

குளிரான நாடுகளில்



இன்சலின் மற்றும் நீரிழிவு மாத்திரைகள் அதிகமாக தேவைப்படலாம்.

குளிர்மை காரணமாக இன்சலின் கட்டியாவதை தவிர்த்து கொள்ளுங்கள்.

### உங்கள் விடுமுறை பயணப் பட்டியல்

- ✓ இன்சலின், நீரிழிவு மாத்திரைகள், ஊசிகள் மற்றும் சிரிஞ்சுகள் தேவையான எண்ணிக்கையில்.
- ✓ உங்களது நோயின் தன்மை மற்றும் சிகிச்சை பற்றிய வைத்திய சான்று.
- ✓ குளுக்கோமீட்டர் மற்றும் பாவிக்கும் பட்டிகள்.
- ✓ இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் குறையும் போது உண்பதற்கு இனிப்பு உணவு.
- ✓ பயணத்தின் போதான வைத்திய காப்புறுதி.
- ✓ வாந்திபேதி நோய்க்கான சிகிச்சை மாத்திரைகள்.
- ✓ ஊசிகளை பாதுகாப்பாக அகற்றுவதற்கான ஓர் கொள்கலன்



# பயணமும் நீரிழிவும்

சரியாக திட்டமிட்டு தயாராகும் பயணம்  
மகிழ்ச்சியாக அமையும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் வெளிநாடு அல்லது தூர பயணம் செய்யும் போது கடைபிடிக்க வேண்டியவை.

நீரிழிவு உங்கள் பயணத்திற்கு ஓர் தடையல்ல.

பயணம் செய்யும் முன் நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டியவை

பயணம் செய்ய இரண்டு கிழமைகளுக்கு முன் வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

வைத்திய காப்புறுதி இருப்பின் உங்கள் காப்புறுதி ஆலோசகரின் ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் பயணிக்கும் நாட்டின் காலநிலை மாற்றங்களால் உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவு மாறலாம் எனவே குளுக்கோமீட்டர் மூலம் அடிக்கடி உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பயணத்தை திட்டமிடும் போது

நீங்கள் பயணம் செய்யும் நாட்டில் உள்ள இன்சலின் வகைகளை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு தேவையான அளவு இன்சலின் மற்றும் மாத்திரைகளை எடுத்து செல்லுங்கள்.

விமான பயணம் செய்யும் போது நீங்கள் எடுத்துச்செல்லும் மருந்துகளை காட்ட நேரிடலாம். நீங்கள் பாவிக்கும் மருந்து வகைகள் மற்றும் ஊசிகள் சம்பந்தமாக உங்கள் வைத்தியரின் கடிதம் ஒன்றை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிரயாணத்தின் போது பாவிக்கும் இன்சலின் மற்றும் மருந்து வகைகளை உங்கள் கைப்பையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பயணத்தின் போது



நீரிழிவு நோய்க்கு ஏற்ற உணவை தேர்ந்தெடுங்கள்.

சிற்புண்பு ஏதாவது எடுத்து செல்லுங்கள்.

உங்கள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை பரிசோதனை செய்ய நேரிடலாம்.

விமான பயணத்தின் போது இன்சலின், மாத்திரைகள் மற்றும் உணவு சிற்புண்புகள் என்பவற்றை எடுத்து செல்லுங்கள். தவறாமல் நேரத்தை தெரிந்து உணவு மற்றும் மருந்துகளை உட்கொள்ள கைக்கடிகாரம் ஒன்றை அணிந்து செல்லுங்கள்.

உங்கள் முக்கிய உணவு தாமதமாகும் போது மாப்பொருள் கூடிய சிற்புண்புகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

இனிப்பு தன்மை கூடிய உணவுகளை முடிந்தளவு தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

காலநிலை

வெப்பமான நாடுகளில்

இன்சலினை பாதுகாப்பாக குளிர்ந்த சூரிய ஒளி படாத இடத்தில் வைத்து கொள்ளுங்கள். (குளிர்சாதன பெட்டி அல்லது குளிர் பெட்டி)

குறைந்த அளவு இன்சலின் மற்றும் நீரிழிவு மாத்திரைகள் தேவைப்படலாம்.

உடலில் நீரின் அளவு குறையாமல் இருக்க கூடியளவு நீராகாரம் அருந்துங்கள்.

வெப்பமான மணல் மற்றும் தரைகளில் வெறும் காலுடன் நடமாடாதீர்கள்.