

**HUWAG
MAGMANEHO
SA ILALIM
NG LIMA**

Diabetes and driving: a quick guide - Tagalog | Wikang Tagalog

ISANG MABILIS NA GABAY:

Ang diyabetis at pagmamaneho

Isang praktikal na pangkaligtasang gabay sa pagmamaneho para sa mga taong may:

- » type 1 na diyabetis
- » type 2 na diyabetis na ginagamitan ng insulin o may iniinom na gamot na nagpapababa ng glucose
- » gestational diabetes (diyabetis sa pagbubuntis) na ginagamitan ng insulin.

Maaaring makaapekto ang diyabetis sa iyong kakayahang magmaneho nang ligtas. Ang pangunahing panganib sa kaligtasan ay ang mababang blood glucose level (BGL), o hypoglycaemia (hypo).

Ang isang hypo ay maaaring mabilis na mangyari at maging sanhi ng:

- » nabawasang konsentrasyon
- » panghihina, panginginig o pangangatog
- » pagkaliyo o pagkahilo
- » malabong paningin
- » sakit ng ulo.

Kung hindi magagamot ang isang hypo, maaari itong maging sanhi ng pagkawala ng malay at kombulsyon. Ang mga dahilan na ito ay nagpapalaki sa panganib ng mga aksidente sa kalsada para sa iyo at sa iba pa. Upang malaman kung paano manatiling ligtas habang nagmamaneho, tingnan ang pahina 3.



Bago magmaneho, mahalagang suriin ang antas ng iyong glucose. Kung ang antas ng iyong glucose ay mas mababa sa 5 mmol/L, gamutin ito tulad ng ipinapakita sa mga hakbang 1 hanggang 7 sa pahina 3.



Ang mga taong may gestational diabetes na gumagamit ng insulin ay dapat talakayin ang mga ligtas na blood glucose level para sa pagmamaneho kasama ang kanilang propesyonal sa kalusugan para sa diyabetis.

Panatiliing ligtas ang iyong sarili at ang iba pa habang nagmamaneho

Ang Hypoglycaemia ang pinakamalaking alalahanin sa kaligtasan para sa driver at para sa mga nakapaligid sa kanya. Binabawasan nito ang kakayahan ng driver na makapag-isip at makapag-react.

Gumawa ng mga hakbang upang maiwasan ang isang hypo (mababang blood glucose) na pangyayari

- » **Suriin ang mga antas ng iyong glucose bago magmaneho**, at tuwing 2 oras sa panahon ng mga pahinga sa mas mahabang biyahe sa kotse.
- » **Huwag palampasin o ipagpaliban ang pagmeryenda at pagkain.** Kung nagmamaneho ka nang matagal, huminto para sa regular na meryenda tuwing 2 oras.
- » **Alamin ang mga senyales ng hypo:** Kung nagmamaneho ka at tila ikaw ay nangangatog o namamawis, nawawalan ng konsentrasyon, o sumasakit ang ulo, itabi mo ang sasakyan kaagad, patayin ang makina, at suriin ang iyong BGL gamit ang meter. Kung ang iyong BGL ay mas mababa sa 5 mmol/L, sundin ang mga hakbang sa pahina 3.
- » **Kung gumagamit ka ng tuloy-tuloy na pagsubaybay sa glucose (CGM), tiyaking naka-on ang mga alarma para sa iyong low glucose at hinulaang (predicted) low glucose.** Huwag magmaneho kung:
 - ang iyong CGM ay may aktibong alerto para sa low glucose o predicted low glucose level
 - ang iyong CGM o isang finger prick na blood glucose ay nagpakita ng antas na 5 mmol/L o mas mababa.
- » **Laging dalhin ang iyong meter at mga strip paglabas mo sa kotse.** Ang init at liwanag ay maaaring makapinsala sa mga ito. Regular na suriin ang iyong diyabetis at hypo supply at tiyaking mayroon kang sapat ng mga ito sa itatagal ng biyahe. Matutulungan ka ng iyong doktor o parmasyutiko.
- » **Pamahalaan ang hindi namamalayang hypo (hypo unawareness):** Kung mayroon kang patuloy na hypo unawareness (hindi makaramdam ng maagang babala ng isang hypo) dapat kang pasailalim sa regular na pangangalaga ng isang dalubhasa sa diyabetis (tulad ng isang endocrinologist) na makakatukoy sa kakayahan mong magmaneho nang ligtas. Ang pagkakaroon ng hypo unawareness ay nagpapalaki sa panganib na magkaroon ka ng matinding hypo.

