

My diabetes plan for natural disasters and emergencies - Vietnamese | Tiếng Việt

Hiểu biết. Chuẩn bị. Sinh tồn trong trường hợp khẩn cấp

Kế hoạch bệnh tiểu đường của tôi khi có thiên tai và tình huống khẩn cấp

BẢN KẾ HOẠCH NÀY GIÚP QUÝ VỊ ĐỐI PHÓ VỚI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Tình trạng căng thẳng trong trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai sẽ làm tăng hoặc hạ đường huyết đến mức nguy hiểm. Có thể không có thuốc men hoặc thực phẩm, và không cách nào để được trợ giúp về y tế.

Bản Kế Hoạch Bệnh Tiểu Đường Trong Trường Hợp Khẩn Cấp giúp quý vị tự đối phó với bệnh tiểu đường của mình trước, trong lúc và sau tình huống khẩn cấp. Có kế hoạch trước sẽ giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm trùng do bệnh tiểu đường và những tình huống nguy hiểm đến tánh mạng.

Bản kế hoạch này cũng liệt kê những món quan trọng để bỏ vào Túi Vật Dụng Cho Bệnh Tiểu Đường Trong Trường Hợp Khẩn Cấp để giúp quý vị sinh tồn.

Cất chung bản kế hoạch này và túi vật dụng cho bệnh tiểu đường trong trường hợp khẩn cấp ở nơi an toàn và luôn cập nhật.

Danh sách túi vật dụng cho bệnh tiểu đường trong trường hợp khẩn cấp

Chuẩn bị một túi xách tay có lớp cách nhiệt, chứa những vật dụng cho bệnh tiểu đường trong trường hợp khẩn cấp để mang theo khi quý vị cần phải di tản gấp.

Trong túi nên có những món sau:

Những giấy tờ quan trọng

- Bản liệt kê tất cả chứng bệnh và những lần giải phẫu của quý vị
- Thư nói về chế độ thuốc men của nơi cung ứng dịch vụ chăm sóc bệnh tiểu đường cho quý vị
- Bản sao kế hoạch kiểm chế bệnh trong những ngày không được khỏe
- Bản sao tờ kế hoạch đã hoàn chỉnh này
- Bản sao giấy tờ tùy thân (ID) có ảnh của quý vị

KIỂM TRA LẠI HẠN SỬ DỤNG của đồ dự trữ CẬP NHẬT BẢN KẾ HOẠCH NÀY mỗi khi đổi mùa.

Những món dự trữ cho sức khỏe tổng quát

- Thuốc bác sĩ cho, đủ dùng trong 14 ngày
- Những loại thuốc không cần toa bác sĩ như aspirin, panadol, thuốc trung hòa acid trong dạ dày (antacid), thuốc bổ (vitamin), hoặc bất cứ loại thuốc nào quý vị mua dùng mà không cần toa của bác sĩ
- Bình/chai nước lọc đủ cho một người uống trong 3 ngày
- Một túi (bao) giữ lạnh có chứa 4 bao chườm lạnh có thể cho đông đá lại, hoặc những túi FRIO

Những món dự trữ cần thiết cho bệnh tiểu đường (tùy vào kế hoạch kiểm chế tiểu đường thường ngày của quý vị)

- Insulin và ống tiêm (chích) đủ cho 14 ngày hoặc viết/bút tiêm insulin
- Vật dụng đo đường huyết, máy theo dõi đường huyết và pin dự phòng, lưỡi trích và thiết bị trích máu
- Nếu có thể, vật dụng để theo dõi đường huyết liên tục/theo dõi đường huyết cấp kỳ
- Hộp chứa đồ bên nhọn chưa dùng qua
- Que (thanh) thử mức ketone qua nước tiểu hoặc qua máu
- Những món cần thiết khi bị hạ đường huyết gồm kẹo dẻo jelly bean, bộ chích glucagon, thực phẩm dự trữ để lâu không hư (Ví dụ như bơ đậu phộng, bánh quy giòn, các loại nước sinh tố hoặc thỏi bánh thay thế thực phẩm)
- Bông gòn và khăn giấy
- Các miếng gạc tẩm cồn
- Viết và sổ tay dùng ghi lại mức đường huyết

