NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

प्राकृतिक आपदा परिस्थितियों के समय डायबिटीज संबंधी मेरी योजना

किसी प्राकृतिक आपदा या आपातकालीन परिस्थिति में आपका ब्लड ग्लूकोज का स्तर तनाव के कारण ज्यादा या कम हो सकता है। ऐसा हो सकता है कि उस समय कोई दवा या भोजन उपलब्ध न हो, और चिकित्सीय सहायता प्राप्त करने का भी कोई साधन न हो। प्राकृतिक आपदा परिस्थितियों के लिए योजनाबद्ध और तैयार रहने से डायबिटीज संबंधित आपातकालीन और प्राणघातक परिस्थितियों के जोखिम को कम किया जा सकता है।

यह योजना आपको प्राकृतिक आपदा से पहले, उसके दौरान और बाद में अपनी डायबिटीज संबंधी प्रबंधन करने में सहायता कर सकती है। यह डायबिटीज संबंधी आपातकालीन किट में रखने के लिए महत्वपूर्ण चीजों की सूची के बारे में भी बताती है। इस योजना और अपनी आपातकालीन किट को एक साथ किसी सुरक्षित स्थान पर रखें और उन्हें उचित रूप से समयानुसार अपडेट करते रहें।

आपातकालीन किट चेकलिस्ट

पोर्टेबल और वाटरप्रूफ डायबिटीज संबंधी आपातकालीन किट ऐसे समय के लिए तैयार रखें, जब आपको बहुत ही कम नोटिस पर निकलना पड़े।

आपकी आपातकालीन किट में निम्नलिखित चीजें होनी चाहिए:

महत्वपूर्ण दस्तावेज़

- ☐ आपके मेडिकल और सर्जरी इतिहास की सूची
- ☐ आपके डॉक्टर या डायबिटीज स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा अप-टू-डेट पत्र जिसमें बताया गया हो कि आप अपनी डायबिटीज का प्रबंधन कैसे करते हैं
- ☐ आपकी बीमारी वाले दिन के लिए कार्य योजना की प्रति
- ☐ आपकी फोटो ID की प्रति
- ☐ इस पूरी की गई योजना की प्रति

इस योजना को प्रति वर्ष या अपनी डायबिटीज के प्रबंधन के तरीके में कोई भी बदलाव आने पर **अपडेट करें**।

दवाएँ

- ☐ डायबिटीज की दवाओं की 14-दिन की आपूर्ति (जैसे डायबिटीज की टेबलेट, इंसुलिन और गैर-इंसुलिन इंजेक्शन)
- ☐ किसी भी अन्य प्रिस्क्रिप्शन दवाओं की 14-दिन की आपूर्ति
- ☐ बिना प्रिस्क्रिप्शन की खरीदी जाने वाली दवाइयाँ जैसे एस्पिरिन, पैरासिटामोल, एंटासिड, विटामिन या कोई भी अन्य दवाइयाँ जो आप बिना डॉक्टर की प्रिस्क्रिप्शन (ओवर-द-काउंटर) के खरीदते हैं

इसे याद रखें, कोई भी ऐसी दवा जिसे रेफ्रिजरेटर में रखने की आवश्यकता हो, जैसे इंसुलिन, उसे घर से निकलने से ठीक पहले ही अपनी किट में शामिल करने की आवश्यकता होगी।

डायबिटीज संबंधी आपूर्तियाँ

जिन आपूर्तियों की आपको ज़रूरत होगी, वे आपकी डायबिटीज के प्रकार और उसके प्रबंधन के तरीके पर निर्भर करेंगी। अपने स्वास्थ्य पेशेवरों से इस संबंध में चर्चा करें। इनमें निम्नलिखित चीजें शामिल हो सकती हैं:

- ☐ आपके इंसुलिन पेन, सुईयों या सिरिंज की 14 दिन की आपूर्ति
- ☐ अतिरिक्त बैटरियों, मॉनिटरिंग स्ट्रिप्स (मूल पैकेजिंग में), लैंसेट और लैंसिंग डिवाइस के साथ ब्लड ग्लूकोज मीटर
- ☐ निरंतर या फ्लैश ग्लूकोज मॉनिटरिंग आपूर्तियाँ
- ☐ खाली शार्प कंटेनर
- ☐ मूत्र या रक्त कीटोन स्ट्रिप्स (मूल पैकेजिंग में)
- ☐ हाइपोग्लाइकेमिया उपचार जैसे कि ग्लूकोज की टेबलेट या ग्लूकोज जेल, जेलीबीन या मीठी कोल्ड ड्रिंक के कैन
- ☐ ग्लूकागन किट (GlucaGen®)
- ☐ ख़राब न होने वाले कार्बोहाइड्रेट फ़ूड जैसे क्रैकर्स, मूसली बार, डिब्बाबंद फल और लांग-लाइफ मिल्क पेय की आपूर्ति
- ☐ कॉटन बॉल्स और टिश्यू
- ☐ ब्लड ग्लूकोज के स्तर को रिकॉर्ड करने के लिए पेन और नोटबुक
- ☐ 4 रीफ़्रीज़ेबल कूल पैक वाला कूलर बैग या कूलिंग वॉलेट जैसे कि Frio® या Glucology

