MyCARE

With me, every step of the way

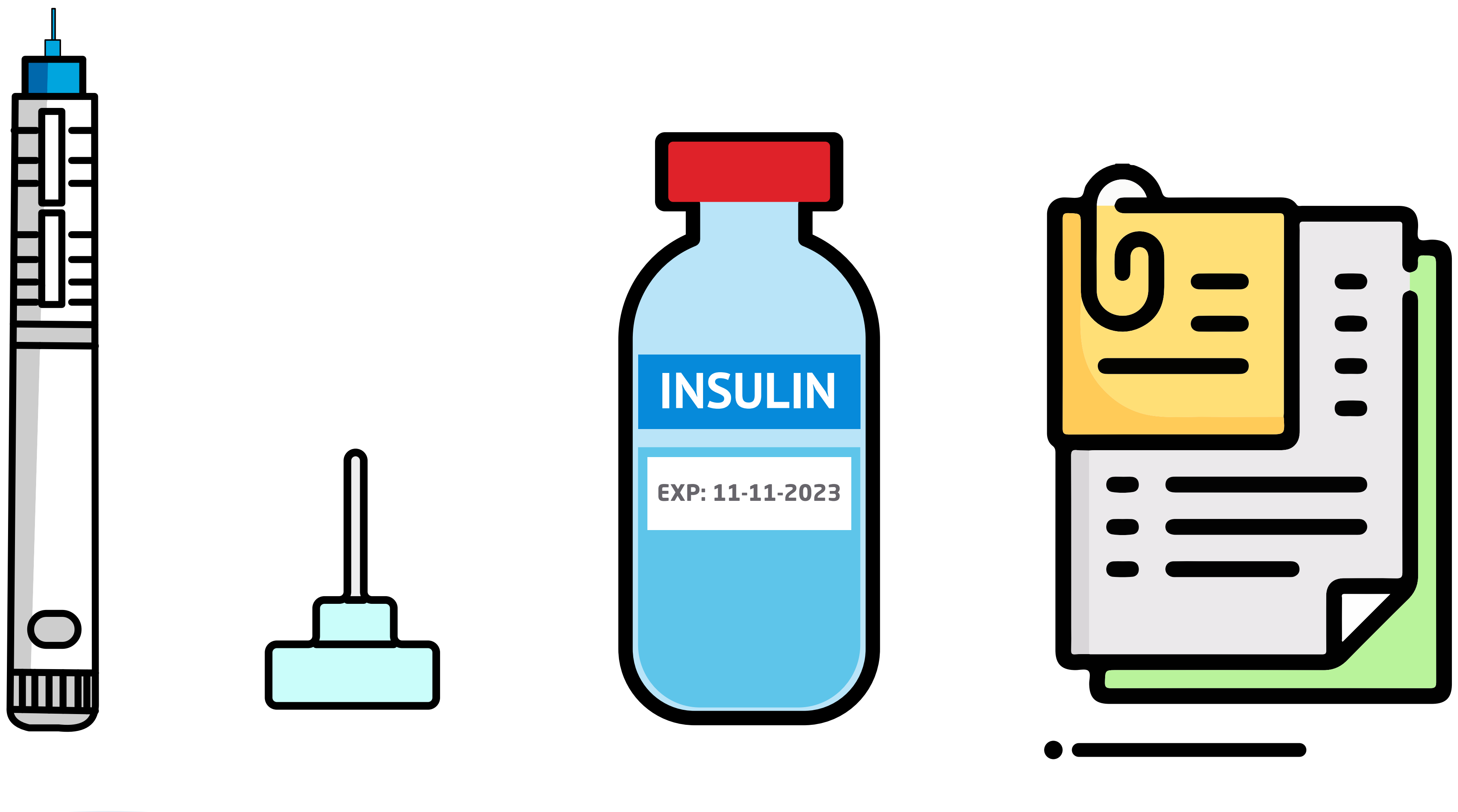
“ইনচুলিনৰ সৈতে উপভোগকাৰক আৰু আৰামদায়ক যাত্ৰাৰ অভিজ্ঞতাৰ বাবে ভালদৰে সাজু কৰা আৰু সাৱধানীয়তা অৱলম্বন কৰাটো দৰকাৰী”

USV

আগতীয়া যাত্ৰাৰ প্ৰস্তুতিকৰণ

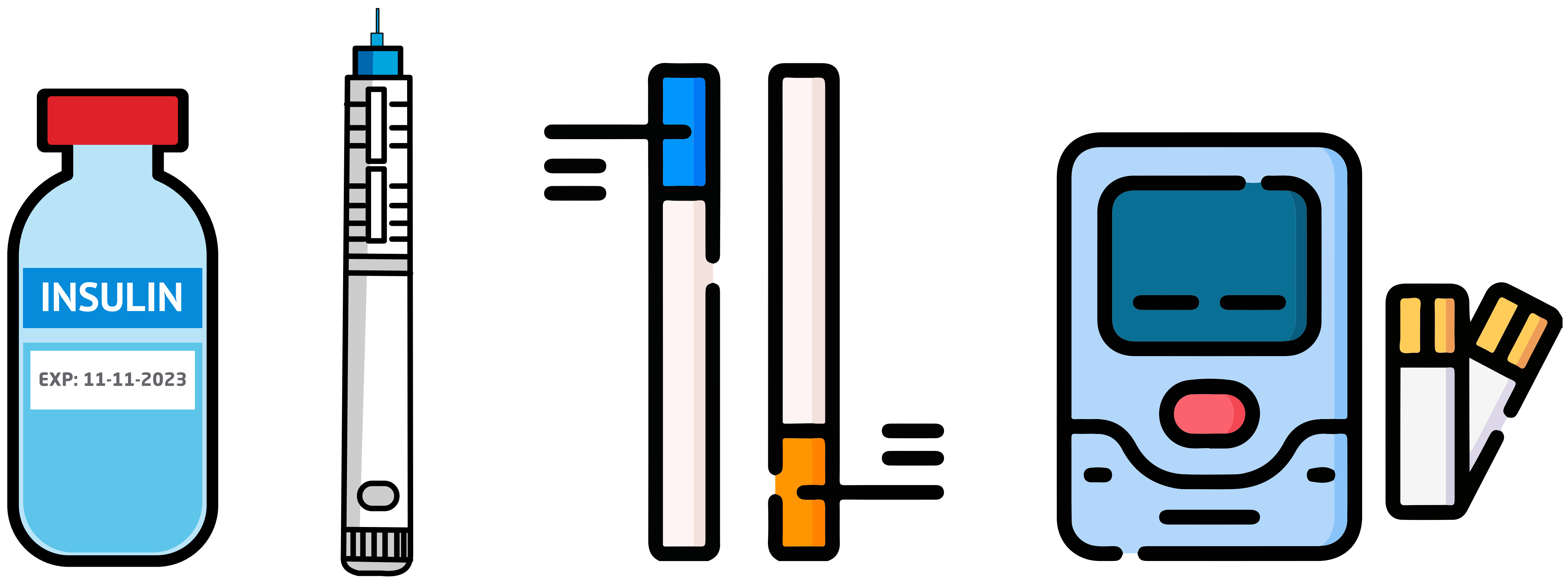
4–6 সপ্তাহত আগতীয়া অনুমতি লৈ আপোনাৰ চিকিৎসকক সাক্ষাৎ কৰক