Những món cần trang bị thêm cho người sử dụng bơm insulin

- Cài đặt dữ liệu bơm insulin và mật mã
- Ống truyền (miếng dán kim) và ống chứa insulin cho bơm
- Ống chích hoặc viết/bút tiêm insulin đủ sử dụng trong 14 ngày – phòng khi bơm insulin bị hư
- Pin dự phòng cho bơm insulin

Kế hoạch này bổ sung việc chuẩn bị sẵn sàng cho tình huống khẩn cấp thông thường. Hãy hỏi dịch vụ cứu hỏa và cứu cấp tại tiểu bang hoặc lãnh thổ nơi quý vị cư ngụ để biết các hành động hoặc các vật dụng bổ sung cần cân nhắc phòng khi tình huống khẩn cấp xảy ra.

Những món quan trọng khác nên có trong trường hợp khẩn cấp

- Đèn pin và pin dự phòng
- Bộ sạc điện thoại di động và bộ nguồn pin
- Bộ lửa (hộp quẹt) và nến (đèn cây)
- Áo quần bảo hộ lao động
- Máy thu thanh (radio) xài pin
- Bao tay loại tốt, bền
- Túi vật dụng cứu thương
- Thiết bị bảo vệ mắt
- Còi (tu-huyết)
- Loại giày bảo hộ lao động
- Vớ (tất) dự phòng

Muốn biết thêm thông tin về cách áp dụng kế hoạch này, xin xem tại trang mạng ndss.com.au

Chi tiết cá nhân

Tên họ

Địa chỉ

Điện thoại

Điện thoại di động

Email

Số thẻ Medicare

Số NDSS

Loại Bệnh tiểu đường

Nhóm máu

Những nơi liên lạc hữu ích

Bác sĩ Gia đình

Điện thoại

Dược sĩ

Điện thoại

Bệnh viện địa phương

Điện thoại

Chuyên viên giáo dục
bệnh tiểu đường

Điện thoại

Bác sĩ chuyên khoa nội tiết

Điện thoại

Toán điều trị bệnh tiểu
đường (nếu không có
trong danh sách ở trên)

Chi tiết liên lạc cá nhân

Tên họ

Mối quan hệ

Điện thoại

Tên họ

Mối quan hệ

Điện thoại

Tên họ

Mối quan hệ

Điện thoại

Chế độ ăn uống và dinh dưỡng

Liệt kê những loại thức ăn cần phải kiêng cử nơi đây.

Dị ứng và triệu chứng

Thuốc men và thời gian, liều lượng

Liệt kê tất cả thuốc men nơi đây, bao gồm cả những loại không liên quan đến bệnh tiểu đường như thuốc bổ và thảo dược.

Tên thuốc và độ mạnh

Giờ giấc uống loại
thuốc này?

Liều lượng mỗi lần
uống?

Cập nhật lần sau
cùng

Những số điện thoại liên lạc hữu dụng

Emergency (Dịch vụ Cấp Cứu)

000

Police Assistance Line
(Đường dây Giúp đỡ của Cảnh sát)

13 14 44

Crimestoppers (Dịch vụ tiếp nhận thông tin về tội phạm)

1800 333 000

Red Cross (Hội Hồng Thập Tự)

redcross.org.au

Healthdirect Australia

1800 022 222

SES (Dịch vụ Cấp Cứu Tiểu bang)

132 500

Lifeline (Dịch vụ Tư vấn)

13 11 14

Translating and Interpreting Service (Dịch vụ Thông ngôn và Phiên dịch).

13 14 50

NDSS Helpline (Đường dây Trợ giúp của)

1800 637 700