MyCARE

With me, every step of the way

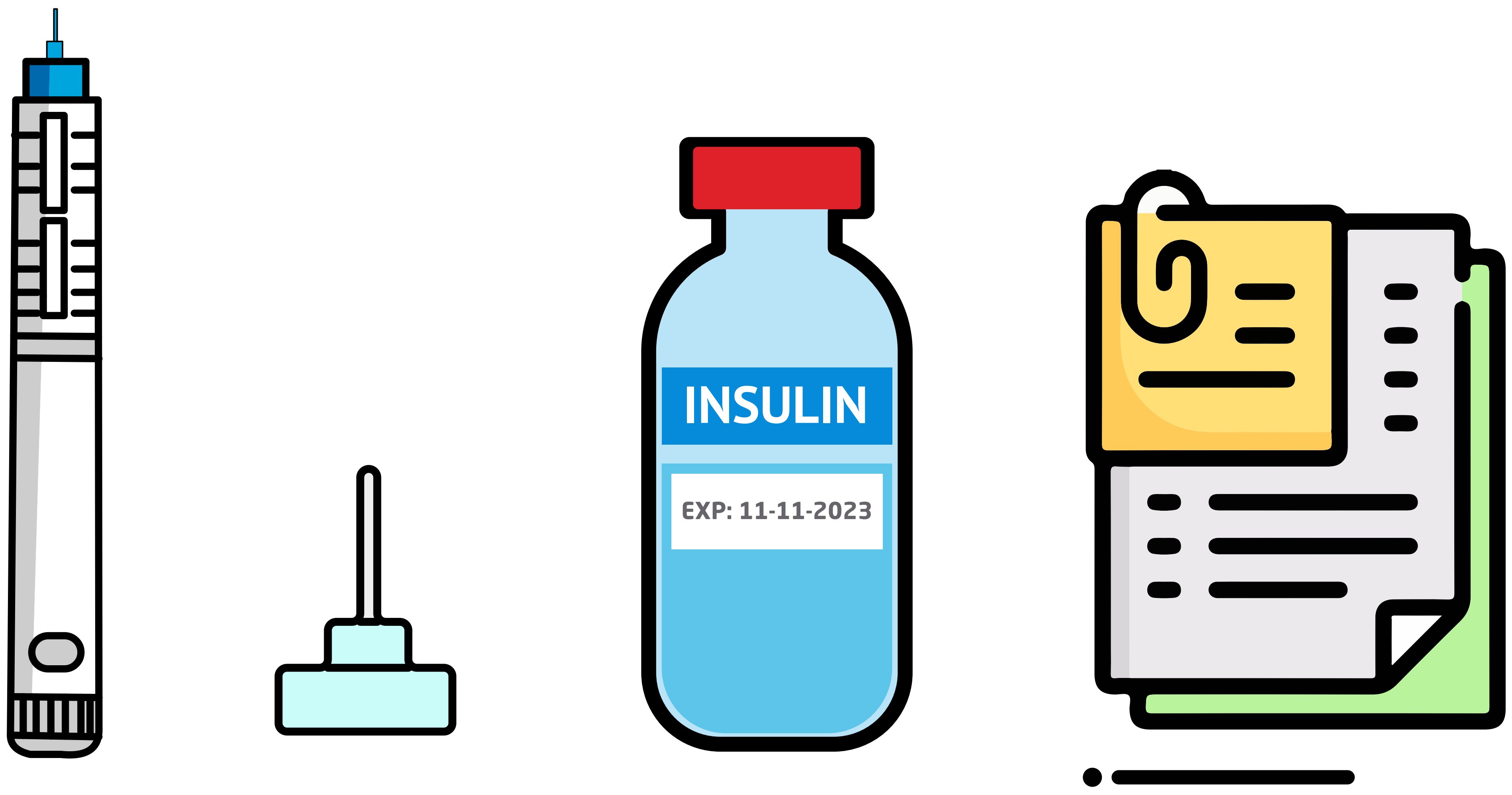
“উপভোগ্য এবং আরামদায়ক ভ্রমণের অভিজ্ঞতার জন্য ইনসুলিনের সাথে উত্তমরূপে প্রস্তুতি নেওয়া এবং সতর্কতা অবলম্বন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ”