- দৰকাৰী ভেকচিনবোৰ
- ইনচুলিনৰ সামাঞ্জস্যতা
- আপোনাৰ বৰ্তমানৰ স্বাস্থ্য পৰিস্থিতিৰ চিকিৎসীয় নথি ইত্যাদিৰ
- তীক্ষ্ণ (বেজীহীন, লেন্সেট ইত্যাদি)ৰ কঢ়িওৱা দৰকাৰ

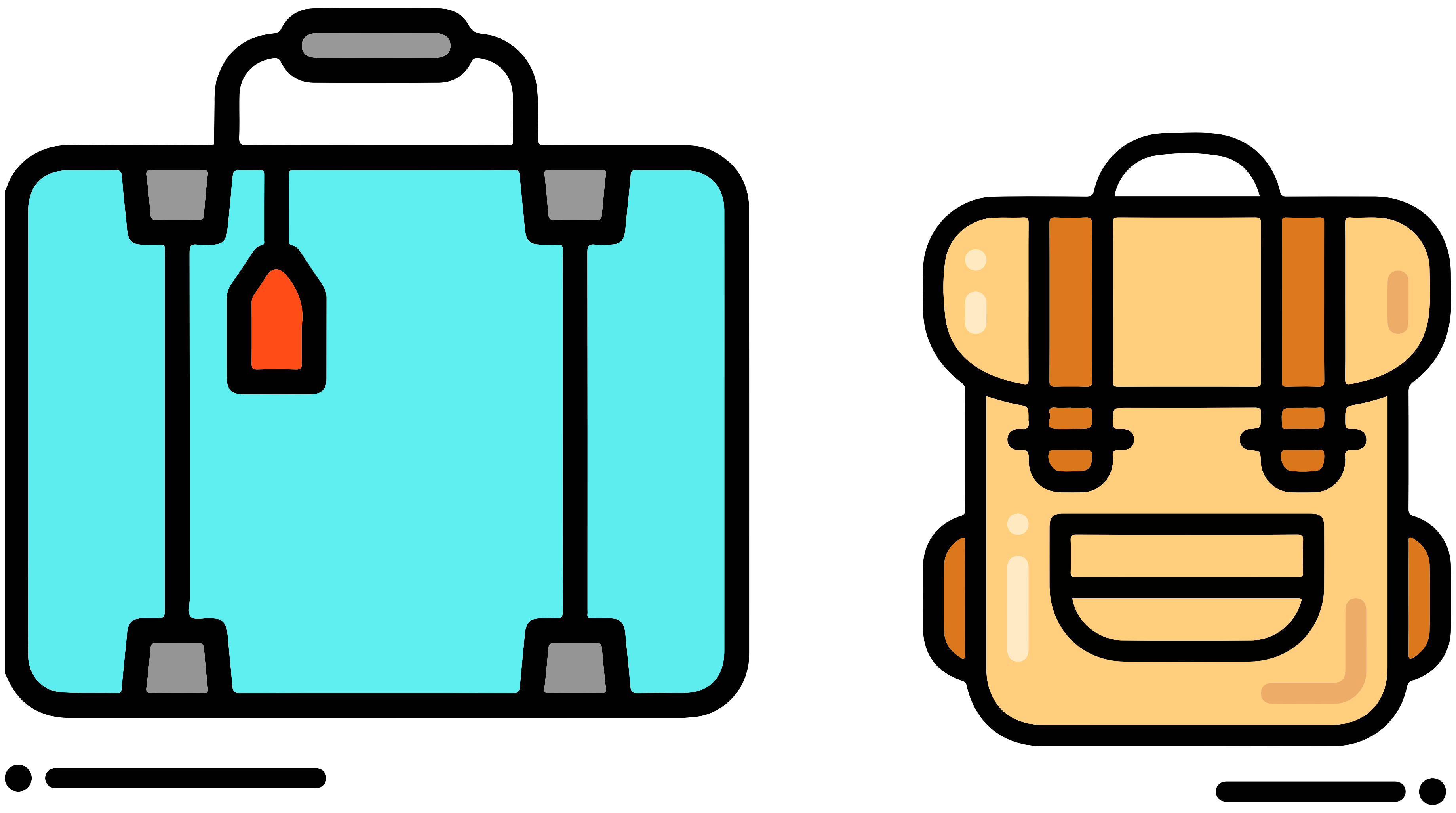


পলম হোৱা ফ্লাইটৰ কাৰণে বা বিস্তাৰিত অৱস্থিতিৰ বাবে, অতিৰিক্তভাৱে পেক কৰি লৈ যাবলৈ পৰামাৰ্শিত

- ইনচুলিন ভায়েল্‌ছ / কাৰ্টিজেছ
- চিৰিঞ্জ / পেন
- হাইপ'–কিট মেটেৰিয়েল্‌ছ
- গ্লুক'মিটাৰ ষ্ট্ৰিপ্‌ছ্
- প্ৰস্ৰাৱ / ৰক্ত কিটোন পৰীক্ষা কৰা ষ্টিপছ্



সদায় **দুটা ভিন্ন বেগত ইনচুলিন যোগানবোৰ ৰাখিব** যাতে লাগেজ হেৰুৱাৰ বিপদৰ পৰা হাত সাৰিব পৰা যায়

