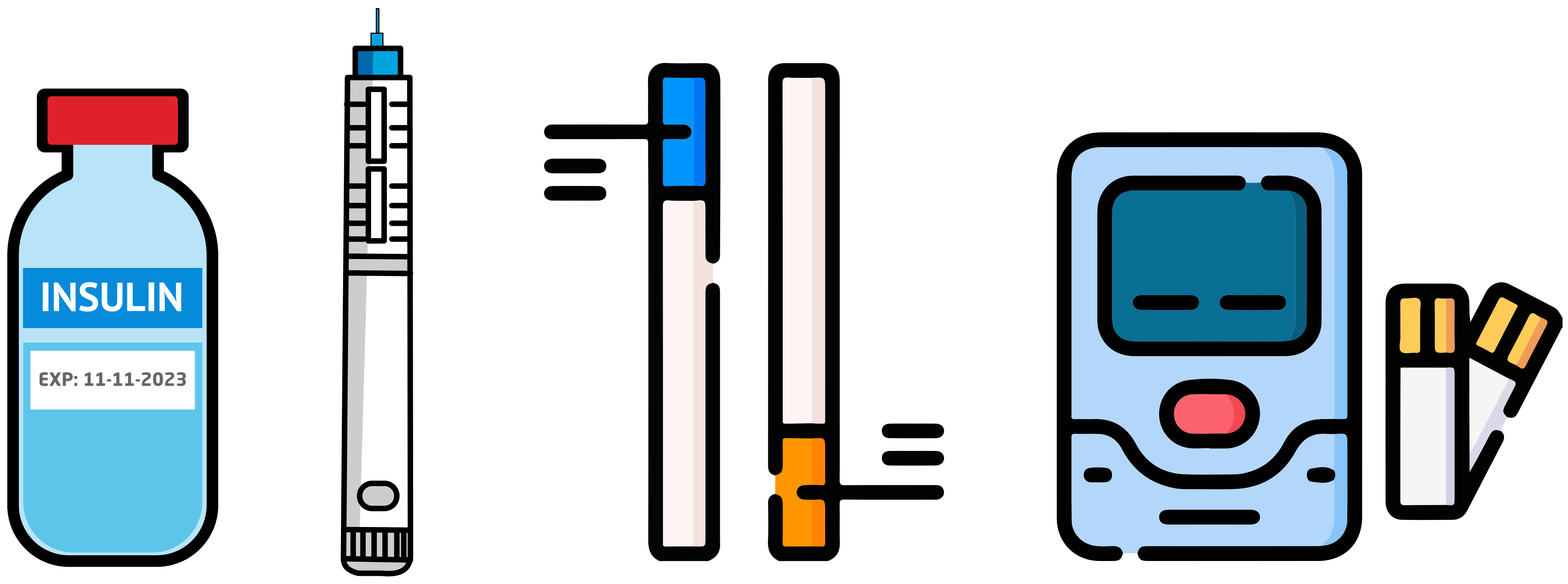
# ఈ క్రింది వాటి గురించి మీ డాక్టర్‌ని 4-6 వారాల ముందు సందర్శించండి

- అవసరమైన వ్యాక్సినేషన్లు
- ఇన్సులిన్ సవరణలు
- మీ ప్రస్తుత ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించిన వైద్య డాక్యుమెంట్స్
- ఏవైనా పదునుగా ఉండేవి(సూదులు, లాన్సెట్స్ మొదలైనవి) తీసుకువెళ్ళడం