USV

ভ্রমণ-পূর্ব প্রস্তুতি

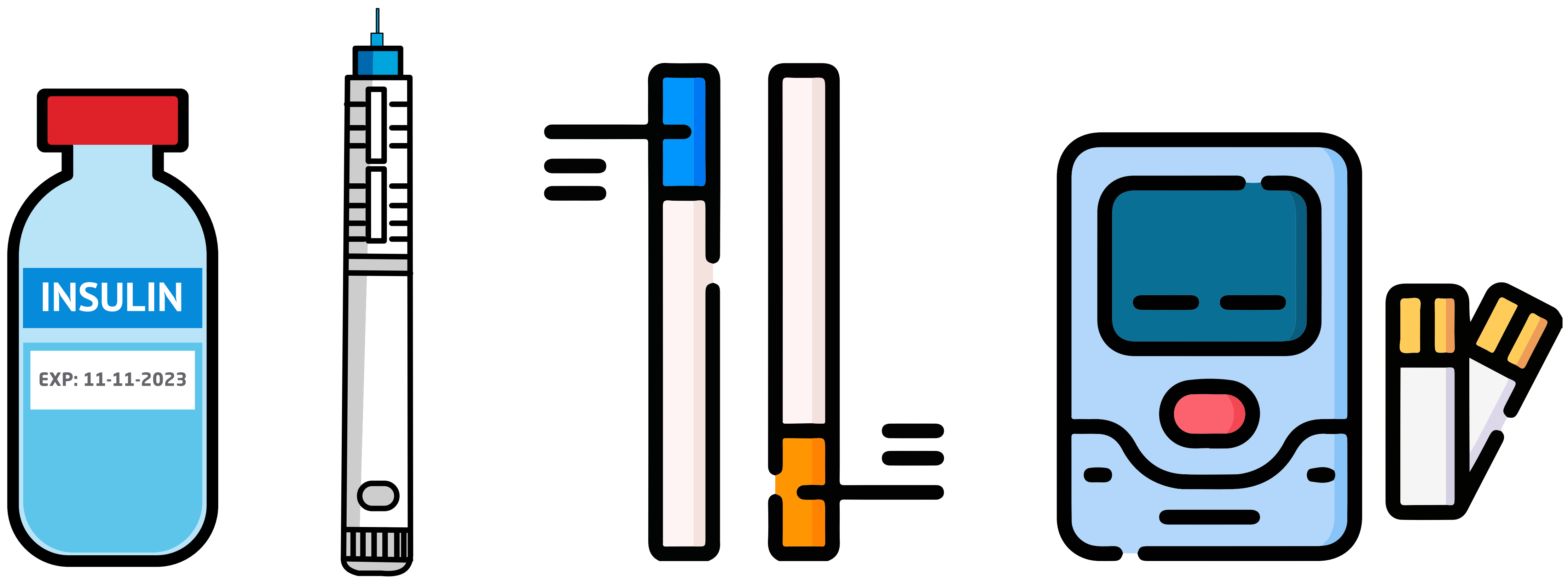
ভ্রমণের 4–6 সপ্তাহ আগে থেকে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া শুরু করুন!

- প্রয়োজনীয় টিকাকরণ
- ইনসুলিনের সামঞ্জস্যতা
- আপনার স্বাস্থ্যের বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য
- ধারালো বস্তু (সূঁচ বা নিড্‌ল, ল্যান্সেট ইত্যাদি) নেওয়ার প্রয়োজনীয়তা

