

My diabetes plan for natural disasters and emergencies - Chinese Traditional | 繁體中文

提高警覺。 做好準備。 緊急求生。

自然災害和緊急情況下我的糖尿病應對計劃

這個計劃幫助您在緊急情況下控制好您的糖尿病

在緊急情況或自然災害中，壓力會引致血糖升高或降低到危險的水平。可能沒有藥物或食物，也沒有辦法獲得醫療幫助。

糖尿病應急計劃可以幫助您在緊急情況發生之前、期間和之後自行控制您的糖尿病。提前規劃可降低發生糖尿病相關感染和危及生命的情況的風險。

這個計劃還列出了一些重要的事項，可以放入**糖尿病應急包**，來幫助您生存下來。

請將該計畫和應急包妥善保存在一個安全地方，並且保持更新。

應急包清單

如果您需要在短時間內離開，請準備一個可攜式及隔熱的糖尿病應急包供您隨身攜帶。

它應該包含以下物品：

重要文件

- 您的病歷和手術記錄列表
- 一封由您的糖尿病醫療服務機構寫給關於您的糖尿病藥物治療方案的信件
- 一份關於您的病期行動計劃
- 這份計畫定稿的副本
- 帶照片的身份證明

務必檢查您的各項用品的有效期
在每個季度開始時更新此計畫。

一般醫療用品

- 14天用量的處方藥
- 非處方藥，如阿司匹林、帕那多、抗酸劑、維生素或任何其他非處方購買和使用的藥物
- 每人3天用量的瓶裝水
- 帶有4個可重複冷凍的冷凍包或 FRIO 冷卻包的冰袋

糖尿病特定醫療用品

(取決於您的日常糖尿病管理計畫)

- 14天用量的胰島素和針筒或胰島素注射筆
- 血糖測試用品、血糖監測儀和備用電池、採血針和採血設備
- 連續血糖監測/快速血糖監測用品 (如適用)
- 空的尖銳器物收集箱
- 尿或血酮檢測試條
- 低血糖急救包，包括嗜喱糖、葡萄糖藥片、甜飲料、升糖素急救包、不變壞的食品 (例如花生醬、餅乾、代餐奶昔或代餐能量棒)
- 棉球和紙巾
- 酒精消毒擦片
- 用來記錄血糖水平的筆和筆記本

接受胰島素治療的患者所需的其他物品

- 胰島素泵的設置狀況和密碼
- 胰島素泵插管 (部位) 和儲液器
- 14天用量的針筒或胰島素注射筆——以備您的泵受損的情況下使用
- 胰島素泵的備用電池

此計畫是對一般應急準備措施的補充。請向您所在州和領地的消防和緊急服務機構查詢在緊急的情況下應該採取的其他行動或準備的其他物品。

您的應急包中的其他重要物品

- 手電筒和備用電池
- 打火機和蠟燭
- 用電池供電的收音機
- 急救用品
- 哨子
- 備用襪子
- 手機充電器和外接式電池
- 防護服
- 加厚型手套
- 護目鏡
- 防護鞋

有關如何使用這項計畫的更多資訊，
請瀏覽 ndss.com.au

您的個人資料

姓名	
地址	
電話	
手機	
電郵	
Medicare 卡 號碼	
NDSS 卡號碼	
糖尿病類型	
血型	

常用聯繫電話

您的家庭醫生	
電話	
藥劑師	
電話	
當地醫院	
電話	
糖尿病教育者	
電話	
內分泌醫生	
電話	
糖尿病治療團隊（如果上面沒有列出）	

個人連絡方式

姓名	
關係	
電話	
姓名	
關係	
電話	
姓名	
關係	
電話	

飲食與營養

在此列出任何特殊的飲食要求。

過敏和症狀

藥物和服藥時間表

列出您所使用的所有藥物，包括與您的糖尿病無關的藥物，例如維生素和草藥。

藥物名稱和劑量	您什麼時候服用該藥物？	每次您服用多少劑量？	最近更新時間

有用聯繫電話

緊急救護	000	Police Assistance Line（警察援助專線）	13 14 44
Crimestoppers（罪案舉報熱線）	1800 333 000	Red Cross（紅十字會）	redcross.org.au
Healthdirect Australia（澳大利亞保健指導專線）	1800 022 222	SES（維州緊急服務中心）	132 500
Lifeline（生命熱線）	13 11 14	翻譯和口譯服務。	13 14 50
NDSS Helpline（服務熱線）	1800 637 700		