हर 3 महीने में अपनी सभी दवाओं और चीजों की **समाप्ति तिथियों की जाँच करें,** और ज़रूरत पड़ने पर इन्हे बदलें।

इंसुलिन पंप थेरेपी का प्रयोग करने वालों के लिए अतिरिक्त चीजें

- ☐ इंसुलिन पंप सेटिंग्स और पासवर्ड की सूची
- ☐ इंसुलिन पंप इन्फ्यूजन सेट और रेज़र्वॉयरस या पॉड
- ☐ इंसुलिन पेन, सुईयों या सिरिंज और साथ ही इंसुलिन की 14 दिन की आपूर्ति (या फिर आपकी प्रिस्क्रिप्शन) यदि आप अपने पंप का उपयोग नहीं कर सकते हैं
- ☐ अतिरिक्त इंसुलिन पंप बैटरियाँ

यदि आप **इंसुलिन पंप, निरंतर या फ्लैश ग्लूकोज मॉनिटरिंग** का उपयोग कर रहे हैं, तो इस संबंध में अपने स्वास्थ्य पेशेवरों से बात करें कि आपको क्या पैक करना है। इनमें से कुछ चीज़ों के लिए उत्पाद सीमाएँ हो सकती हैं या समाप्ति तिथियाँ कम समय की हो सकती हैं। इन चीज़ों को घर से निकलने से ठीक पहले ही अपनी किट में शामिल करना पड़ सकता है।

आपकी आपातकालीन किट के लिए अन्य महत्वपूर्ण चीज़ें

- ☐ प्रति व्यक्ति 3 दिन के लिए बोतलबंद पानी की आपूर्ति
- ☐ टॉर्च और अतिरिक्त बैटरियाँ
- ☐ लाइटर और मोमबत्तियाँ
- ☐ बैटरी से चलने वाला रेडियो
- ☐ फर्स्ट ऐड किट
- ☐ सीटी
- ☐ अतिरिक्त मोज़े
- ☐ मोबाइल फ़ोन चार्जर
- ☐ बैटरी पैक/पावरबैंक
- ☐ सुरक्षात्मक कपड़े
- ☐ सुरक्षात्मक दस्ताने
- ☐ सुरक्षात्मक चश्मा
- ☐ मज़बूत बंद जूते
- ☐ टॉयलेटरीज़

अपने राज्य या टेरिटरी की अग्नि और आपातकालीन सेवाओं द्वारा प्रदान की गई पैकिंग की जानकारी के साथ ही इस योजना का भी उपयोग करें।

ADEA
ADEA is a National Health Professional Body Agent for the NDSS.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSSPO002H
Version 5 June 2024. First published February 2015.

आपका विवरण

नाम	
पता	
टेलीफोन	
मोबाइल फोन	
ईमेल	
Medicare नंबर	
NDSS नंबर	
स्वास्थ्य बीमा	
डायबिटीज का प्रकार	

उपयोगी संपर्क

आपका GP	
टेलीफोन	
फार्मासिस्ट	
टेलीफोन	
स्थानीय अस्पताल	
टेलीफोन	
डायबिटीज शिक्षक	
टेलीफोन	
एंडोक्राइनोलॉजिस्ट	
टेलीफोन	
अन्य डायबिटीज संबंधी स्वास्थ्य पेशेवर	

व्यक्तिगत संपर्क

नाम	
संबंध	
टेलीफोन	
नाम	
रिश्ता	
टेलीफोन	
नाम	
रिश्ता	
टेलीफोन	

आहार और पोषण

कोई भी विशेष आहार संबंधी आवश्यकताओं की सूची यहाँ बनाएँ

एलर्जियाँ और लक्षण

दवाएँ

वर्तमान में सेवन की जाने वाली अपनी सभी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं की सूची बनाएँ

दवा का नाम और मात्रा	आप इसे कब लेते हैं?	आप इसे प्रत्येक बार में कितनी मात्रा में लेते हैं?	अंतिम बार अपडेट किया गया

उपयोगी संपर्क

Emergency (आपातकाल)	000	Police Assistance Line (पुलिस सहायता लाइन)	13 14 44
SES (एसईएस)	132 500	Red Cross (रेड क्रॉस)	redcross.org.au
Healthdirect Australia (हेल्थडायरेक्ट ऑस्ट्रेलिया)	1800 022 222	Crimestoppers (क्राइमस्टॉपर्स)	1800 333 000
Lifeline (लाइफलाइन)	13 11 14	Translating and Interpreting Service (अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा)	13 14 50
NDSS Helpline (NDSS हेल्पलाइन)	1800 637 700		

इस संसाधन को ndss.com.au/naturaldisasters पर प्राप्त करें

यह जानकारी केवल आपके मार्गदर्शन के लिए है। इसे किसी भी प्रकार की व्यक्तिगत चिकित्सीय सलाह के स्थान पर प्रयोग नहीं करना चाहिए।
यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई चिंता है, या आपके कोई और प्रश्न है, तो आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवरों से संपर्क करना चाहिए।