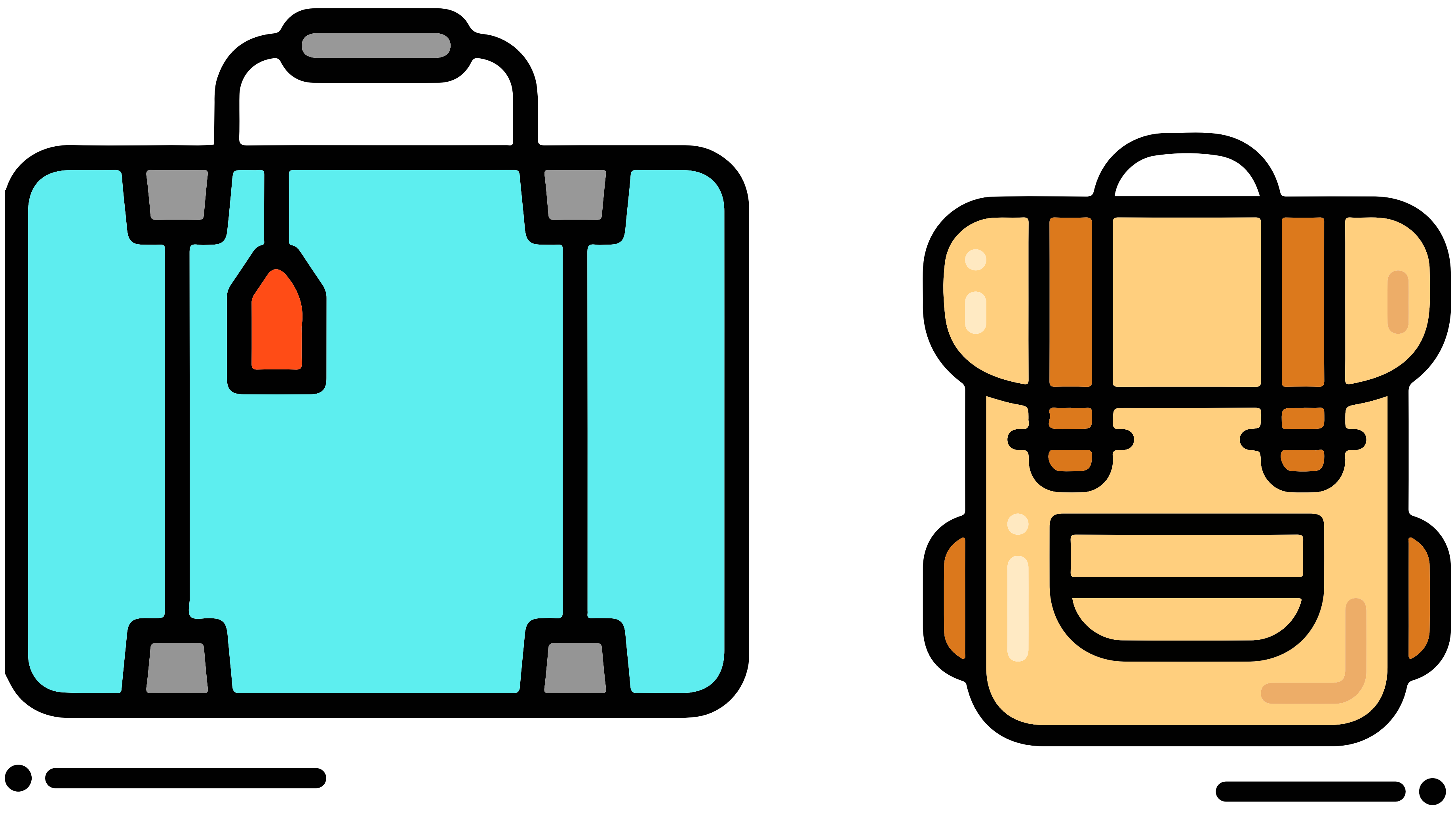


ফ্লাইট ডিলে হলে বা আরও বেশিদিন থাকতে হলে, অতিরিক্ত মাত্রায় প্যাক করার পরামর্শ প্রদান করা হয় এগুলিকে

- ইনসুলিন ভায়ালস্ / কার্ট্রেজস্
- সিরিঞ্জ / পেন
- হাইপো–কিট মেটিরিয়ালস্
- গ্লুকোমিটার স্ট্রিপস্
- ইউরিন / ব্লাড কিটোন টেস্টিং স্ট্রিপস্