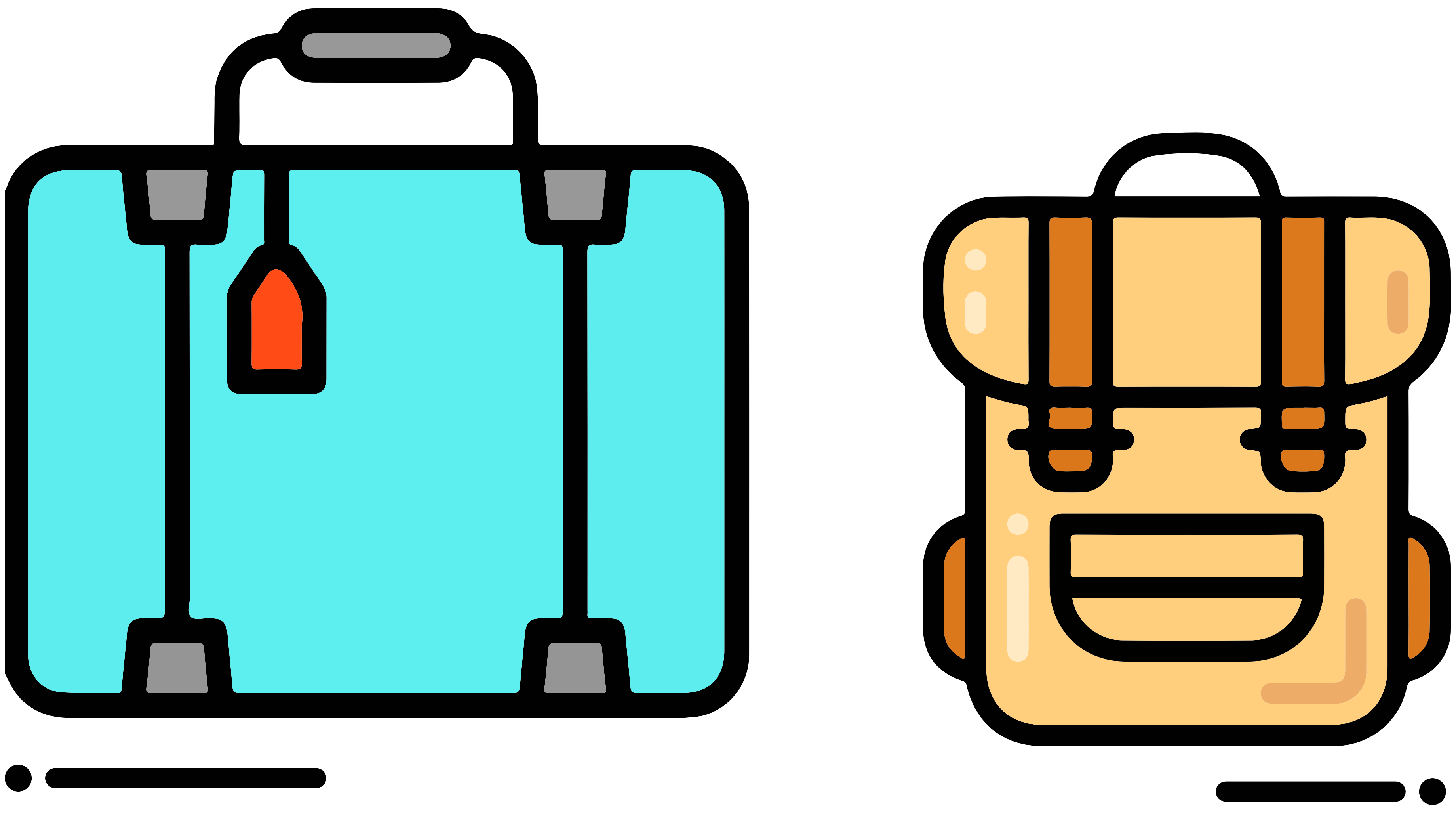


# విమాన ప్రయాణంలో ఆలస్యాలు లేదా మరిన్ని ఎక్కువ రోజులు ఉండవలసివస్తే, ఈ క్రిందివాటిని అదనంగా ప్యాక్ చేసుకోవాలి

- ఇన్సులిన్ వయల్స్/ కార్ట్రిడ్జెస్
- సిరింజ్‌లు/ పెన్స్
- హైపో–కిట్ వస్తువులు
- గ్లూకోమీటర్ స్ట్రిప్స్
- మూత్రం/ రక్తపు కీటోన్ టెస్టింగ్ స్ట్రిప్స్



ఎల్లప్పుడు **ఇన్సులిన్ సప్లైలని రెండు వేర్వేరు బ్యాగ్స్‌లో పెట్టుకుంటే,**
లగేజ్ ఎక్కడైనా తారుమారైనా
బాధ ఉండదు



స్థానిక వాతావరణ పరిస్థితుల ప్రకారం **సముచితమైన బట్టలు మరియు ఫుట్‌వేర్‌ని మీతో తీసుకెళ్ళండి**

ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు ఇన్సులిన్‌ని నిలవ చెయ్యడం

## విపరీతమైన ఉష్ణోగ్రతలకి సునిశితంగా ఉంటుంది కాబట్టి ఇన్సులిన్‌ని ఎప్పుడు కానీ ఈ క్రింది వాటిలో పెట్టకూడదు

- ఫ్రీజర్
- తిన్నగా ఐస్ పైన
- తిన్నగా ఎండలో
- కారులోని గ్లవ్ కంపార్ట్‌మెంటలో

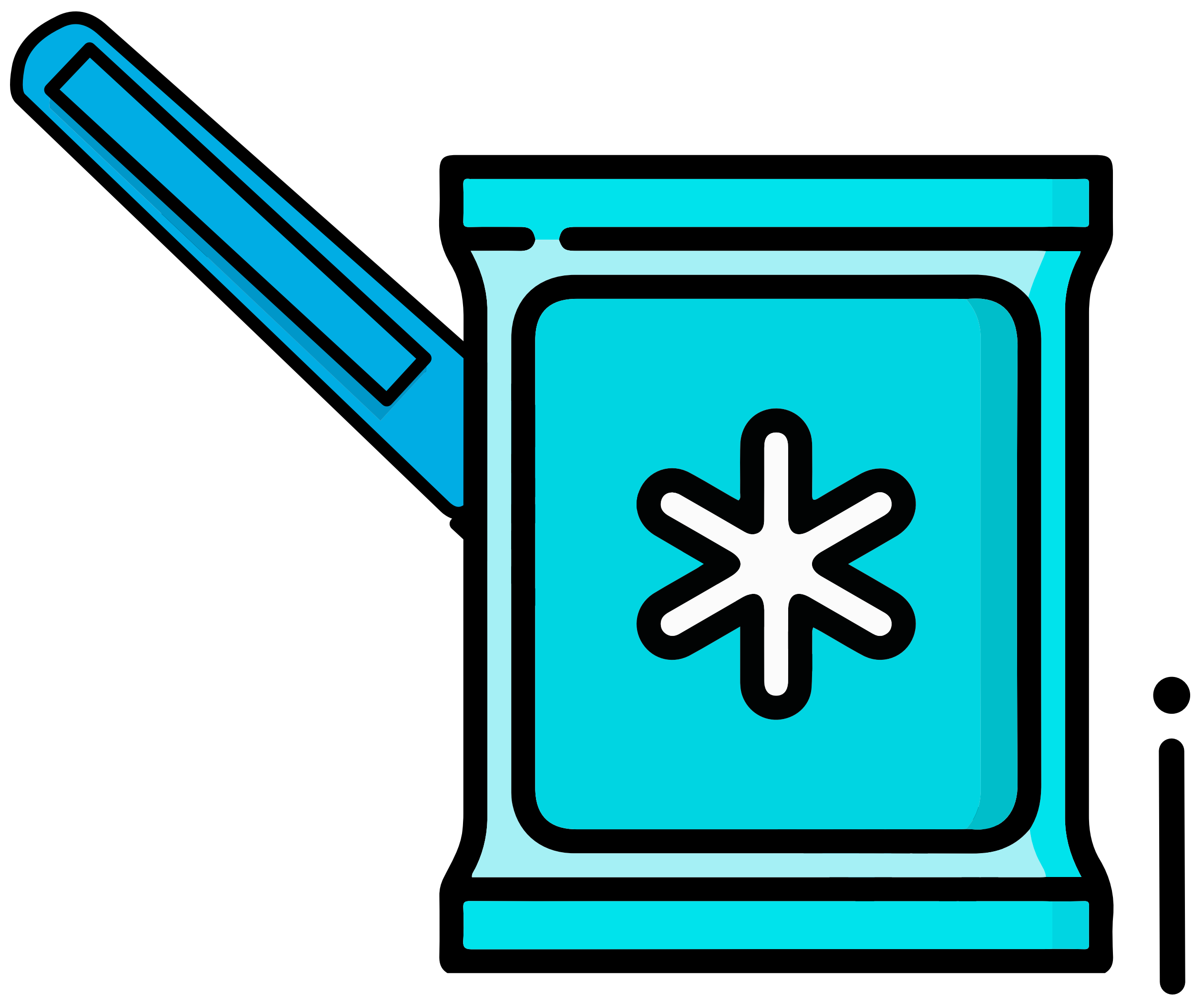
ఇన్సులిన్‌ని వయల్/ పెన్‌ని

**ప్రత్యేకమైన ఇన్సులేటెడ్ లేదా**

**కూలింగ్ పౌచెస్‌లో**

నిలవ చెయ్యండి, ఇవి సులువుగా

లభ్యమౌతూ ఉంటాయి



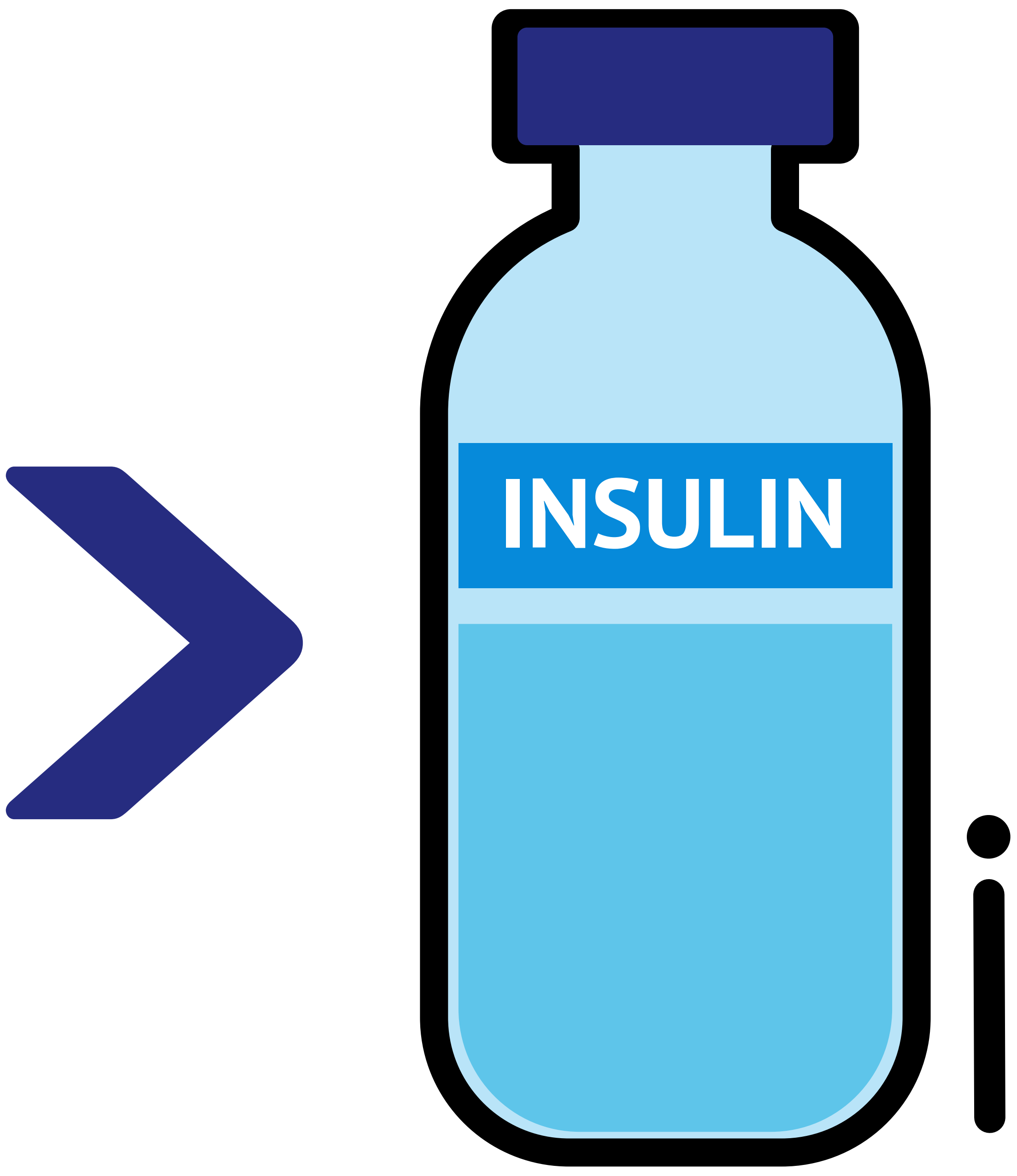
**విమాన ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు,**

కార్గోలో సున్న కన్నా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత
కారణంగా నష్టం కలగ కుండా ఉండేందుకు
ఇన్సులిన్‌ని ఎల్లప్పుడూ