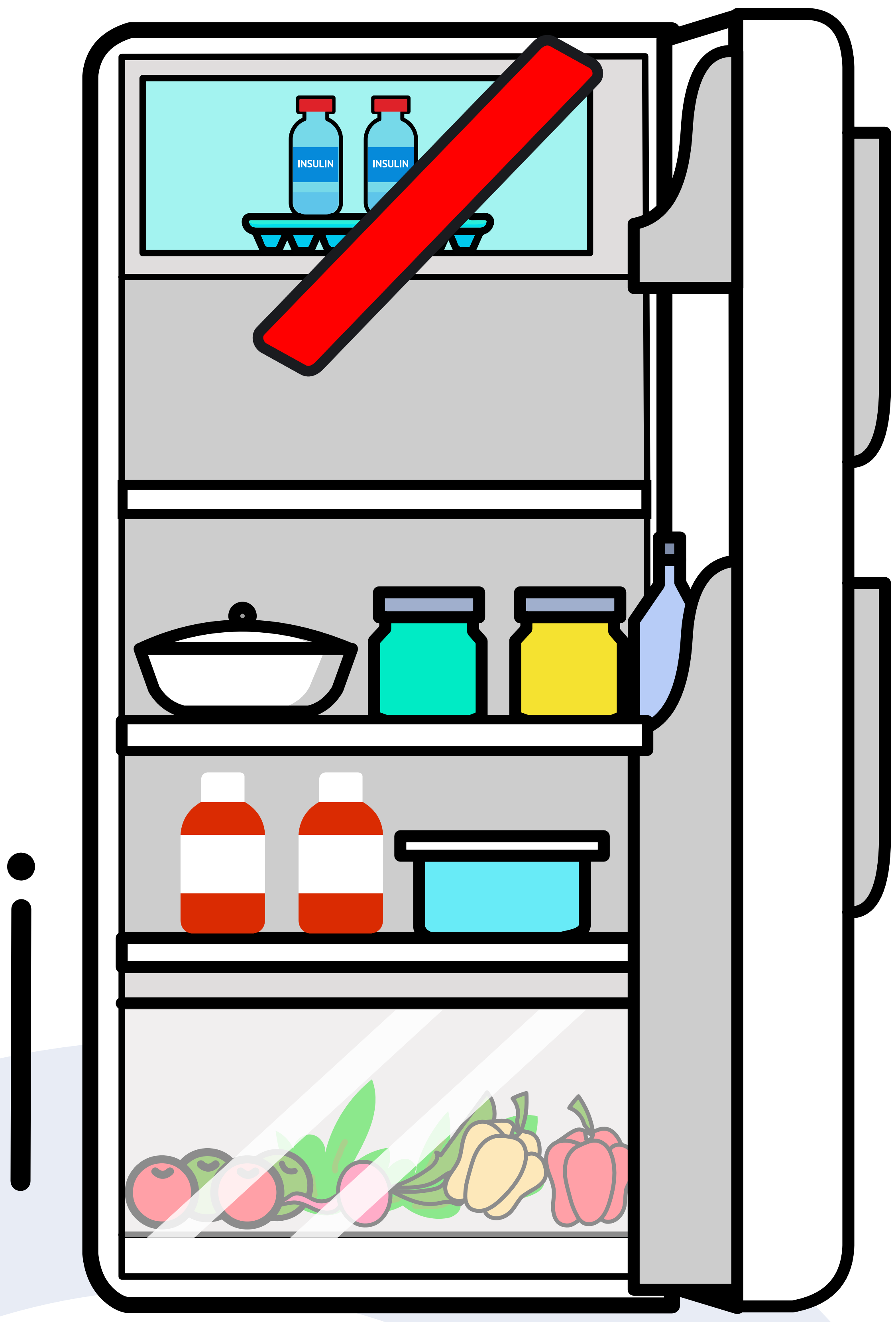


আঞ্চলিক বতৰৰ পৰিস্থিতি অনুসৰি
সঠিক কাপোৰ আৰু ফুটৱেৰৰ লগত নিব

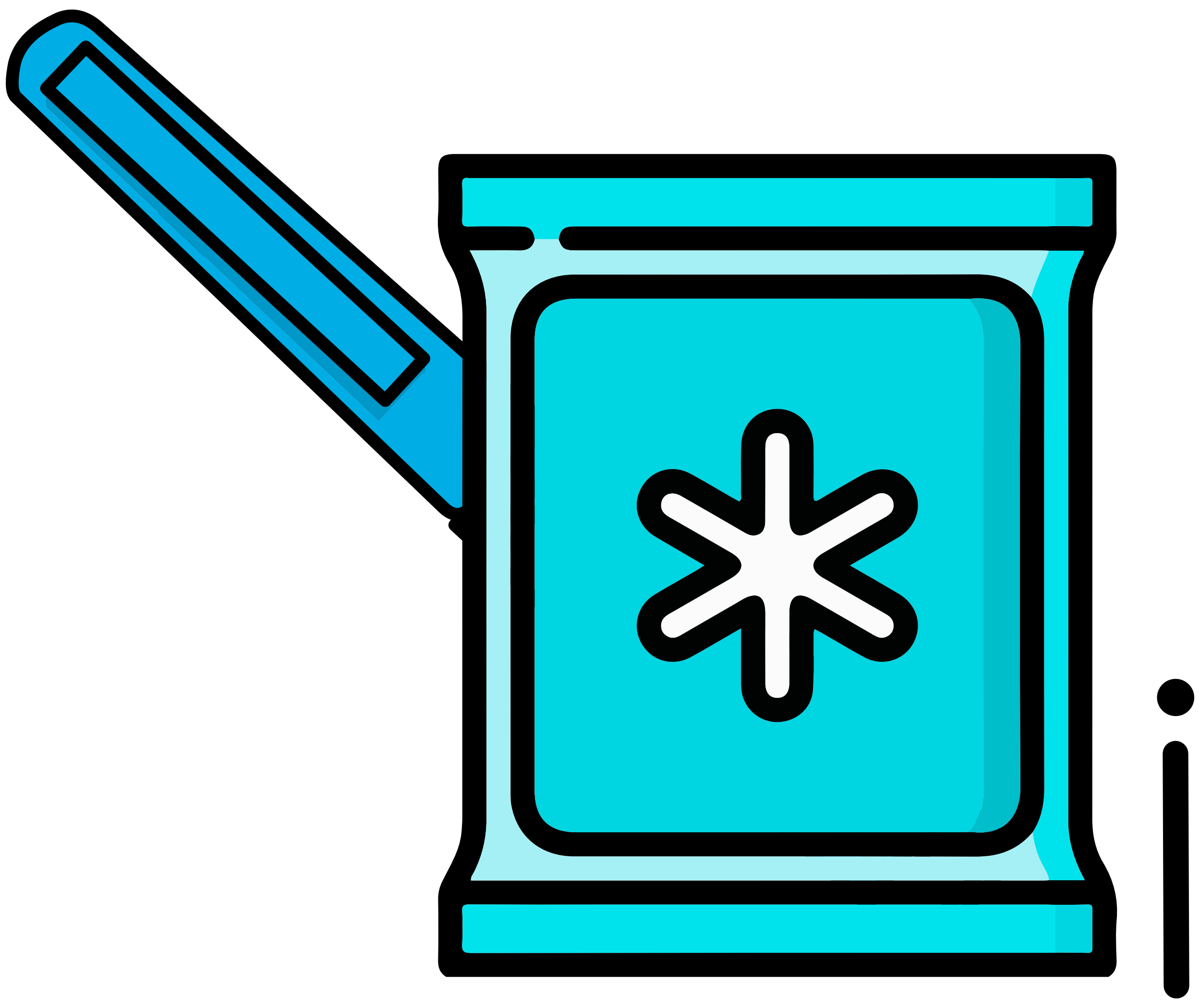
যাত্ৰাৰ সময়ত শক্তিশালী ইনচুলিন লগত ৰাখিব