লাগেজ মিসপ্লেসড হওয়ার ঝুঁকি এড়ানোর জন্য **ইনসুলিন সাপ্লাইগুলিকে সবসময় দুইটি পৃথক ব্যাগে** রাখুন



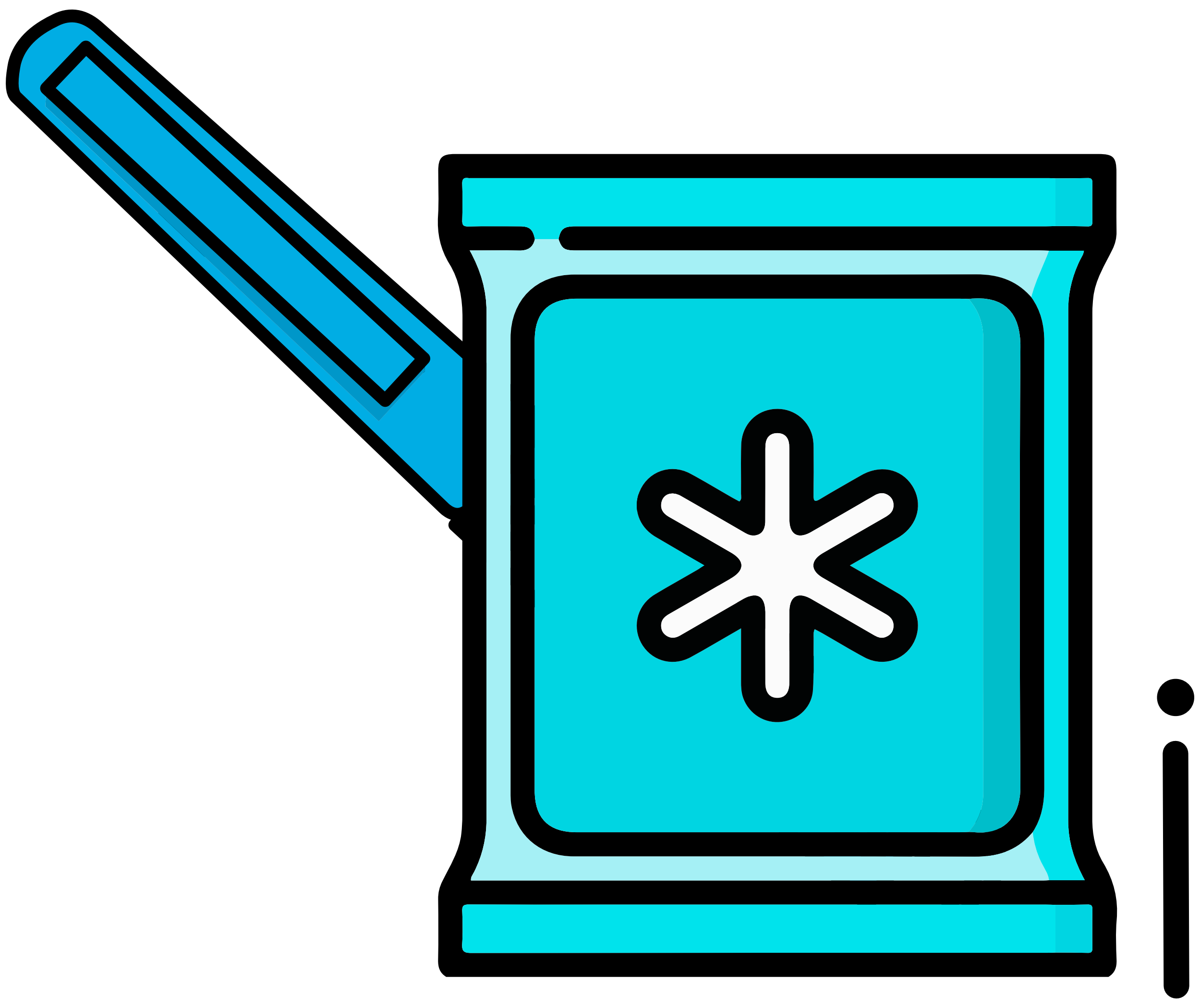
আঞ্চলিক আবহাওয়া অনুযায়ী
**উপযুক্ত পোশাক এবং জুতো
নিয়ে যান**

