

Η ζέστη και ο διαβήτης

Μείνετε δροσεροί για να είστε καλά!

Ο ζεστός καιρός μπορεί να θέσει την υγεία σας σε κίνδυνο. Όταν έχετε διαβήτη, υπάρχουν μερικοί επιπλέον κίνδυνοι, επομένως μένοντας σε δροσερό περιβάλλον μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε καλά.

Συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε υγιείς όταν κάνει ζέστη:

- ✓ **Να πίνετε αρκετό νερό** όλη την ημέρα για να παραμείνετε ενυδατωμένοι.
- ✓ **Να αποφεύγετε να βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους** στην πιο ζεστή ώρα της ημέρας.
- ✓ **Να φοράτε πάντα κλειστά παπούτσια** σε εξωτερικούς χώρους για να προστατεύσετε τα πόδια σας από εγκαύματα.
- ✓ **Να διατηρείτε το σπίτι σας δροσερό** χρησιμοποιώντας κλιματισμό ή ανεμιστήρες και κλείνοντας κουρτίνες και περσίδες.
- ✓ **Εάν παρακολουθείτε τη γλυκόζη στο αίμα σας**, να την ελέγχετε τακτικά. Ελέγξτε πιο συχνά εάν αισθάνεστε αδιαθεσία.
- ✓ **Να διατηρείτε τα φάρμακα και τον εξοπλισμό παρακολούθησης της γλυκόζης του αίματος μακριά από τη ζέστη.** Η ετικέτα στα φάρμακά σας σας λέει πώς να τα αποθηκεύσετε με ασφάλεια.
- ✓ **Εάν χρησιμοποιείτε αντλία ινσουλίνης ή συσκευή για συνεχή παρακολούθηση της γλυκόζης**, ρωτήστε τους επαγγελματίες υγείας του διαβήτη σας σχετικά με το πώς να τα χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια όταν κάνει ζέστη.
- ✓ **Να έχετε ένα σχέδιο δράσης εάν αισθάνεστε άρρωστος.** Χρησιμοποιήστε αυτό το σχέδιο εάν δεν είστε καλά ή έχετε σημάδια ασθένειας.
- ✓ **Εάν διατρέχετε κίνδυνο υπογλυκαιμίας** (γνωστή και ως ηγρο ή χαμηλή γλυκόζη αίματος), να έχετε πάντα μαζί σας θεραπεία υπογλυκαιμίας.
- ✓ **Να έχετε αρκετό φαγητό, φάρμακα και προμήθειες για τον διαβήτη στο σπίτι**, ώστε να μην χρειάζεται να βγείτε έξω αν κάνει ζέστη.
- ✓ **Να διατηρείτε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας** και να επικοινωνήσετε με κάποιον εάν αισθάνεστε αδιαθεσία.
- ✓ **Να μιλήσετε με τον γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας του διαβήτη σχετικά με τη φροντίδα του διαβήτη σας** όταν ο καιρός είναι ζεστός.

Μάθετε περισσότερα

Μεταβείτε στη διεύθυνση ndss.com.au/hotweather ή καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας NDSS στο **1800 637 700**. Παρακολουθήστε ένα βίντεο σχετικά με τ ζεστό καιρό και τον διαβήτη σαρώνοντας τον κωδικό QR.