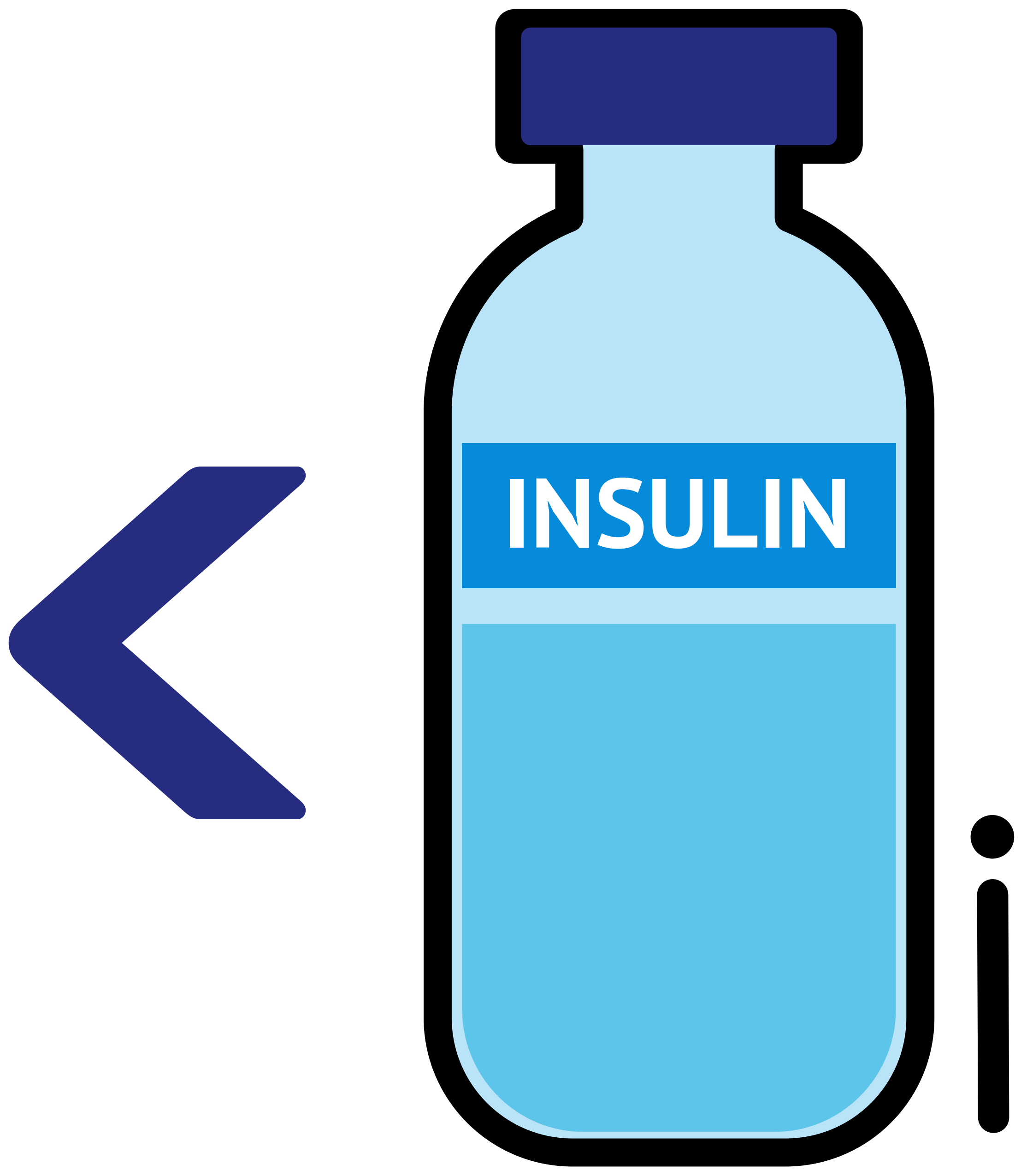
**చేతి లగేజ్‌లోనే తీసుకు వెళ్ళాలి**

టైం జోన్ల
గుండా ప్రయాణం
చేస్తున్నప్పుడు,
ఇన్సులిన్
సవరింపు

**మీరు పడమర నుండి తూర్పు వైపుకి ప్రయాణం చేస్తూ ఉంటే,** పగటి సమయం తక్కువసేపుఉంటుంది. కాబట్టి మీకు తక్కువ ఇన్సులిన్ కావలసి రావచ్చు.



**మీరు తూర్పు నుండి పడమర వైపుకి ప్రయాణం చేస్తూ ఉంటే,** పగటి సమయం ఎక్కువసేపు ఉంటుంది. కాబట్టి మీకు ఎక్కువ ఇన్సులిన్ కావలసి రావచ్చు.

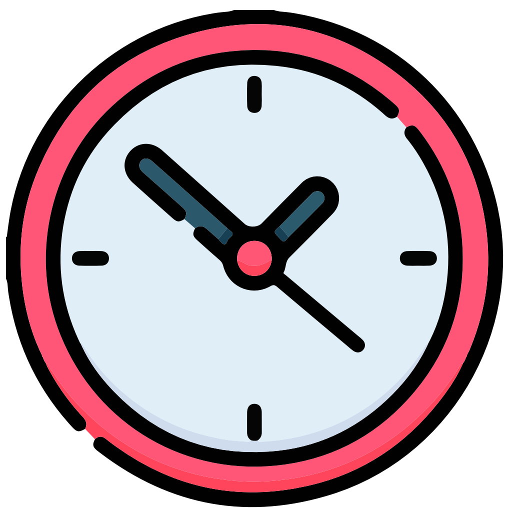


మీరు కనక వివిధ టైం జోన్ల గుండా ప్రయాణం చెయ్యబోతూ ఉంటే, మీ డాక్టరుతో, మీ ఇన్సులిన్ టైమింగ్ మరియు మోతాదులని బాగా ముందే చర్చించుకోవాలి

