

당뇨와 운전:

간단 지침서

수치가
5미만이면
운전하지
마십시오

저혈당증과 운전

저혈당증 (혈당 수치가 낮은 경우)이 있을 때 운전하는 것은 안전하지 않습니다.

저혈당증은 혈당 수치가 5mmol/l 미만일 때 발생할 수 있습니다. 이것은 인슐린을 맞거나 혈당 수치를 낮추는 약을 복용하는 경우 발생할 수 있습니다.

저혈당증은 급격히 진전되고, 다음과 같은 조기 경고성 증상을 보입니다;

떨림

어지럼증

배고픔

두통

일부 사람들은 조기 증상을 느끼기 힘들기 때문에 ('저혈당 비인식') 운전 전에 혈당 수치를 확인하는 것이 중요합니다.

이 자료는 ndss.com.au에서 찾으십시오

Version 1 January 2021.
NDSSINF004K

운전 전에 혈당 수치를 확인하세요



수치가
5미만이면
운전하지
마십시오

요령: 여러분의 측정기, 시험지 및 저혈당 치료제를 소지하고 다니세요. 이것은 차에다 두면 안됩니다. 고열과 햇빛에 의해 손상될 것입니다.

고혈당증과 운전

고혈당증 (혈당 수치가 높은 경우)은 피곤함, 흐린 시야 및 의사 결정 능력의 변화 등의 결과를 낳을 수 있고 운전에도 영향을 줍니다.

몸상태가 좋지 않고 혈당 수치가 높다면, 운전하지 않는 것이 중요합니다.

운전에 영향을 줄 수 있는 다른 요인들

당뇨 관련 합병증은 안전 운전을 할 수 있는 능력에 영향을 줄 수 있습니다. 일부 예로는 발의 신경 손상으로 인해 **페달을 느끼는데 어려움이 있거나 시력에 변화가 오는 것**입니다. 여러분이 안전 운전을 하는데 영향을 줄 수 있는 요인들에 대해 의사와 상의하십시오.

여러분의 당뇨와 안전 운전 체크리스트

✓	3-6개월마다 의사에게 여러분의 HbA1c 를 검사 받으세요.
✓	여러분의 발 은 12개월마다 검사 받으세요.
✓	여러분의 눈 은 2년마다 검사 받으세요.
✓	운전 중 과도한 졸음증이 온다면 수면 무호흡증 에 대해 의사와 상의 하세요
✓	여러분의 혈당 측정기가 정확한 지 정기적으로 확인 하세요. 자격을 갖춘 당뇨 교육가나 약사가 여러분을 도와 드릴 수 있습니다.

운전 중 저혈당증이 오면 해야 할 일



1

차를 멈추고 엔진 시동을 끕니다. 차 키를 빼냅니다.



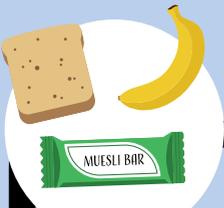
2

여러분의 혈당을 확인하세요.



3

5mmol/L 미만이면, 위와 같은 흡수가 빠른 탄수화물 중 하나를 선택해서 15g을 먹거나 마시세요.



5

5mmol/L 이상이면, 위와 같은 장기 지속성 탄수화물 중 하나를 섭취하세요.



4

15분을 기다렸다가 다시 확인하세요. 여전히 5mmol/L 미만이면, 3단계와 4단계를 반복하세요.



6

30분을 기다렸다가 다시 혈당 수치를 확인하세요.



7

5mmol/L 이상이고 몸상태가 좋으면 운전할 수 있습니다.

자주 휴식을 취하고, 장거리 운전일 경우 2시간마다 혈당 수치를 잊지 말고 확인하세요.

당뇨와 자동차 보험

여러분의 자동차 보험과 문제가 있다면, 호주 금융 민원 당국 (Australian Financial Complaints Authority) **1800 931 678**번에 연락하세요.

당뇨와 운전 면허증

여러분의 면허증에 조건이 부가될 수 있습니다. 여러분의 주/테리토리의 면허증 발급 당국 (Driver Licensing Authority)에 여러분이 인슐린을 맞거나 혈당을 낮추는 약품을 복용한다는 사실을 알리는 것은 여러분의 법적 책임입니다.

주	연락처	웹사이트	전화
ACT	Access Canberra	accesscanberra.act.gov.au/	13 22 81
뉴사우스웨일즈	Roads and Maritime Services	rms.nsw.gov.au	13 22 13
노던테리토리	Driving and Transport	nt.gov.au/transport	08 8999 1800
퀸스랜드	Department of Transport and Main Roads	tmr.qld.gov.au	13 23 80
남부 호주	Service SA	servicesa@sa.gov.au	13 10 84
타즈메니아	Department of State Growth	transport.tas.gov.au	1300 135 513
빅토리아	Vic Roads	vicroads.vic.gov.au	13 11 71
서부 호주	Department of Transport	transport.wa.gov.au	13 11 56
전국	Austroads Assessing Fitness to Drive guidelines	austroads.com.au/drivers-vehicles/assessing-fitness-to-drive	13 11 56
NDSS 도움의 전화	자격을 갖춘 당뇨 교육자를 요청하세요	ndss.com.au	1800 637 700