

وقتی شکر
خون شما کمتر
از 5 است
درایو نکنید

مرض شکر و موتروانی:

یک رهنمود مختصر

افت قند خون (هایپوگلیسمیا) و درایو کردن

درایو کردن هنگامی که هایپو (سطح گلوکوز خون پایین) دارید امن نیست. هایپو وقتی رخ می دهد که سطح گلوکوز خون از ۵ میلی مولز در لیتر کمتر شود. وقتی انسولین یا دواهای پایین آورنده گلوکوز می گیرید چنین چیزی ممکن است رخ دهد.

هایپو ممکن است ناگهان ایجاد شود، و علائم اولیه هشدار دهنده آن عبارتند از:

لرزیدن | احساس سر سبکی | گرسنگی | سردردی

برای برخی از افراد احساس علائم اولیه ("آگاهی از هایپو") دشوار است بنا بر این، مهم است که سطح شکر خون خود را پیش از درایو کردن امتحان کنید.

شکر خون خود را پیش از درایو کردن امتحان کنید.

وقتی شکر
خون شما کمتر
از 5 است
درایو نکنید



رهنمود: دستگاه سنجش شکر خون خود با باریکه های آن و دوی هایپو را همیشه همراه خود داشته باشید. نباید آن ها را در موتور به جا گذاشت. نور و گرما آن ها را ضایع می نمایند.

سایر عواملی که بر روی درایو کردن مؤثر می باشند

پیدگی های مربوط به دیابت ممکن است بر روی توانایی شما در رعایت امنیت هنگام موتوروانی مؤثر باشند. برخی از مثال ها به شمول **احساس نکردن پدال ها** به علت صدمه به اعصاب پا، یا **تبدیل هایی در دید شما** می باشند. با داکتر خود در باره اثرات احتمالی آنها بر روی درایو کردن تان گفتگو نمایید.

هایپر گلیسیمیا و درایو کردن

هایپرگلیسیمیا (بلند بودن سطح گلوکز خون) می تواند موجب ماندگی، تاریبندی، تبدیل در تصمیم گیری شود که همه بر روی درایو کردن مؤثر می باشند.

اگر احساس ناجوری می کنید، مهم است که درایو نکنید.

فهرست بررسی های امنیت موتوروانی و دیابت تان

از داکترتان بخواهید تا HbA1c شما را امتحان نماید.	✓
دست کم هر 12 ماه یک مرتبه پاهای خود را امتحان کنید.	✓
دست کم هر 2 سال یک مرتبه چشمان خود را امتحان کنید.	✓
اگر هنگام درایو کردن احساس خواب آلودگی می کنید، با داکتر خود راجع به sleep apnoea (حبس نفس در خواب) صحبت کنید	✓
به طور مرتب اطمینان یابید که دستگاه سنجش گلوکز خون شما درست کار کند. مربی رسمی دیابت و دواساز (فارمسیست) شما می توانند کمک نمایند.	✓

اگر هنگام رانندگی هایپو داشید چه باید کرد



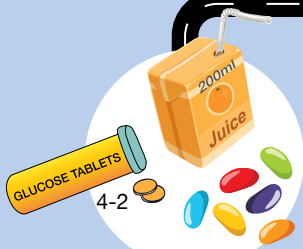
1

با رعایت ایمنی کنار سرک ایستاد شده و اینچین را خاموش کنید. کلید موترا از موترا بیرون آورید.



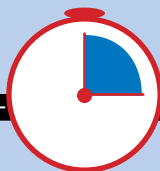
2

گلوکز خون خود را امتحان کنید.



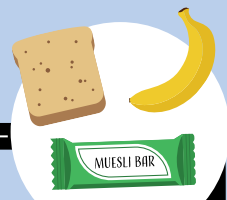
3

اگر از ۵ میلی مولز در لیتر کمتر بود، ۱۵ گرم از کربوهیدرات های تند اثر بخورید یا بیاشامید.



4

۱۵ دقیقه صبر کنید و دومرتبه امتحان کنید. اگر بازهم زیر ۵ میلی مولز در لیتر بود، موارد ۳ و ۴ را تکرار کنید.



5

وقتی که بالای ۵ میلی مولز در لیتر بود، یکی از کربوهیدرات های کند اثر فوق را بخورید.



6

مدت ۳۰ دقیقه صبر کنید و دو مرتبه میزان گلوکز خون خود را امتحان کنید.



استراحت کنید و یادتان باشد که سطح گلوکز خون خود را هر دو ساعت یک مرتبه در مسافرت های طولانی امتحان کنید.



7

اگر بلند تر از ۵ میلی مولز در لیتر بودید و احساس کردید جور هستید می توانید درایو کنید.

دیابت و بیمه موتور

اگر هر نوع مشکلی با بیمه موتور خود داشتید، با اداره شکایات مالی استرالیا (Australian Financial Complaints Authority) شماره **1800 931 678** تماس بگیرید.

دیابت و لایسنس درایوری شما

ممکن است بر روی لایسنس درایوری شما شرایطی بگذارند. این مسئولیت قانونی شما است که اگر انسولین یا ادویه پایین آورنده گلوکوز می گیرید به اداره لایسنس درایوری در ایالت/ سرزمین خود معلومات دهید.

ایالت	تماس	وبسایت	تلفون
سرزمین پایتخت استرالیا	Access Canberra	accesscanberra.act.gov.au/	13 22 81
نیوساوت ولز	Roads and Maritime Services	rms.nsw.gov.au	13 22 13
سرزمین شمالی	Driving and Transport	nt.gov.au/transport	08 8999 1800
کوینزلند	Department of Transport and Main Roads	tmr.qld.gov.au	13 23 80
آسترالیای جنوبی	Department of Planning, Transport and Infrastructure	servicesa@sa.gov.au	13 10 84
تازمانیا	Department of State Growth	transport.tas.gov.au	1300 135 513
ویکتوریا	Vic Roads	vicroads.vic.gov.au	13 11 71
آسترالیای غربی	Department of Transport	transport.wa.gov.au	13 11 56
ملی	Austrroads Assessing Fitness to Drive guidelines	austrroads.com.au/ drivers-vehicles/ assessing-fitness-to-drive	13 11 56
خط کمک تلفونی طرح ملی خدمات دیابت	یک مربی رسمی دیابت درخواست کنید.	ndss.com.au	1800 637 700