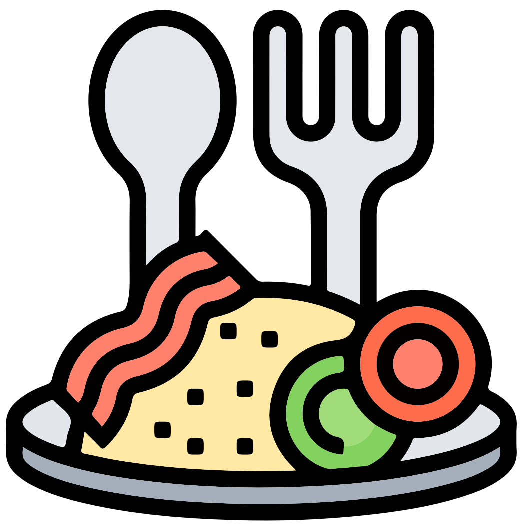
# ఇన్సులిన్ సవరింపులు ఈ క్రింది వాటిపై ఆధారపడి అవసరం అవుతాయి

ప్రయాణ సమయం

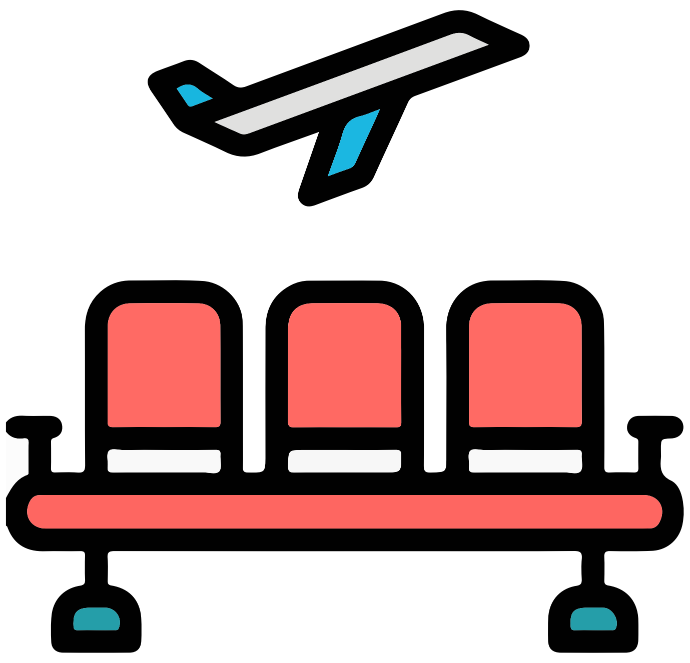
టైం జోన్ షిఫ్ట్‌లో గంటల సంఖ్య



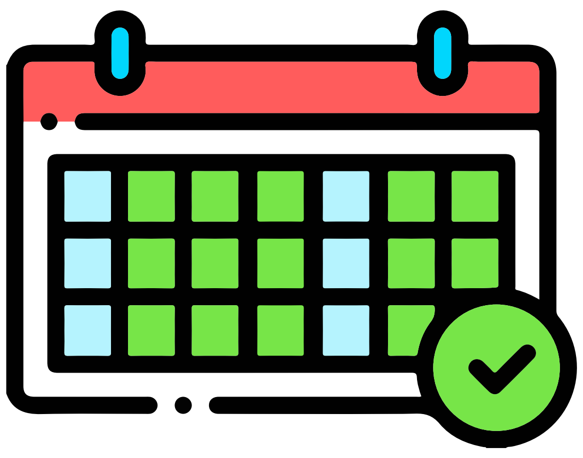
భోజనం మరియు స్నాక్స్‌కి సమయం



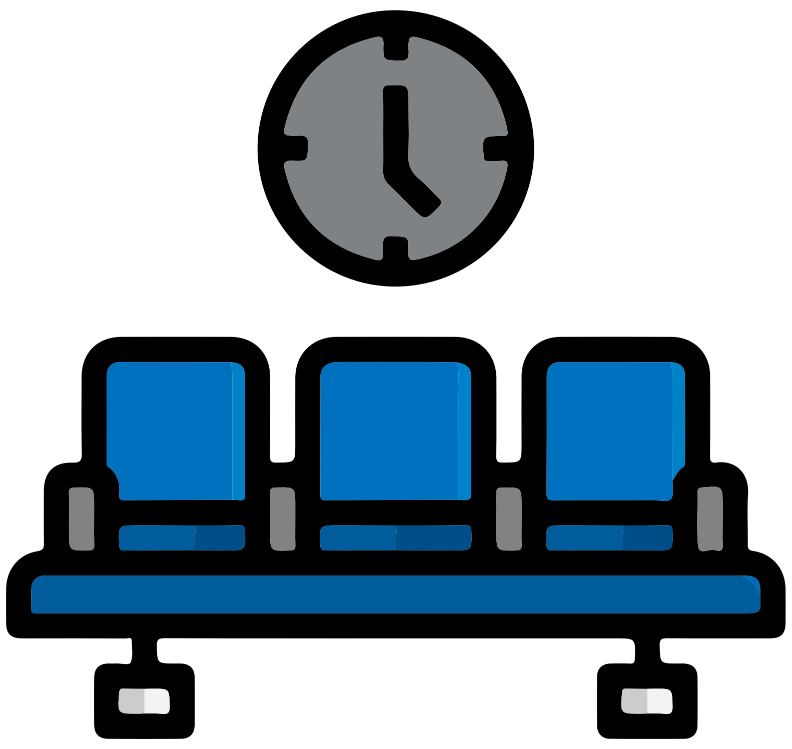
