



خطتي لمرض السكري عند حدوث الكوارث الطبيعية

يمكن أن يؤدي التوتر من جراء الكوارث الطبيعية أو حالات الطوارئ إلى رفع مستوى الجلوكوز في الدم أو خفضه. قد لا يتوفر أي دواء أو طعام، وقد لا توجد طريقة للحصول على مساعدة طبية. إن وجود خطة والاستعداد لمواجهة الكوارث الطبيعية يقلل من مخاطر حالات الطوارئ المرتبطة بمرض السكري والمواقف التي تهدد الحياة. يمكن أن تساعدك هذه الخطة على إدارة مرض السكري قبل وأثناء وبعد وقوع كارثة طبيعية. كما تحدد أيضًا الأشياء المهمة التي يجب وضعها في حزمة أدوات الطوارئ الخاصة بمرض السكري. احتفظ بهذه الخطة مع عدتك للطوارئ في مكان آمن وحافظ على تحديثها باستمرار.

- شرائط البول أو كيتون الدم (في العبوة الأصلية)
- علاجات نقص السكر في الدم مثل أقراص الجلوكوز أو هلام الجلوكوز أو الجيلي بينز أو علب المشروبات الغازية الحلوة
- عدة الجلوكاجين (GlucaGen®)
- توفير الأطعمة الكربوهيدراتية غير القابلة للتلف مثل البسكويت وألواح الموسلي والفواكه المعلبة ومشروبات الحليب الطويلة الأجل
- كرات قطنية ومحارم
- قلم ودفتر لتسجيل مستويات الجلوكوز في الدم
- حقيبة تبريد تحتوي على 4 عبوات تبريد قابلة للتجميد أو محفظة تبريد على سبيل المثال Frio® أو Glucology

تحقق من تواريخ انتهاء صلاحية جميع الأدوية واللوازم الخاصة بك كل 3 أشهر، واستبدل العناصر حسب الحاجة.

عناصر إضافية لأولئك الذين على العلاج بمضخة الأنسولين

- قائمة بإعدادات مضخة الأنسولين وكلمات المرور
- مجموعات ضخ مضخة الأنسولين وتخزين احتياطي أو عبوات
- كمية تكفي لمدة 14 يومًا من أقلام الأنسولين أو الإبر أو المحاقن بالإضافة إلى الأنسولين (أو وصفاتك الطبية) في حالة عدم تمكنك من استخدام مضختك
- بطاريات احتياطية لمضخة الأنسولين

إذا كنت تستخدم مضخة الأنسولين، أو تخضع لمراقبة الجلوكوز المستمرة أو السريعة، فتحدث إلى أخصائي الصحة حول ما يجب أن تحزمه. قد يكون لبعض هذه اللوازم حدود لاستخدام المنتج أو تواريخ قصيرة لانتهاء الصلاحية. قد تحتاج إلى إضافتها إلى عدتك قبل مغادرة المنزل مباشرة.

عناصر مهمة أخرى لعدتك للطوارئ

- شاحن الهاتف المحمول
- حزمة البطارية/باور بانك
- ملابس واقية
- قفازات متينة
- نظارات واقية
- أحذية مغلقة قوية
- مستلزمات النظافة
- تموين بالمياه المعبأة لمدة 3 أيام للشخص الواحد
- مشعل وبطاريات إضافية
- ولاعة وشموع
- راديو يعمل على البطارية
- عدة إسعاف أولية
- صفارة
- جوارب احتياطية

استخدم هذه الخطة بالإضافة إلى معلومات حول ما يجب حزمه من خدمات الإطفاء والطوارئ في ولايتك أو إقليمك.

قائمة عدة الطوارئ

قم بتحضير عدة الطوارئ المحمولة والمقاومة للماء الخاصة بمرض السكري لتأخذها معك إذا كنت بحاجة إلى المغادرة في وقت قصير.

يجب أن تحتوي عدتك للطوارئ على ما يلي:

وثائق مهمة

- قائمة بتاريخك الطبي والجراحي
- رسالة حديثة من طبيبك أو أخصائي صحة مرض السكري حول كيفية إدارة مرض السكري لديك
- نسخة عن خطة العمل المثبتة في يومك المرضي
- نسخة من بطاقة هويتك
- نسخة عن هذه الخطة المكتملة

قم بتحديث هذه الخطة كل عام أو إذا كانت هناك أي تغييرات في كيفية إدارة مرض السكري لديك.

الأدوية

- لوازم لمدة 14 يومًا من أدوية مرض السكري (مثل أقراص السكري وحقن الأنسولين وحقن غير الأنسولين)
- لوازم لمدة 14 يومًا من أي أدوية أخرى موصوفة طبيًا
- الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأسبرين أو الباراسيتامول أو مضادات الحموضة أو الفيتامينات أو أي أدوية أخرى تشتريها بدون وصفة طبية

تذكر بأن أي دواء يحتاج إلى التبريد، مثل الأنسولين، يجب إضافته إلى عدتك قبل مغادرة المنزل مباشرة.

لوازم مرض السكري

تعتمد اللوازم التي تحتاجها على نوع مرض السكري لديك وكيفية إدارته. ناقش هذا مع المختصين الصحيين الخاصين بك. قد تشمل هذه:

- لوازم تكفي لمدة 14 يومًا من أقلام الأنسولين أو الإبر أو المحاقن
- جهاز قياس نسبة السكر في الدم مع بطاريات إضافية وشرائط المراقبة (في العبوة الأصلية) والمشارط وأداة الوخز
- لوازم مراقبة الجلوكوز المستمرة أو السريعة
- حاوية الأدوات الحادة الفارغة

جهات اتصال شخصية	
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	
التأمين الصحي	
نوع مرض السكري	

جهات مفيدة للاتصال	
طبيب عائلتك	
الهاتف	
الصيدلاني	
الهاتف	
المستشفى المحلي	
الهاتف	
مُرشد مرض السكري	
الهاتف	
أخصائي الغدد الصماء	
الهاتف	
غيرهم من المتخصصين في مجال صحة مرض السكري	

الأدوية			
قم بوضع قائمة بجميع الأدوية الحالية الموصوفة طبيًا			
اسم الدواء وجرعته	متى تأخذ هذا الدواء؟	كم تأخذ منه في كل مرة؟	آخر تحديث

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

اعثر على هذا المورد على ndss.com.au/naturaldisasters

المقصود من هذه المعلومات بأن تكون كدليل فقط. ولا ينبغي أن تحل محل المشورة الطبية الفردية. إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن صحتك أو إذا كان لديك مزيد من الأسئلة فيجب عليك الاتصال بالمختصين الصحيين.