অতিমাত্ৰা তাপমাত্ৰাত সংবেদনশীল হ'লে, লগত কেতিয়াও ইনচুলিন ৰাখিব নালাগে

- ফ্ৰিজাৰত
- পোনপটীয়াভাৱে বৰফত
- পোনপটীয়াভাৱে সূৰ্য্যৰ পোহৰত
- কাৰৰ গ্লোভ কম্পাৰ্টমেন্টত



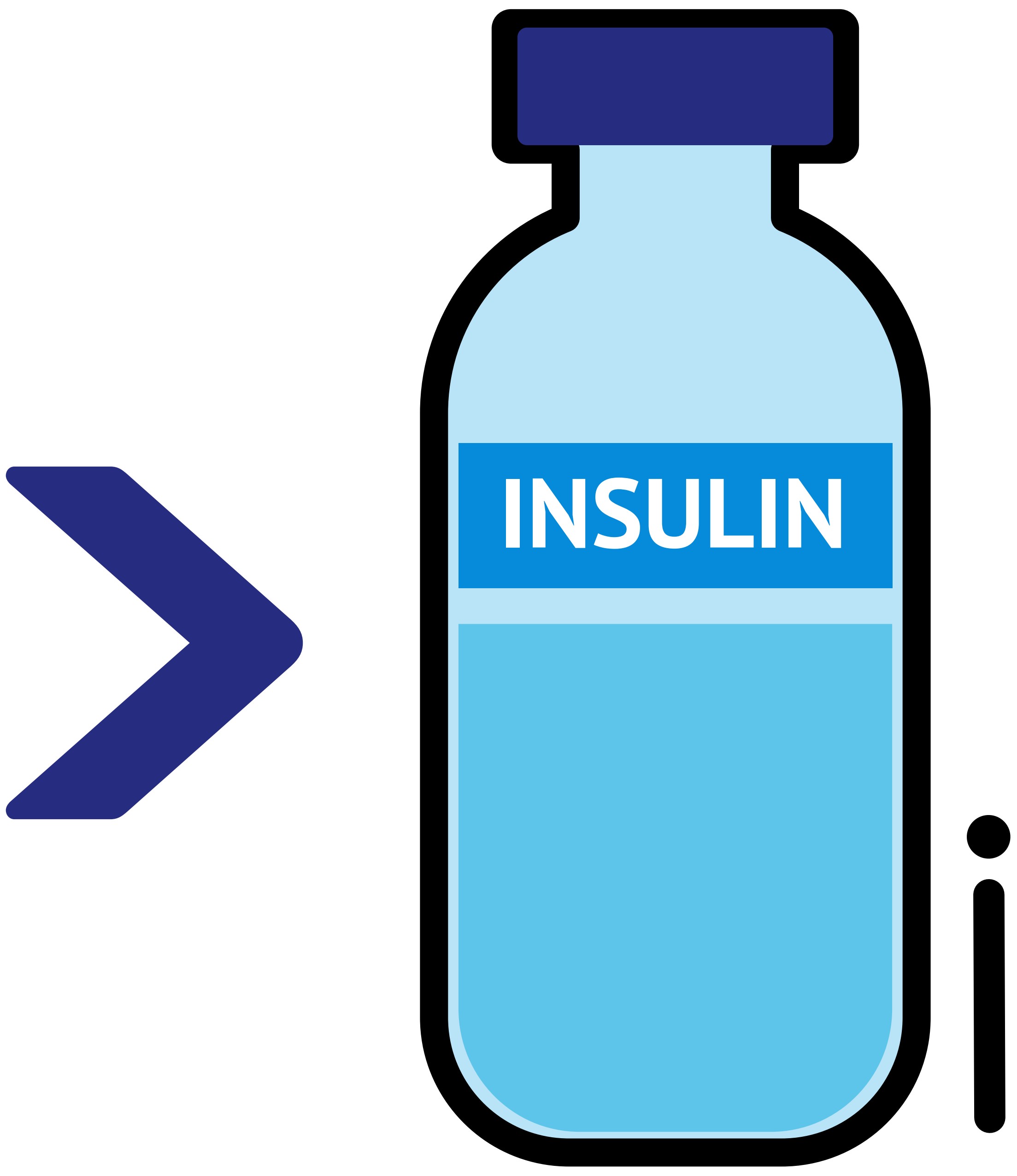
বিশেষ ইনচুলেটেড বা কুলিং পাউচ্চেছত ইনসুলিন ভায়েল / পেন জমা কৰক যি সহজতে পোৱা যায়



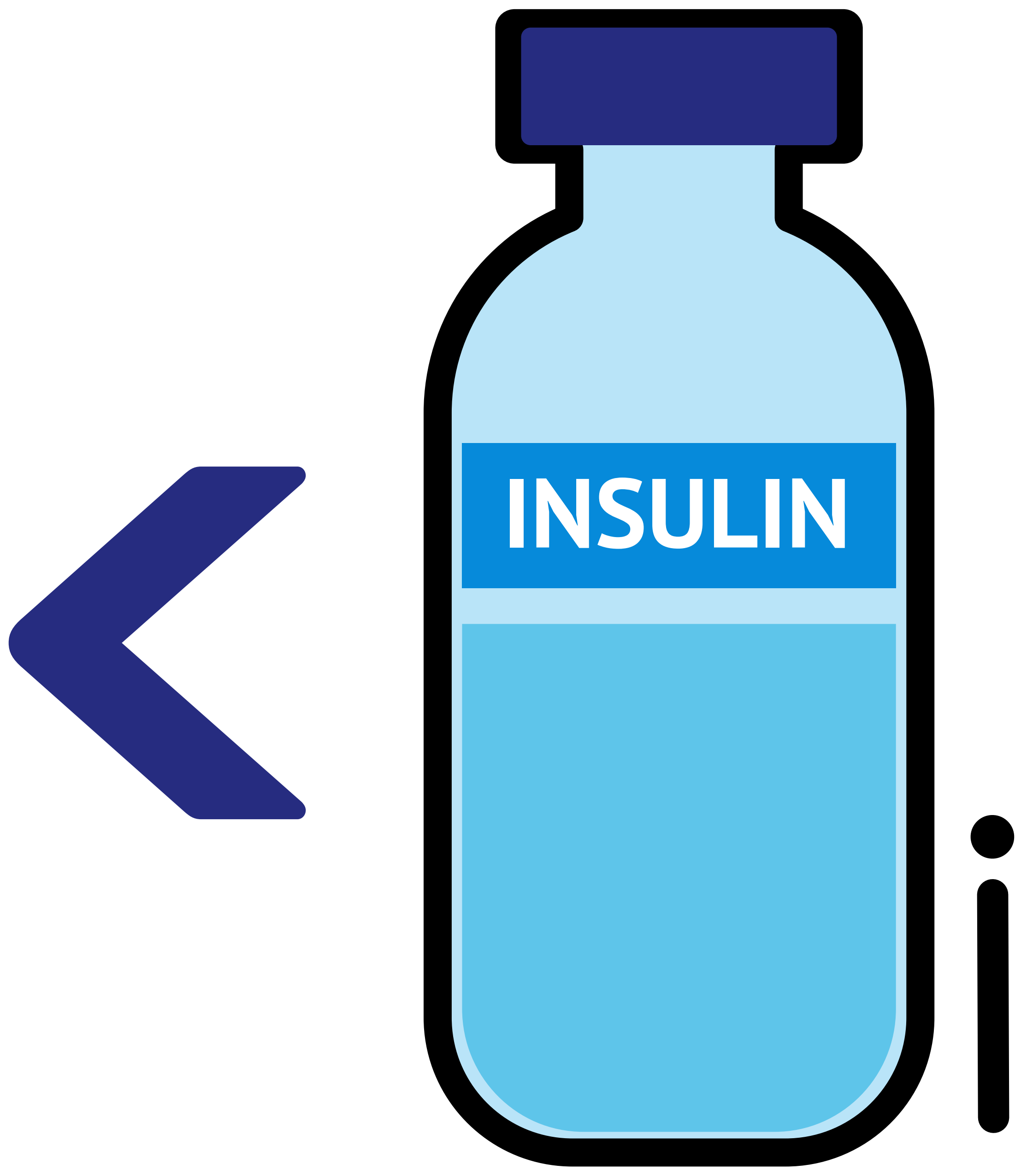
আকাশযাত্ৰা কৰিলে ইনচুলিনবোৰ সদায় হেণ্ড লাগেজত কঢ়িয়াব লাগে যাতে কাৰ্গোৰ শূন্যৰ তলৰ তাপমাত্ৰাৰ পৰা ইয়াক বচাব পৰা যায়

