

My diabetes plan for natural disasters and emergencies - Arabic | العربية

كن واعياً. تحضّر. ابق على قيد الحياة في حالة الطوارئ.

خطتي الخاصة بمرض السكري في حالة الكوارث الطبيعية وحالات الطوارئ

لوازم طبية خاصة بمرض السكري (حسب إدارتك المنتظمة لمرض السكري)

- لوازم 14 يوم من الإنسولين والمحاقن أو أقلام الإنسولين
- لوازم فحص نسبة الجلوكوز في الدم، وجهاز مراقبة نسبة الجلوكوز في الدم وبطاريات إضافية، ومشارط وجهاز المشارط
- إن أمكن، لوازم المراقبة المستمرة للجلوكوز / جهاز الفلاش لمراقبة الجلوكوز
- حاوية فارغة للأدوات الحادة
- شرائط فحص البول أو الكيتون في الدم
- عذّة علاج نقص سكر الدم التي تحتوي على جيلي بينز، وأقراص الجلوكوز، وعلب المشروبات الغازية الحلوة، وعذّة الغلوكاجون، وتموين من الأطعمة الغير قابلة للتلف (على سبيل المثال زبدة الفول السوداني، والمقرمشات، والمخفوقات أو البارات لبدائل الطعام (meal replacement shakes or bars)
- كرات قطنية ومحارم
- محارم كحولية
- قلم ودفتر لتسجيل مستويات الجلوكوز في الدم

عناصر إضافية لأولئك الذين على العلاج بمضخة الإنسولين

- الإعدادات (settings) وكلمات المرور لمضخة الإنسولين
- قناني (مواقع) وخزانات ضخ الإنسولين
- لوازم 14 يوماً من المحاقن أو أقلام الإنسولين - في حال تلف مضختك
- بطاريات احتياطية لمضخة الإنسولين

إنّ هذه الخطة هي إضافة إلى التحضير الخاص بالحالات الطارئة العامة. تحقّق من خدمات الطوارئ وهيئة إطفاء الحرائق في ولايتك وإقليمك عن أي إجراءات أو أشياء أخرى يجب مراعاتها في حالة الطوارئ.

عناصر مهمة أخرى لعدّتك للطوارئ

- مشعل وبطاريات إضافية
- شاحن الهاتف المحمول وحزمة البطارية
- ولاعة وشموع
- ملابس واقية
- راديو يعمل على البطارية
- عذّة إسعاف أولية
- قفازات متينة
- صفارة
- نظارات واقية
- جوارب احتياطية
- أحذية واقية

لمزيد من المعلومات حول كيفية استخدام هذه الخطة
تفضل بزيارة ndss.com.au

تساعدك هذه الخطة على إدارة مرض السكري الذي تعاني منه في حالة الطوارئ

يمكن أن يؤدي الضغط النفسي في حالة الطوارئ أو خلال كارثة طبيعية إلى رفع مستوى الجلوكوز في الدم أو خفضه إلى مستويات خطيرة. قد لا يتوفر أي دواء أو طعام، وقد لا توجد طريقة للحصول على مساعدة طبية.

تساعدك خطة الطوارئ الخاصة بمرض السكري على إدارة مرض السكري الذي تعاني منه قبل حالة الطوارئ وأثناءها وبعدها. يقلّل التخطيط المسبق من خطر الإصابات بعدوى مرتبطة بمرض السكري والأوضاع التي تهدد الحياة.

تتضمن هذه الخطة أيضاً قائمة بأشياء مهمة يجب وضعها في عذّة طوارئ مرض السكري لمساعدتك في البقاء على قيد الحياة.

احفظ بهذه الخطة مع عدّتك للطوارئ في مكان آمن وحافظ على تحديثها باستمرار.

قائمة عذّة الطوارئ

حضّر عذّة طوارئ خاصة بمرض السكري قابلة لأن تُحمل لتأخذها معك إذا احتجت لأن تغادر بعد وقت قصير.
يجب أن تحتوي على ما يلي:

وثائق مهمة

- قائمة بتاريخك الطبي والجراحي
- خطاب من أخصائيك لرعاية مرض السكري يتعلق بنظام علاجك لمرض السكري
- نسخة عن خطة العمل المتبّعة في يومك المرضي
- نسخة عن هذه الخطة المكتملة
- نسخة من بطاقة هويتك

تحقق من تاريخ انتهاء صلاحية لوازمك
قم بتحديث هذه الخطة عند بداية كل موسم.

اللوازم الطبية العامة

- لوازم 14 يوماً من الأدوية الموصوفة
- العقاقير التي لا تتطلب وصفة طبية مثل الأسبرين أو البانادول أو مضادات الحموضة أو الفيتامينات أو أي منتجات أخرى تشتريها وتستخدمها من دون وصفة طبية
- لوازم 3 أيام من المياه المعبأة في قناني لكل شخص
- حقيبة تبريد بها 4 عبوات باردة يمكن إعادة تجميدها أو عبوات FRIO

جهات الاتصال الشخصية	
الاسم	
صلة القرابة	
الهاتف	
الاسم	
صلة القرابة	
الهاتف	
الاسم	
صلة القرابة	
الهاتف	

النظام الغذائي والتغذية
ضع هنا قائمة بأي متطلبات غذائية خاصة.

الحساسيات والأعراض

تفاصيلك	
الاسم	
العنوان	
الهاتف	
الهاتف المحمول	
البريد الإلكتروني	
رقم الميديكير	
رقم NDSS	
نوع مرض السكري	
فصيلة الدم	

جهات مفيدة للاتصال

طبيب عائلتك	
الهاتف	
الصيدلاني	
الهاتف	
المستشفى المحلي	
الهاتف	
مُرشد مرض السكري	
الهاتف	
أخصائي الغدد الصماء	
الهاتف	
فريق علاج مرض السكري (إذا لم يكن مدرجاً أعلاه)	

الأدوية والجدول

ضع هنا قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها، بما في ذلك الأدوية التي لا ترتبط بمرض السكري مثل الفيتامينات والأعشاب.

اسم الدواء وقوته	متى تأخذ هذا الدواء؟	كم تأخذ منه في كل مرة؟	آخر تحديث

جهات اتصال مفيدة			
Emergency (حالة الطوارئ)	000	Police Assistance Line (خط مساعدة الشرطة)	13 14 44
Crimestoppers (للتبليغ عن الجريمة)	1800 333 000	Red Cross (الصليب الاحمر)	redcross.org.au
healthdirect Australia (خدمة الصحة المباشرة أستراليا)	1800 022 222	SES (خدمة الطوارئ للولاية)	132 500
Lifeline (خط الحياة)	13 11 14	Translating and Interpreting Service (خدمة الترجمة الكتابية والشفهية).	13 14 50
NDSS Helpline (خط مساعدة)	1800 637 700		