ఎక్కడైనా రాత్రిపూట
ఉండవలసి వస్తే



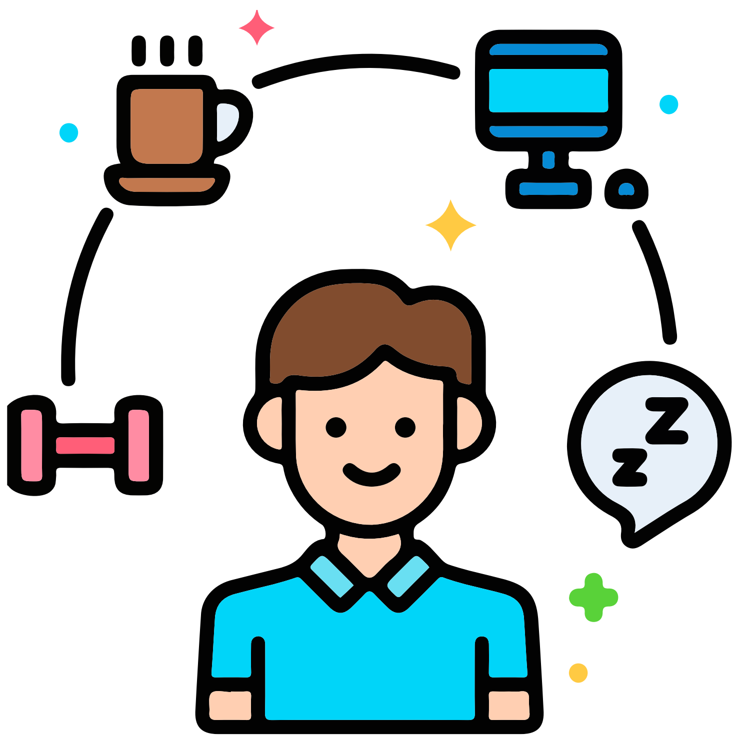
ఇన్సులిన్ మోతాదులు
రెగ్యులర్ ప్యాటర్న్



గమ్య స్థానం వద్దకి
చేరుకునే సమయం

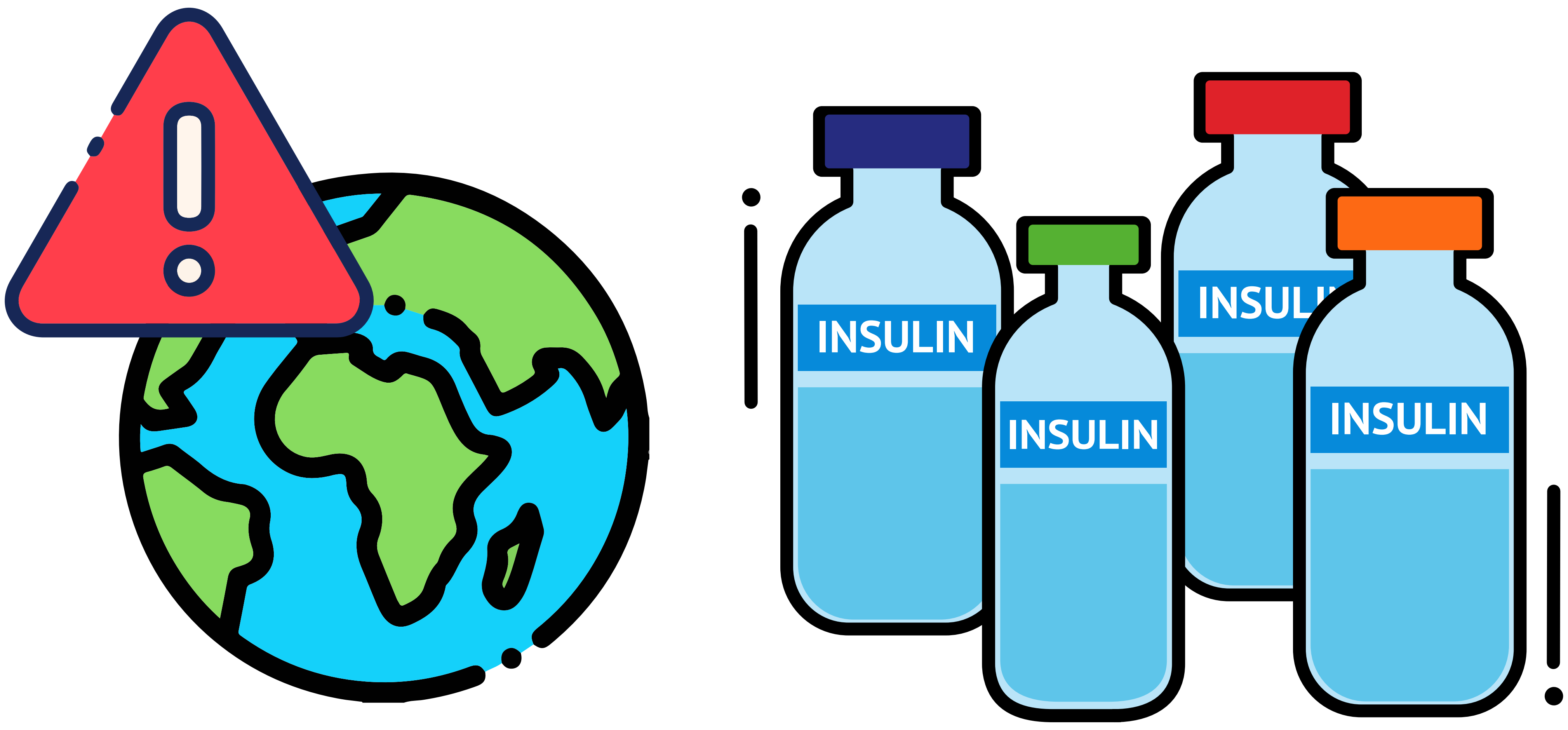


రోజులోని కార్యకలాపాలు



# ఇన్సులిన్‌ని అంతర్జాతీయ దేశాలలో కొనడం

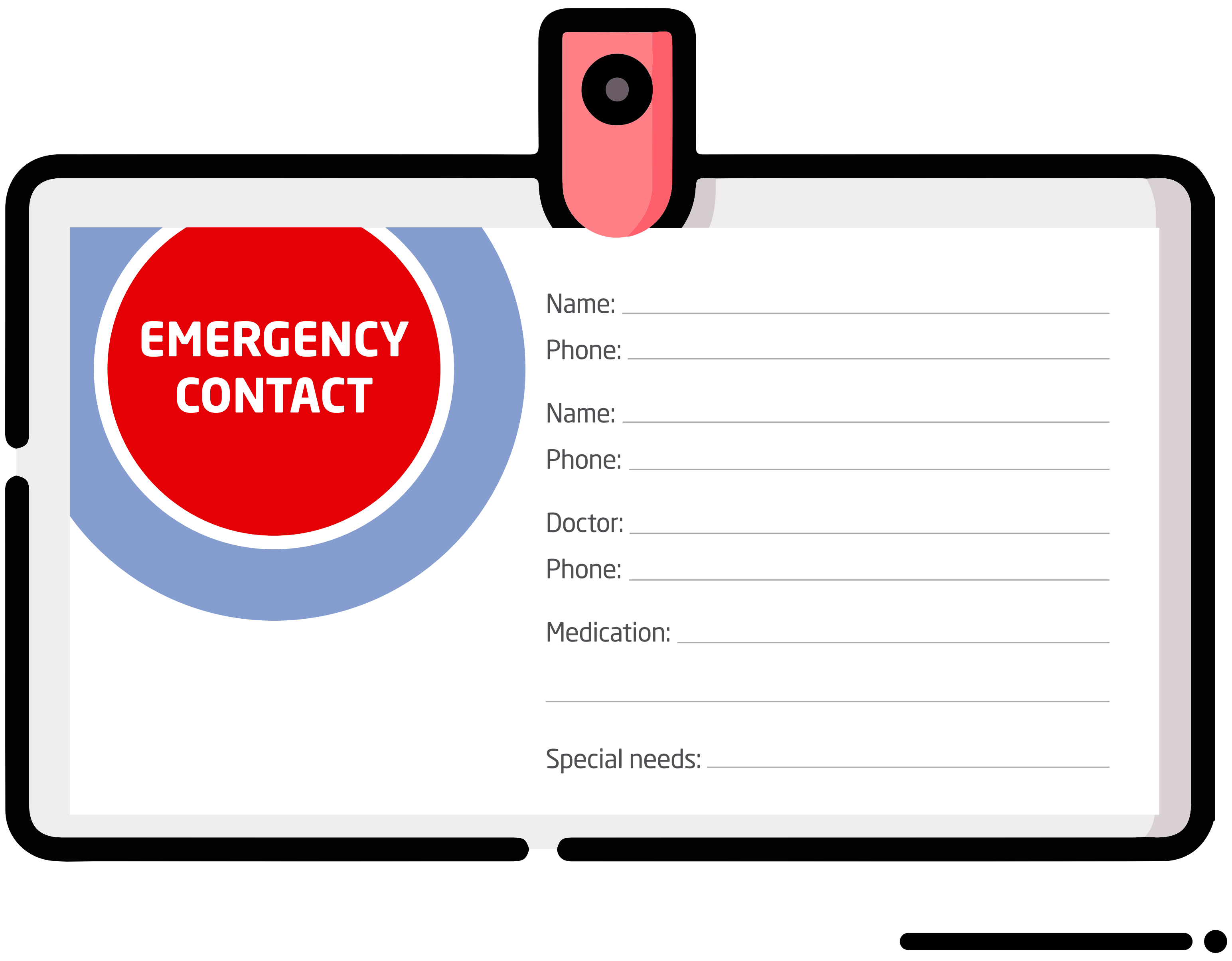
మీరు ప్రయాణం చేస్తున్న దేశంలో
వివిధ ఇన్సులిన్ కాన్సెన్ట్రేషన్లు
లభ్యమౌతాయని, కొన్ని దేశాలలో
**యు-40, యు-100** లేదా **యు- 80**
కూడా లభ్యమవచ్చని
**మీకు తెలిసి ఉండాలి**




**గమనిక:** అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఇన్సులిన్ అందజేయకుండా ఉండేందుకు కాన్సెంట్రేషన్ (గాఢతను) బట్టి సరైన సిరింజ్‌ని వాడాలి