টাইম-জ'নত যাত্ৰা কৰাৰ সময়ত ইনচুলিনৰ সামঞ্জস্যতা

পশ্চিমৰ পৰা পূবলৈ যাত্ৰা কৰাৰ সময়ত
আপোনাক হয়তো কম ইনচুলিনৰ দৰকাৰ হ'ব যিহেতুকে দিনবোৰ চুটি হয়



পশ্চিমৰ পৰা পূবলৈ যাত্ৰা কৰাৰ সময়ত
আপোনাক হয়তো বহুত ইনচুলিনৰ
দৰকাৰ হ’ব যিহেতুকে দিনবোৰ
চুটি হয়

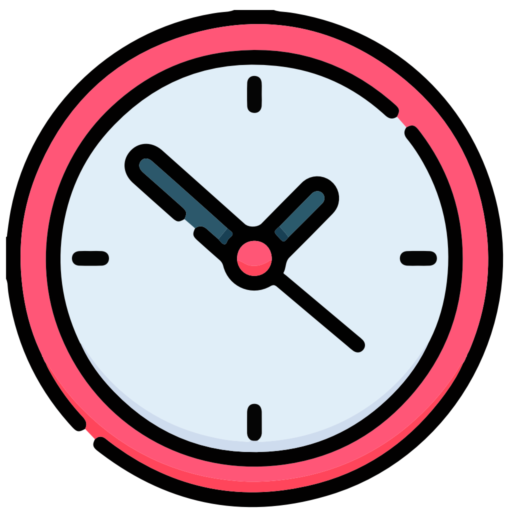


আপুনি যেতিয়া ভিন্ন টাইম জ’নত যোৱাৰ আঁচনি গঢ়ে তেতিয়া আপুনি ইনচুলিনৰ সময় আৰু মাত্ৰাৰ বিষয়ে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ লগত কথা পাতি ল’ব লাগিব

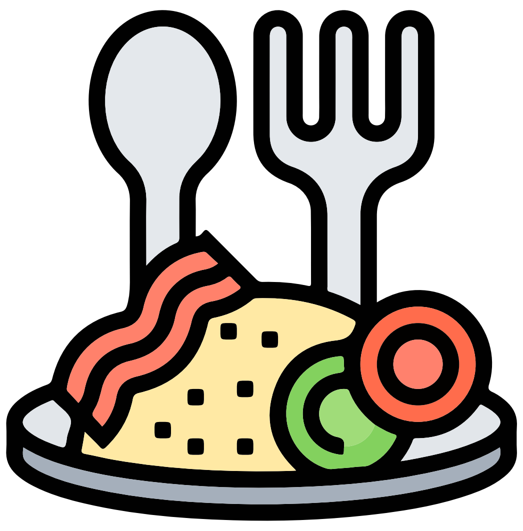
নিম্নলিখিতৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ইনচুলিনৰ সামঞ্জস্যতা কৰা হ'ব

