

# الطقس الحار ومرض السكري

## حافظ على البرودة لتبقى بصحة جيدة!



**الطقس الحار يمكن أن يعرّض صحتك للخطر.**  
عندما تكون مصابًا بمرض السكري، تكون هناك بعض المخاطر الإضافية،  
لذا فإن الحفاظ على البرودة يمكن أن يساعدك على البقاء بصحة جيدة.

### نصائح تساعدك على البقاء بصحة جيدة عندما يكون الجو حارًا:

ليكن لديك خطة العمل لليوم المرضي. استخدم هذه الخطة إذا كنت مريضًا أو تشعر بعلامات مرضية.



اشرب كمية كافية من الماء طوال اليوم لتحافظ على رطوبة جسمك.



إذا كنت معرضًا لخطر هبوط السكر في الدم (المعروف أيضًا باسم هايبو أو هبوط مستوى السكر في الدم)، فاحرص دائمًا على اصطحاب علاج هبوط السكر معك.



تجنّب البقاء في الهواء الطلق في الفترة الأكثر حرارة من اليوم.



احتفظ بما يكفي من الطعام والأدوية والمستلزمات لمرض السكري في المنزل، حتى لا تحتاج إلى الخروج إذا كان الجو حارًا.



احرص دائمًا على ارتداء الأحذية المغطاة في الخارج لحماية قدميك من الحروق.



ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء، واتصل بشخص ما إذا شعرت بتوعدك.



حافظ على برودة منزلك باستخدام مكيفات الهواء أو المراوح، وإغلاق الستائر.



تحدث إلى طبيبك أو أخصائي صحة مرض السكري حول الرعاية الخاصة بمرض السكري في الطقس الحار.



إذا كنت تراقب نسبة الجلوكوز في الدم لديك، فافحصه بانتظام. تحقق بشكل متكرر إذا كنت تشعر بالتوعدك.



احتفظ بالأدوية ومعدات مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم بعيدًا عن الحرارة. يخبرك المصق الموجود على أدويةك كيفية تخزينها بأمان.



إذا كنت تستخدم مضخة الأنسولين أو المراقبة المستمرة للجلوكوز، فاسأل أخصائي صحة مرض السكري عن كيفية استخدامها بأمان عندما يكون الجو حارًا.



#### اكتشف المزيد

ادخل إلى [ndss.com.au/hotweather](https://ndss.com.au/hotweather) أو اتصل بخط مساعدة NDSS على الرقم 1800 637 700. شاهد مقطع فيديو حول الطقس الحار ومرض السكري عن طريق مسح رمز QR.