ভ্রমণ করার
সময় ইনসুলিন
মজুত রাখুন

চরম তাপমাত্রার প্রতি সংবেদনশীল হওয়ার কারণে, ইনসুলিনকে কখনোই রাখা উচিত নয়

- ফ্রিজারে
- সরাসরি বরফের মধ্যে
- সরাসরি সূর্যালোকে
- গাড়ির গ্লোভ কম্পার্টমেন্টে

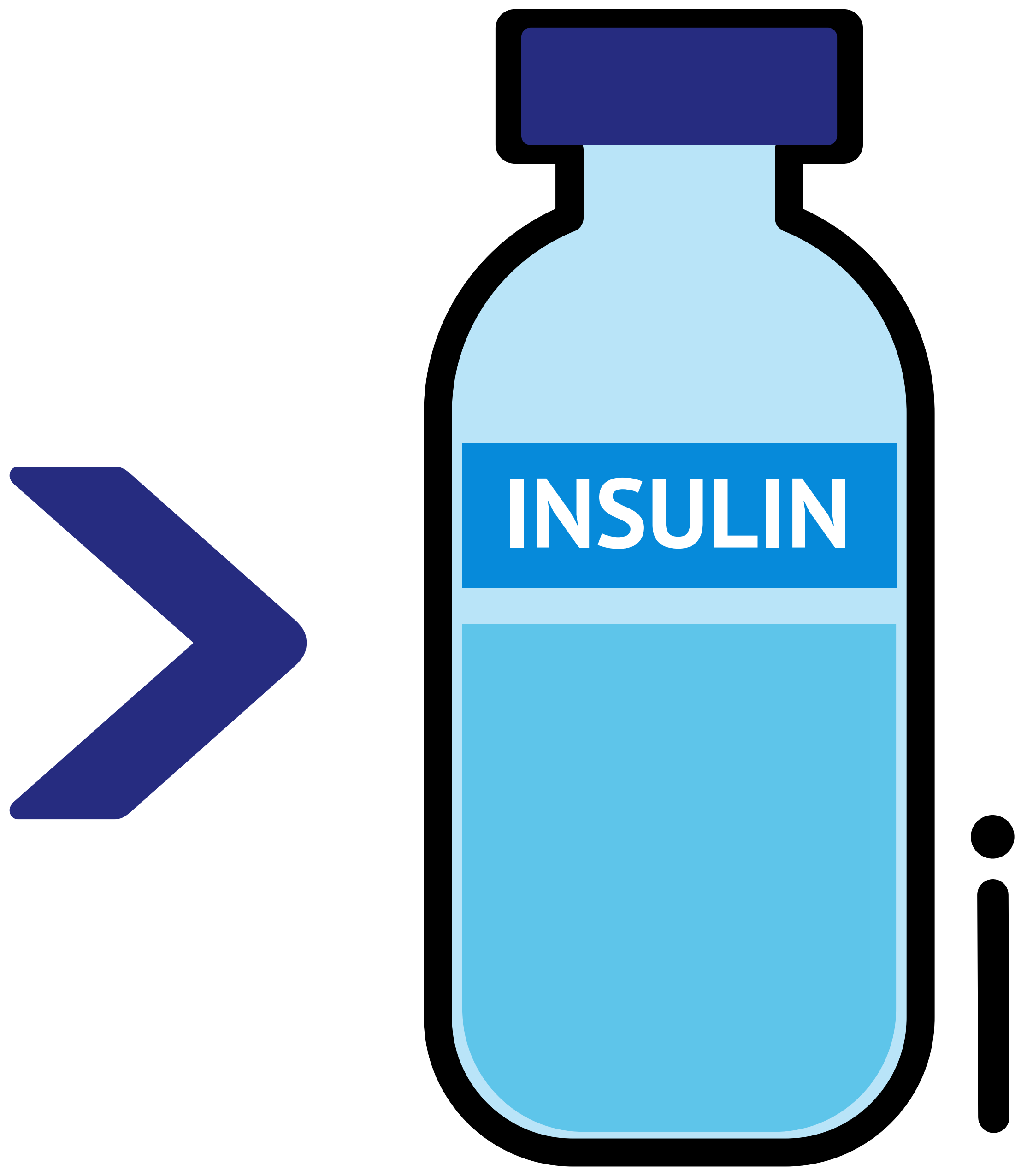
ইনসুলিনের ভায়ালটিকে / পেনটিকে **বিশেষ ইনসুলেটেড বা কুলিং পাউচে** সংরক্ষণ করা উচিত যেটি সহজেই উপলব্ধ