Huwag magmaneho pagkatapos ng isang matinding hypo hangga't hindi ka pa nabibigyan ng clearance ng isang espesyalista sa diyabetis (tulad ng isang endocrinologist). Ang matinding hypo ay kapag hindi mo mismo makayanang gamutin ang hypo at kailangan mo ng tulong mula sa ibang tao. Ito ay isang malubhang panganib sa kaligtasan sa kalsada.

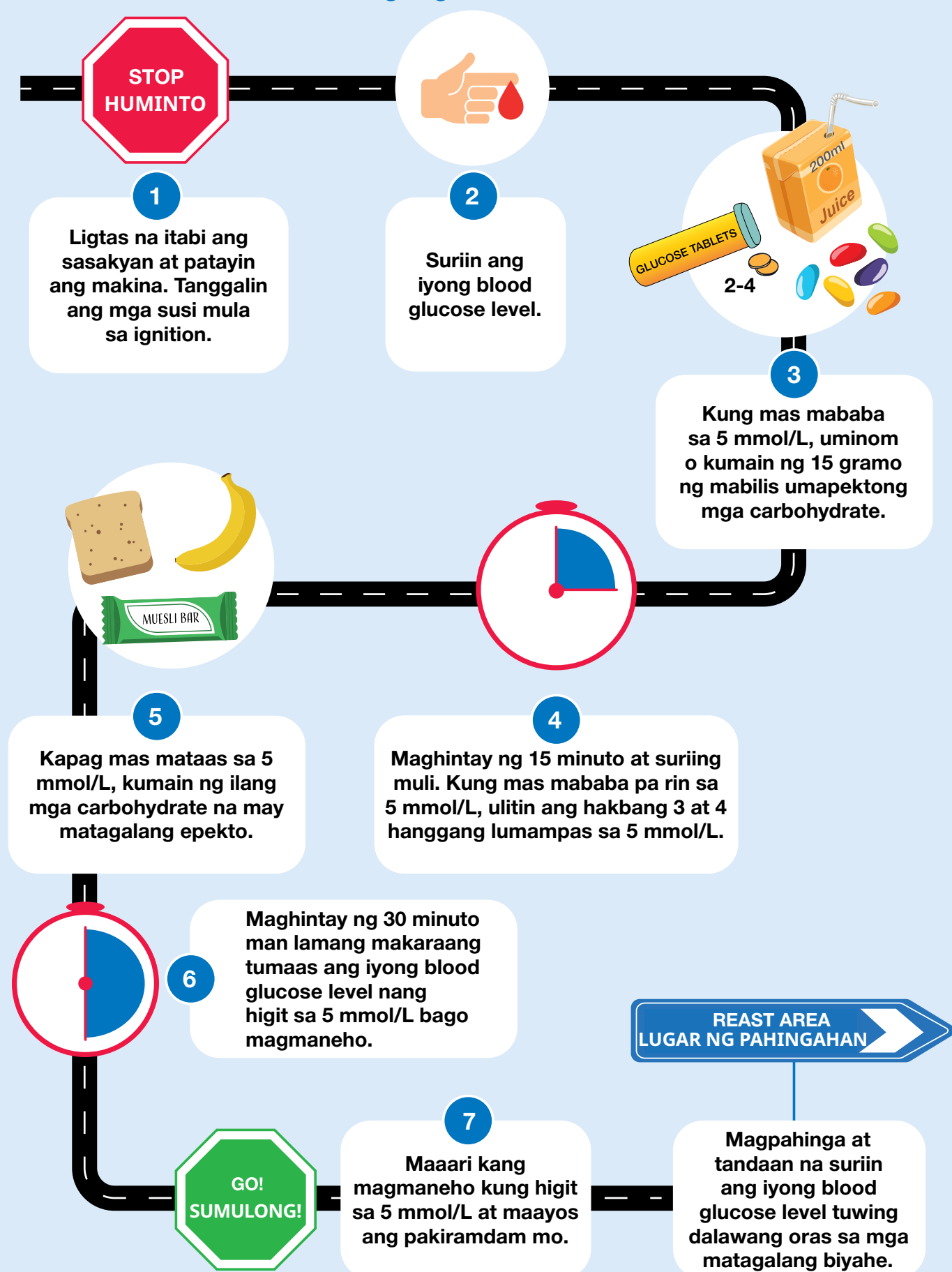
Kung ang iyong mga sintomas ay hindi tumutugma sa iyong CGM reading o alarma, kumpirmahin ang antas ng iyong blood glucose gamit ang finger prick.