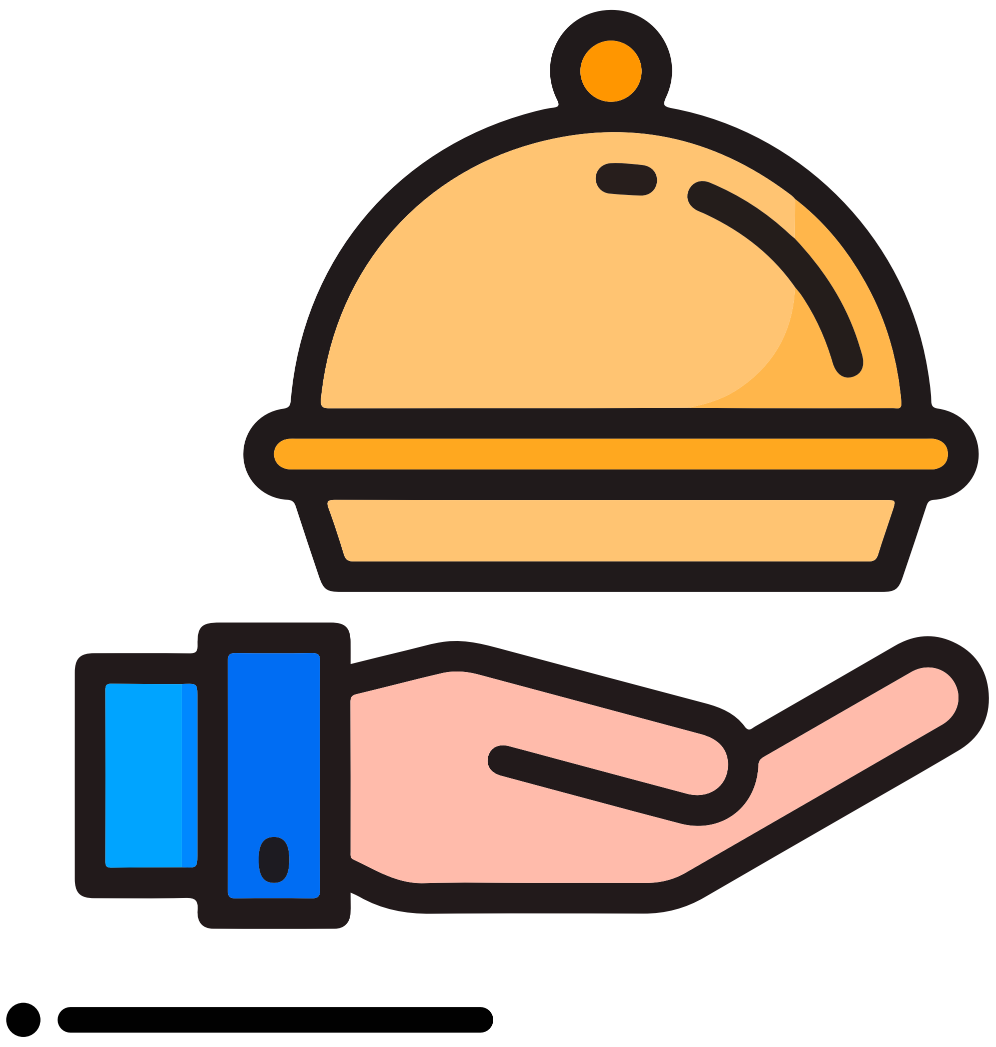
# స్వయం-సంరక్షణా చిట్కాలు

ఎల్లప్పుడూ మీ డయాబిటీస్ ఐడెంటిటీ కార్డుని మరియు డాక్టరు ఇచ్చిన ఇటీవలి ప్రిస్క్రిప్షన్‌నీ మీతో తీసుకెళ్ళండి



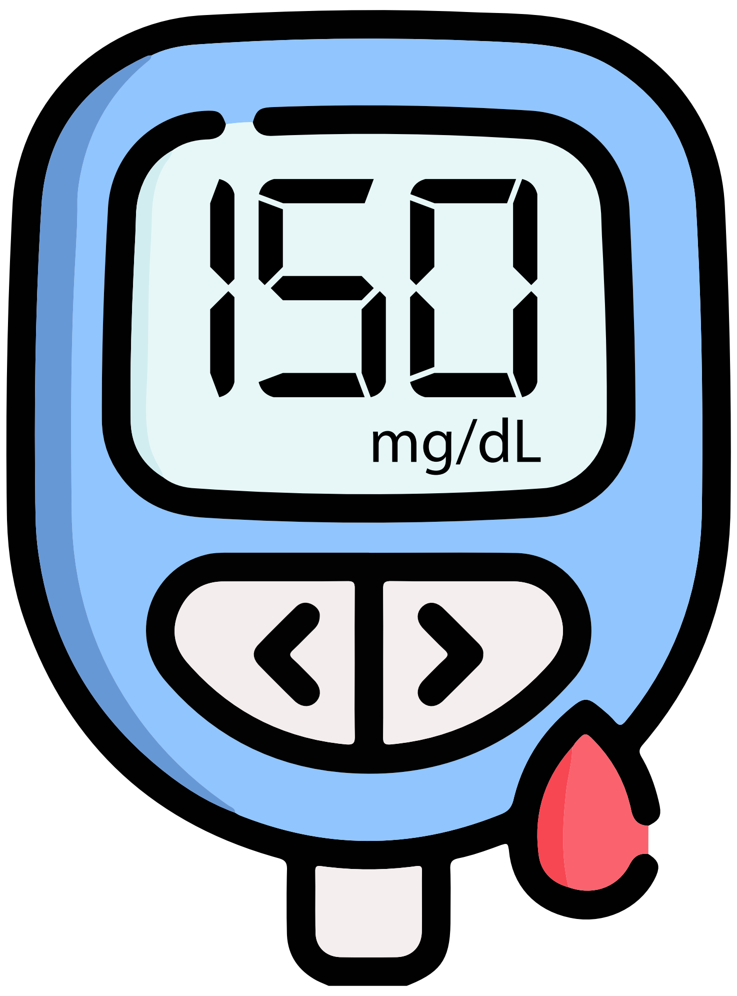
ఎయిర్ పోర్ట్‌లో మీకు సెక్యూరిటీ పరీక్షలు ఉండే పరిస్థితులలో **సముచితమైన డాక్యుమెంట్స్ మీతో తీసుకెళ్ళండి**

ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు, **మీకు లభ్యమయ్యే ఆహారం గురించి విచారించండి,** అందువల్ల, మీరు ఆరోగ్యవంతంగాను, సమయానికీ తినేలా ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు



**గమనిక:** మీతో ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తీసుకెళ్తూ ఉండండి

**రక్తపు చక్కెరను మానిటర్ చేసుకోండి,**
మీ రొటీన్‌లో, వేళలలో, తీసుకుంటున్న ఆహారంలో మరియు ప్రయాణ సమయంలో పెరిగిన లేదా తక్కువైన కార్యకలాపాలలో మార్పుని బట్టి అది ఎక్కువ, తక్కువ అవుతూ ఉండచ్చు కాబట్టి



“ మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
**MyCARE డయాబెటీస్
ఎడ్యుకేటర్ని** సంప్రదించండి ”

# 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.

USV