



Mga araw na may sakit: maikling pamatnubay

Ang pagkakaroon ng isang karamdaman ay maaaring magpapahirap sa pangangasiwa ng diabetes

- **Ang mga high blood glucose (sugar) level** ay kadalasang nangyayari, kahit mas kaunti kaysa sa karaniwan ang iyong kinakain. Ito ay dahil sa mga stress hormone na ginagawa ng iyong katawan.
- **Ang mababang antas ng glucose sa dugo** ay maaaring mangyari kung minsan kung ikaw ay kumakain ng mas kaunti, o kung ikaw ay nagsusuka o may matubig na tae.
- **Ang isang sick day action plan (plano ng gagawin sa mga araw na may sakit)** mula sa iyong doktor o nars ay nagsasabi sa iyo kung paano pangalagaan ang iyong diabetes kapag ikaw ay may sakit.
- **Maaaring kailangan mo ng tulong medikal** kung nagiging malubha ang iyong pakiramdam o nananatiling napakataas o napakababa ang iyong antas ng glucose sa dugo, kahit pagkatapos na gamitin ang iyong sick day action plan.

Magkaroon ng isang sick day action plan

Ito ay magsasabi sa iyo kung ano ang kailangan mong gawin kapag ikaw ay may sakit, kabilang ang:



Kung sino ang makontak kapag masama ang pakiramdam



Kung anong mga likido ang iinumain



Kailan sisiyasatin ang iyong antas ng glucose sa dugo



Mga pagbabago sa iyong insulin o mga gamot sa diabetes



Ano ang mga dapat nandoon sa iyong sick day kit

Humingi sa iyong doktor ng isang sick day action plan kung wala ka nito.

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Kailan simulan ang iyong sick day action plan

- Kapag nag-uumpisa kang magkaroon ng masamang pakiramdam
- Kung ang iyong antas ng glucose sa dugo ay mas mataas sa 15 mmol/L ng 8 oras o mahigit pa
- Anumang ibang panahon na sasabihin ng iyong doktor o sick day plan

Maging handa na may isang sick day kit



Mga suplay sa pagsusuri ng blood glucose



Mga gamot



Reserbang insulin at mga kagamitan



Mga suplay para sa low blood glucose (hypo)



Iyong sick day action plan

Ang iyong sick day action plan ay magsasabi sa iyo kung anong ilalagay sa loob ng iyong kit.

Tumawag sa iyong doktor o 000 kung ikaw ay:



nakakaramdam ng pagkaantok at nalilito



nahihirapang huminga



patuloy na pagsusuka, o kinakalambre ang iyong tiyan



may mga palatandaan ng matinding labis na pagkauhaw (tuyong bibig, hindi gaanong umihi, pagkahilo)



may antas ng blood glucose na masyadong mataas o masyadong mababa, kahit sinusunod mo ang iyong sick day action plan



masyadong may sakit upang pangalagaan ang iyong diabetes at walang tumutulong sa iyo.



Ang NDSS at ikaw

Para sa pag-access sa karagdagang mga mapagkukunan (kabilang ang sa iyong wika), magpunta sa ndss.com.au o tumawag sa **NDSS Helpline 1800 637 700**.

Paalala: Ang impormasyon na ito ay ginawa bilang isang gabay. Hindi nito dapat palitan ang indibidwal na medikal na payo. Kung mayroon kang anumang mga pag-aalala tungkol sa iyong kalusugan, o karagdagang mga tanong, dapat kang makipag-ugnay sa iyong propesyonal sa kalusugan.