



应对自然灾害的糖尿病管理计划

自然灾害或紧急情况下的压力会使血糖水平升高或降低。可能没有药物或食物，也没有办法获得医疗帮助。为应对自然灾害制定计划并做好准备，可降低发生糖尿病相关紧急情况和危及生命状况的风险。

该计划可帮助您在自然灾害发生之前、期间和之后管理糖尿病。它还列出了应放入糖尿病应急包中的重要物品。请将该计划和应急包妥善保存在一个安全的地方，并及时更新。

应急包清单

准备一个便携、防水的糖尿病应急包，以便在需要紧急离开时随身携带。

您的应急包应包含以下物品：

重要文件

- 您的病历和手术记录列表
- 由医生或糖尿病医疗专业人员提供的关于您如何管理糖尿病的最新信件
- 您的病期行动计划
- 带照片的身份证明
- 这份完整计划的副本

每年或当您管理糖尿病的方式发生任何变化时，应更新此计划。

药物

- 糖尿病药物（如糖尿病药片、胰岛素和非胰岛素注射剂）的 14 天用量
- 任何其他处方药的 14 天用量
- 非处方药，如阿司匹林、扑热息痛、抗酸剂、维生素或其他非处方药

请记住，任何需要冷藏的药物（如胰岛素）需在即将离家的时候才放入应急包中。

糖尿病用品

您所需的用品取决于您的糖尿病类型和管理方式。请咨询您的医疗专业人员。

这可能包括：

- 胰岛素笔、针头或注射器的 14 天用量
- 带备用电池的血糖仪、监测试纸（原包装）、采血针和采血笔
- 连续或快速血糖监测用品
- 空的锐器收纳箱

- 尿酮或血酮试纸（原包装）
- 低血糖应对物品，如葡萄糖片或葡萄糖凝胶、软糖或罐装甜汽水
- 一套胰高血糖素注射套件 (GlucaGen®)
- 一批不易变质的碳水化合物食品，如饼干、燕麦坚果棒、罐装水果和长保质期牛奶饮料
- 棉球和纸巾
- 用来记录血糖水平的笔和笔记本
- 一个装有 4 个可再冷冻的冷却包或冷却钱包（如 Frio® 或 Glucology）的冷却袋

每 3 个月检查一次所有药物和用品的有效期，并根据需要更换物品。

接受胰岛素泵治疗的患者所需的其他物品

- 胰岛素泵设置和密码列表
- 胰岛素泵输液器和储液器或胰岛素贴片泵
- 14 天用量的胰岛素笔、针头或注射器以及胰岛素（或您的处方药物），以备您无法使用胰岛素泵时使用
- 胰岛素泵备用电池

如果您正在使用胰岛素泵、连续或快速血糖监测仪，请与您的医疗专业人员讨论需要准备哪些物品。其中一些用品可能有产品限制或有效期较短。您可能需要等到即将离家前才将这些用品放入应急包中。

您的应急包中的其他重要物品

- 每人 3 天的瓶装水用量
- 手机充电器
- 手电筒和备用电池
- 电池组/充电宝
- 打火机和蜡烛
- 防护服
- 用电池供电的收音机
- 加厚型手套
- 急救用品
- 护目镜
- 哨子
- 结实的全包式鞋子
- 备用袜子
- 洗漱用品

除了使用本计划之外，您还可以从所在州或领地的消防和紧急救援服务部门获得有关所需携带物品的信息。

您的个人资料

姓名	
地址	
电话	
手机	
电邮	
Medicare 号码	
NDSS 号码	
医疗保险	
糖尿病类型	

常用联系电话

您的家庭医生	
电话	
药剂师	
电话	
当地医院	
电话	
糖尿病教育员	
电话	
内分泌科医生	
电话	
其他糖尿病医疗专业人员	

个人联系方式

姓名	
关系	
电话	
姓名	
关系	
电话	
姓名	
关系	
电话	

饮食与营养

在此列出任何特殊的饮食要求。

过敏和症状

药物

请列出您目前服用的所有处方药

药物名称和药量	您什么时候服用该药物？	每次您服用多少剂量？	最近更新的时间

有用的联系电话

Emergency (紧急救护)	000	Police Assistance Line (警察援助专线)	13 14 44
SES (维州紧急服务中心)	132 500	Red Cross (红十字会)	redcross.org.au
Healthdirect Australia (澳大利亚健康指南)	1800 022 222	Crimestoppers (罪案举报电话)	1800 333 000
Lifeline (生命热线)	13 11 14	Translating and Interpreting Service (翻译和口译服务)	13 14 50
NDSS Helpline (NDSS 服务热线)	1800 637 700		

可在 ndss.com.au/naturaldisasters 找到本资料

本信息仅供参考。它不应取代个人医疗建议。如果您对自己的健康状况有任何疑问或进一步的问题，应联系您的医疗专业人员。