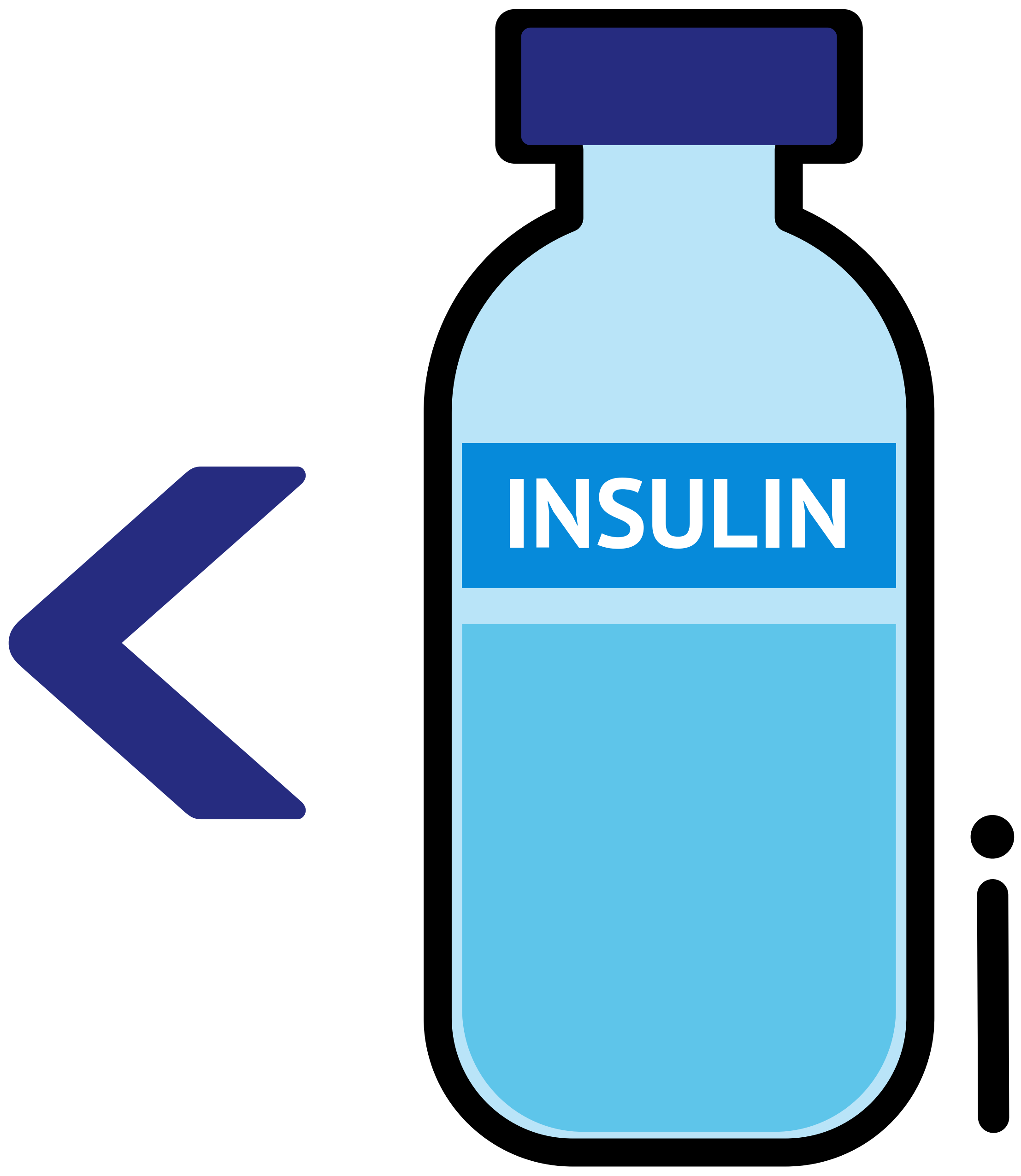
কার্গোতে তাপমাত্রা শূণ্যের নিম্নে
থাকায় ক্ষতি এড়ানোর জন্য
ফ্লাইটে ভ্রমণ করার সময়
ইনসুলিন সবসময় **হাতের**
লাগেজে বহন করা উচিত