Iba pang mahalagang pangkaligtasang impormasyon sa pagmamaneho

- » **Huwag magmaneho kung masama ang iyong pakiramdam at ang iyong BGL ay lampas sa iyong target na level.** Ang mga mataas na BGL (o hyperglycaemia) ay maaaring magdulot ng kapaguran, malabong paningin, at hindi mahusay na pagdedesisyon na maaaring makaapekto sa iyong pagmamaneho.
- » **Makipag-usap sa iyong propesyonal sa kalusugan tungkol sa mga komplikasyon ng diyabetis.** Kung mayroon kang komplikasyong kaugnay sa diyabetis, tanungin ang iyong propesyonal sa kalusugan kung nakakaapekto ito sa iyong kakayahang magmaneho nang ligtas. Ang ilang komplikasyong kaugnay sa diyabetis ay maaaring makaapekto sa iyong kakayahang magmaneho nang ligtas, tulad ng kahirapang madama ang mga pedal dahil sa pinsala sa nerve sa iyong mga paa, o kahirapang makikita nang malinaw dahil sa mga pagbabago sa iyong paningin.
- » **Magpatingin nang regular sa iyong propesyonal sa kalusugan.** Kabilang dito ang pagpapasuri ng iyong HbA1c tuwing 3 hanggang 6 na buwan, at magpasuri ng iyong mga paa at mata nang minsan man lamang tuwing 12 buwan. Mag-book kaagad ng appointment sa iyong doktor kung mayroon kang hindi maipaliwanag, matinding kapaguran kapag nagmamaneho dahil maaari itong sintomas ng sleep apnoea (isang malubhang kondisyon na nagiging sanhi ng paghinto ng paghinga habang natutulog).

Ano ang dapat gawin kung magkaroon ka ng mga sintomas ng hypo o BGL na mas mababa sa 5 mmol/L habang nagmamaneho



Karagdagang mapagkukunan tungkol sa diyabetis at pagmamaneho

Ang diyabetis at car insurance

Kung mayroon kang anumang mga problema sa iyong car insurance, kontakin ang Australian Financial Complaints Authority sa **1800 931 678**.

Ang diyabetis at ang iyong lisensya sa pagmamaneho

Maaaring maglagay ng mga kondisyon sa iyong lisensya sa pagmamaneho. Ligal mong responsibilidad na sabihin sa Driver Licensing Authority sa inyong estado o teritoryo kung gumagamit ka ng insulin o umiinom ng mga gamot na nagpapababa ng glucose.

Upang mahanap ang inyong lokal na Driver Licensing Authority, bisitahin ang Austroads: austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive/licensing-authority-contacts



Ang diyabetis at pagtasa ng iyong kakayahang magmamaneho

Ang mga pambansang pamantayang medikal sa pagmamaneho ay may partikular na mga panukat na dapat matugunan ng bawat driver para sa ligtas na pagmamaneho.

Upang malaman ang higit pa tungkol sa mga pambansang pamantayang medikal sa pagmamaneho para sa mga taong may diyabetis, bisitahin ang Austroads: austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive

Mga Tala

Ang NDSS at ikaw

Kung na-diagnose ka man na may diyabetis, o matagal nang may diabetes, ang NDSS ay nagbibigay ng hanay ng mga serbisyo ng suporta, impormasyon, at mga produktong may subsidiya upang mapamahalaan mo ang iyong diyabetis, manatiling malusog at mamuhay nang maayos. Para sa pag-access sa higit pang mga mapagkukunan (kabilang ang mga isinaling bersyon), o upang malaman ang higit pa tungkol sa mga serbisyo ng suporta, pumunta sa ndss.com.au o tawagan ang NDSS Helpline sa **1800 637 700**.

Ang impormasyong ito ay inilaan bilang gabay lamang. Hindi nito dapat palitan ang indibidwal na payong-medikal at kung mayroon kang anumang mga alalahanin tungkol sa iyong kalusugan o mga karagdagang katanungan, dapat kang makipag-ugnayan sa iyong propesyonal sa kalusugan.