উৰাজাহাজৰ সময়সীমা

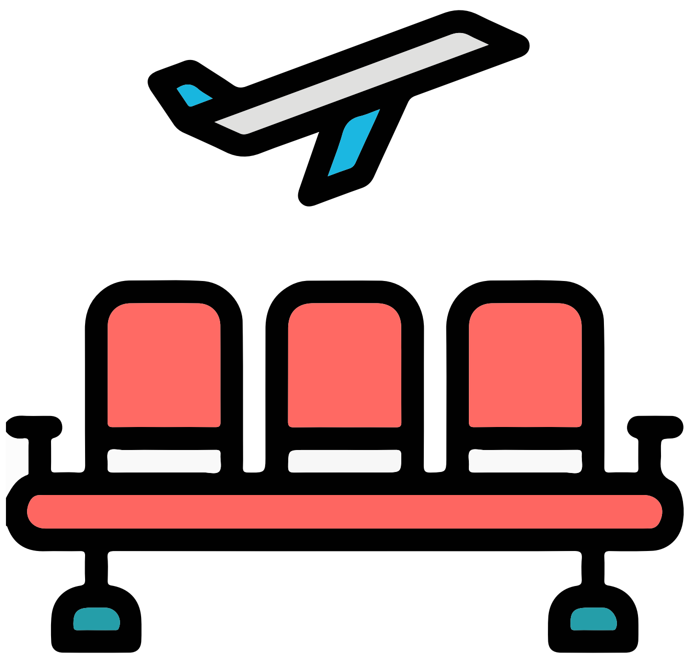
জ'ন সলনিত হোৱা ঘন্টাৰ সংখ্যা



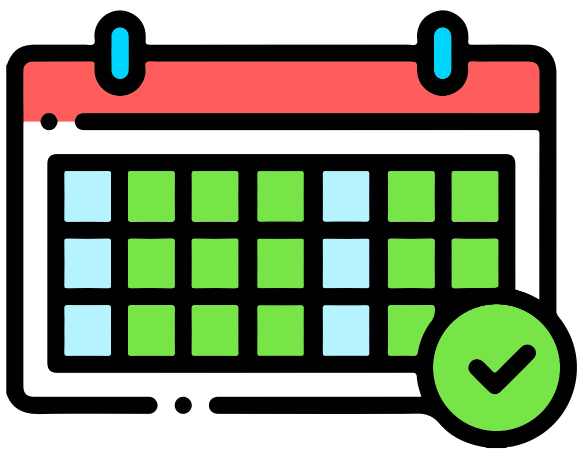
জলপান আৰু ভোজনৰ সময়



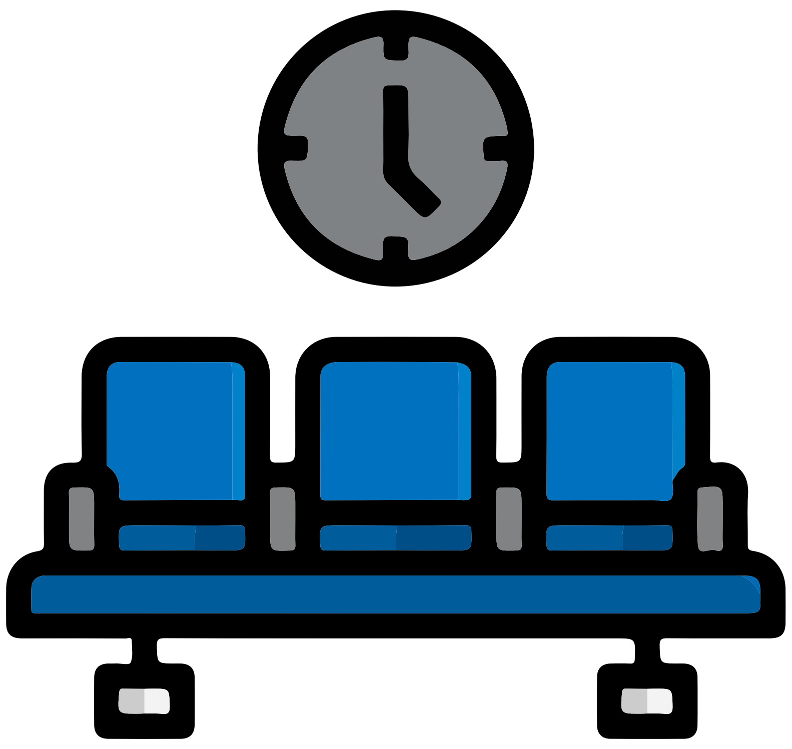
লে’অভাৰ



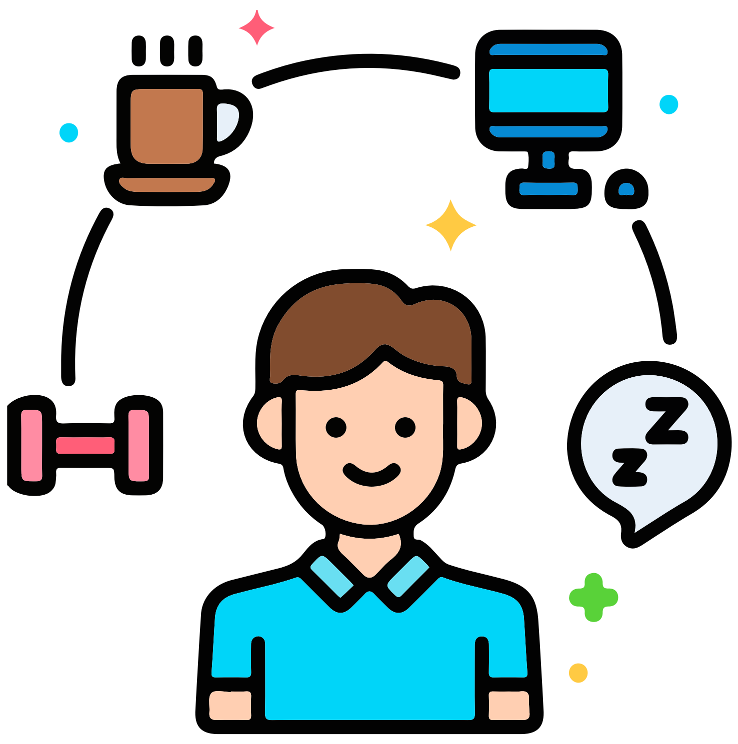
ইনচুলিনৰ মাত্ৰাৰ
নিয়মিত পেটাৰ্ণ



গন্তব্যস্থান আহি
পোৱাৰ সময়

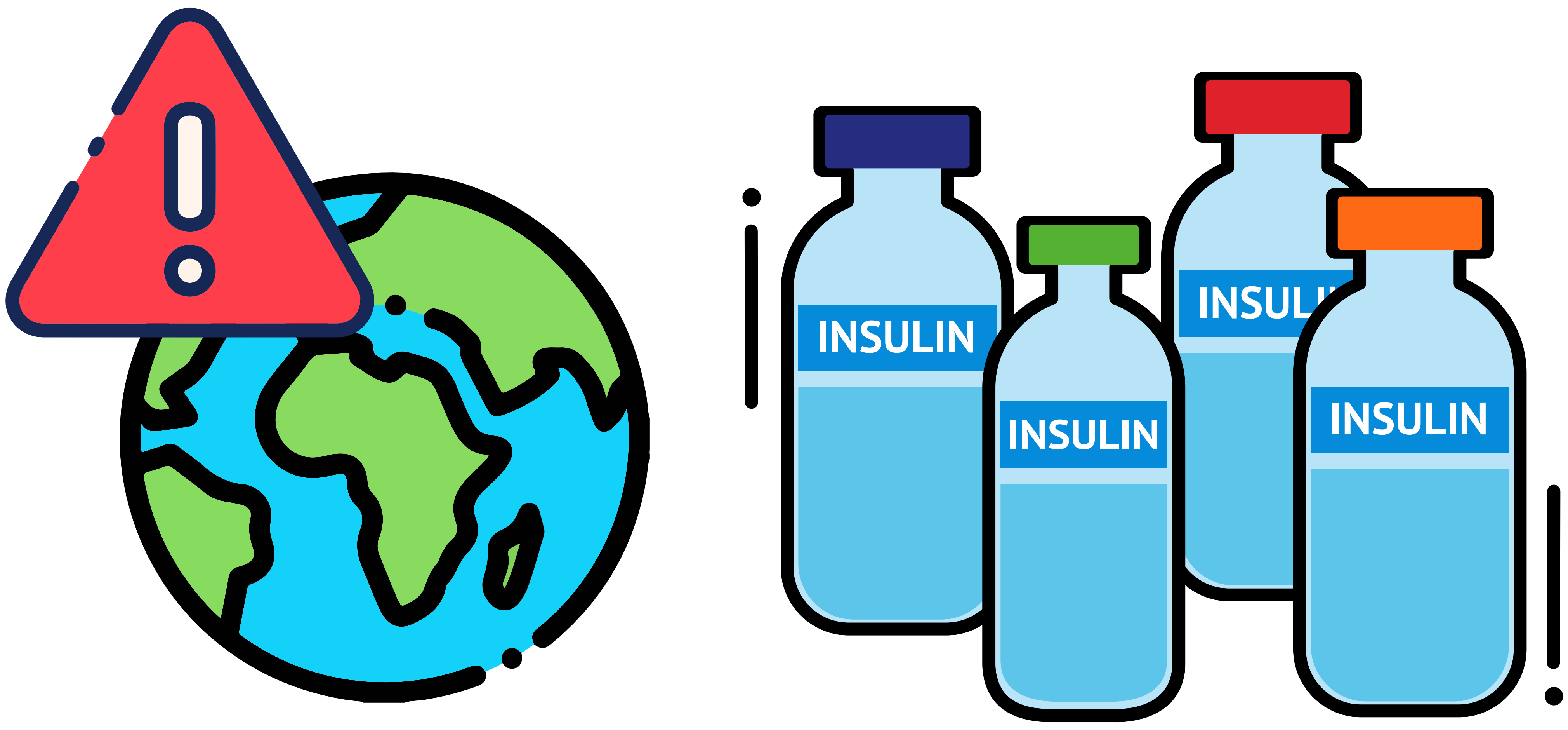


দিনটোৰ গতিবিধিবোৰ



আন্তঃরাষ্ট্রীয় দেশোত্তর ইনসুলিন ক্রয় করা

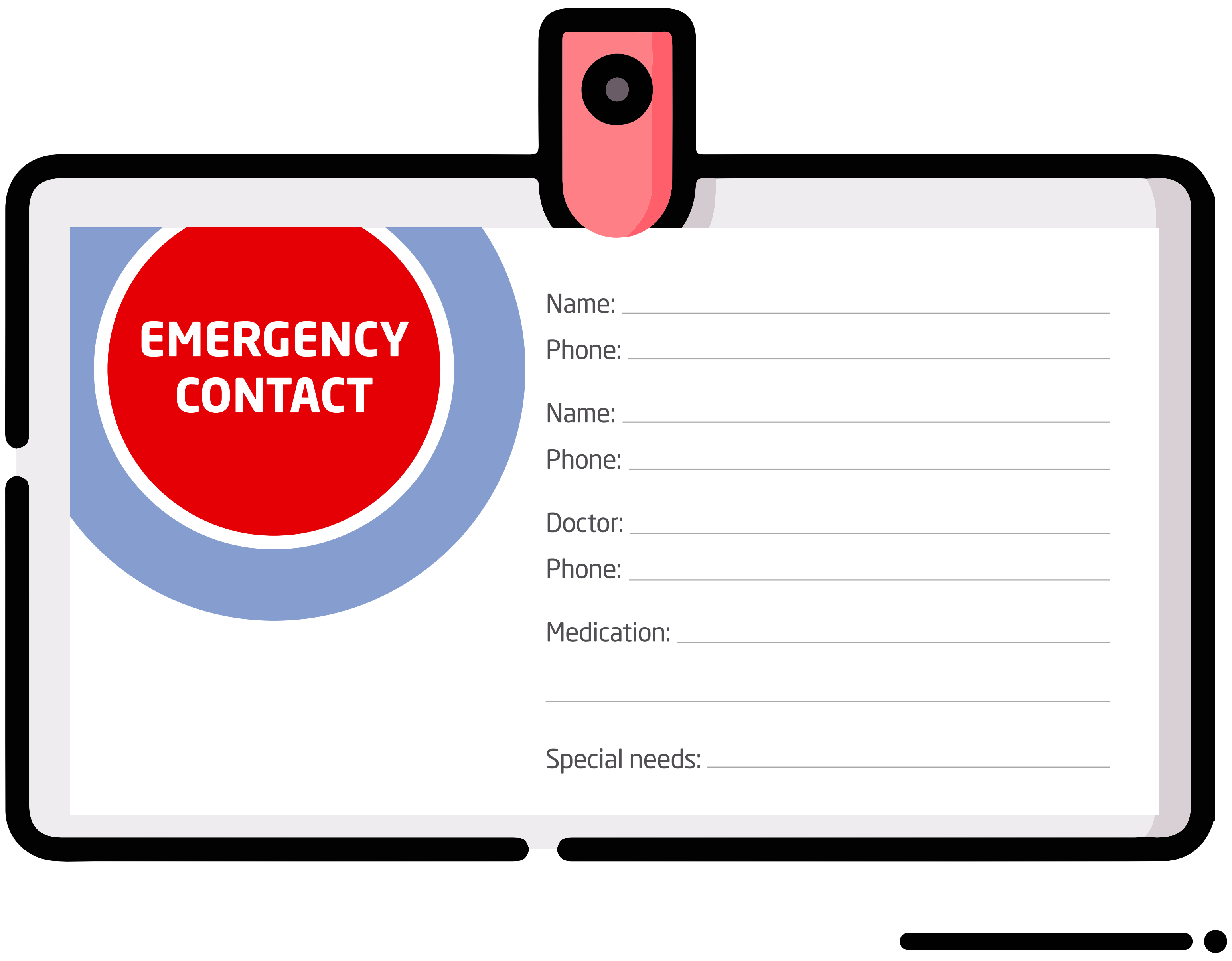
আপুনি যাত্ৰা কৰা দেশখনত উপলব্ধ
হোৱা ভিন্ন ইনচুলিনৰ বিষয়ে
আপুনি সজাগ হৈ থকা উচিত ।
ইউ–40, ইউ–100 বা ইউ–80
হয়তো কিছুমান দেশত উপলব্ধ
হ’ব লাগে



টোকা: কম আৰু বেছি ডেলিভাৰীৰ অসুবিধাৰ পৰা বাচিবলৈ, কনচেন্ট্ৰেছনত সঠিক চিৰিঞ্জৰ ব্যৱহাৰ কৰাটো উচিত হ’ব ।

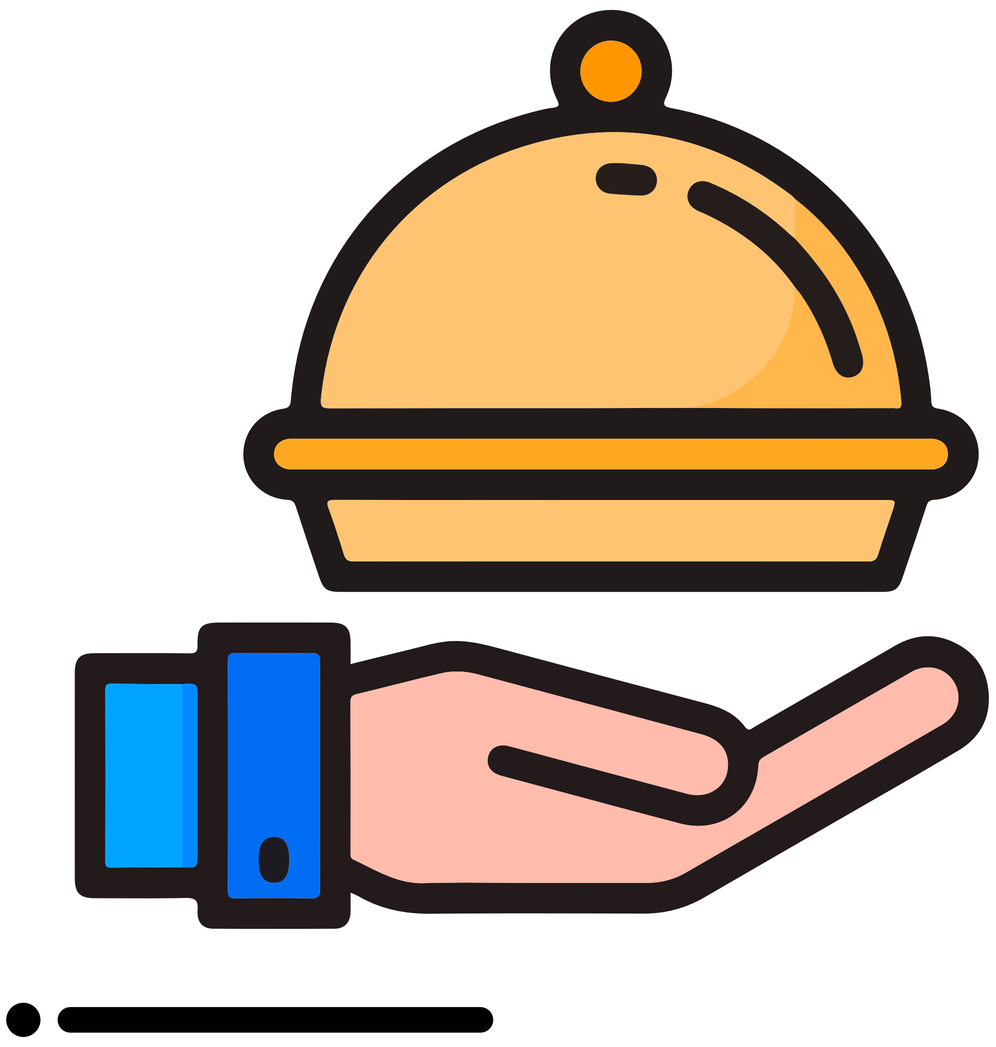
স্ব-যন্ত্রর পরামর্শ

সদায় আপোনাৰ ডায়েবেটিজ পৰিচয় পত্ৰখন লগত ৰাখিব আৰু চিকিৎসকৰ বৰ্তমানৰ প্ৰেচক্ৰিপ্সনখনো ৰখিব



ইয়াৰ বাবে লগা নথিপত্ৰখিনি লগত ৰাখিব কাৰণ এয়াৰপোৰ্টৰ সুৰক্ষা পৰীক্ষাৰ সময়ত হয়তো তাৰ দৰকাৰ হ'ব পাৰে

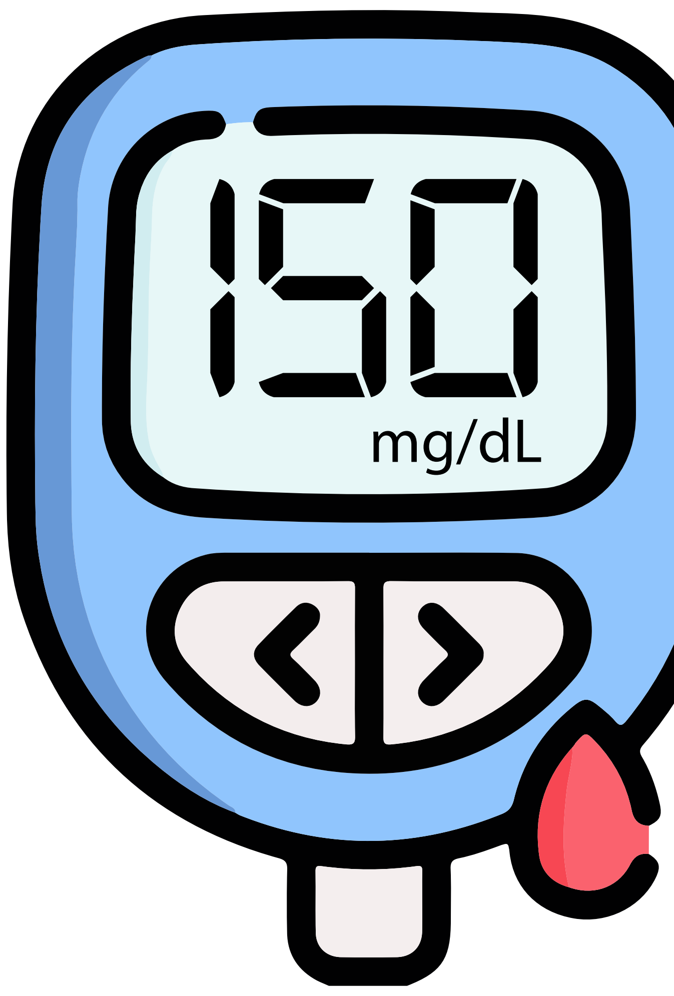
যাত্ৰা কৰি থকাৰ সময়ত আৰু গন্তব্য স্থানত **উপলব্ধ আহাৰ বিকল্পৰ সন্ধান কৰিব** যাতে আপুনি সময়মতে সুস্থ আহাৰ খোৱাৰ পৰিকল্পনা কৰিব পাৰে



টোকা: লগত কিছুমান স্বাস্থ্যকৰ জলপান লৈ যাব

ৰক্ত শৰ্কৰাৰ নিৰীক্ষণ কৰক

যিহেতুকে এয়া ৰুটিন সলনিৰ সময়ত, আহাৰ গ্ৰহণৰ সময়ত আৰু যাত্ৰাৰ সময়ত গতিবিধি বাঢ়োতে বা কমোতে ওপৰলৈ উঠিব বা তললৈ নামিব পাৰে



“অধিক তথ্যৰ বাবে, আপোনাৰ চিকিৎসক বা আপোনাৰ **MyCARE ডায়েবেটিজ এডুকেটৰৰ** লগত যোগাযোগ কৰক”

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

- Diabetes Management during travel. Accessed from: https://www.openaccessjournals.com/articles/Diabetes-management-during-travel.pdf

- Toschi.E. Safe and effective use of Insulin requires proper storage. December 4, 2018. Harvard medical school. Available at: Safe and effective use of Insulin requires proper storage - Harvard Health. Accessed March 30, 2022

- Foronoville E. How to keep Insulin cold while travelling. January 26, 2021. Available at How to keep Insulin cold while travelling – Diabetic & Me (diabeticme.org). Accessed March 30, 2022

Issued in Public Interest by USV

The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.