টাইম-জোন পরিবর্তনকারী ভ্রমণ করার সময় ইনসুলিনের সামঞ্জস্যতা

দিন ছোটো হওয়ার সাথে সাথে **পশ্চিম থেকে পূর্বে ভ্রমণ করার সময়** আপনার কম ইনসুলিনের প্রয়োজন হতে পারে



দিন দীর্ঘ হওয়ার সাথে সাথে **পূর্ব থেকে পশ্চিমে ভ্রমণ করার সময়** আপনার আরও বেশি ইনসুলিনের প্রয়োজন হতে পারে

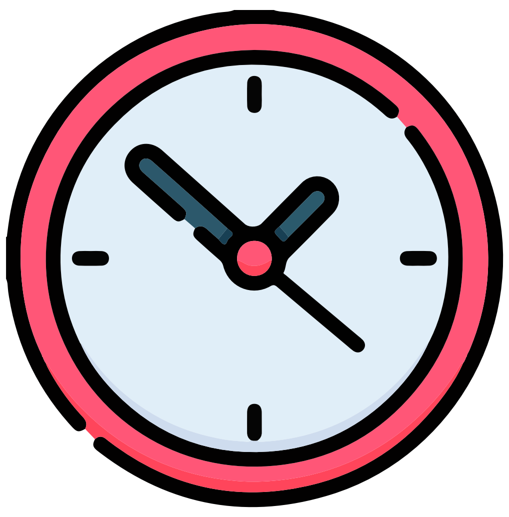


আপনি যখন বিভিন্ন টাইম–জোনে ভ্রমণ করার প্ল্যান করবেন তখন আগে থেকেই আপনাকে আপনার চিকিৎসকের সাথে ইনসুলিনের সময় এবং ডোজ নিয়ে আলোচনা করে নেওয়া উচিত

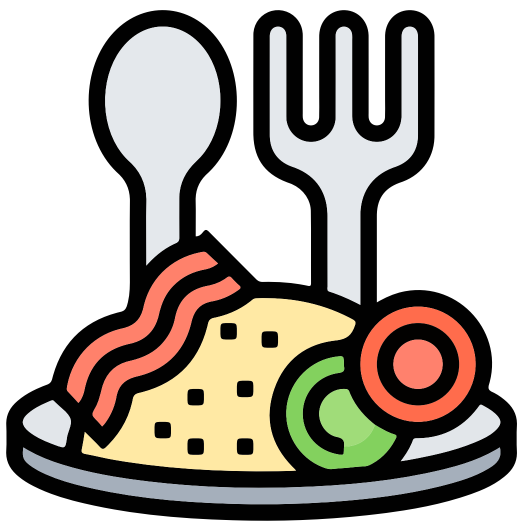
ইনসুলিনের সামঞ্জস্যতার প্রয়োজন নির্ভর করে নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপরে

ফ্লাইটের সময়

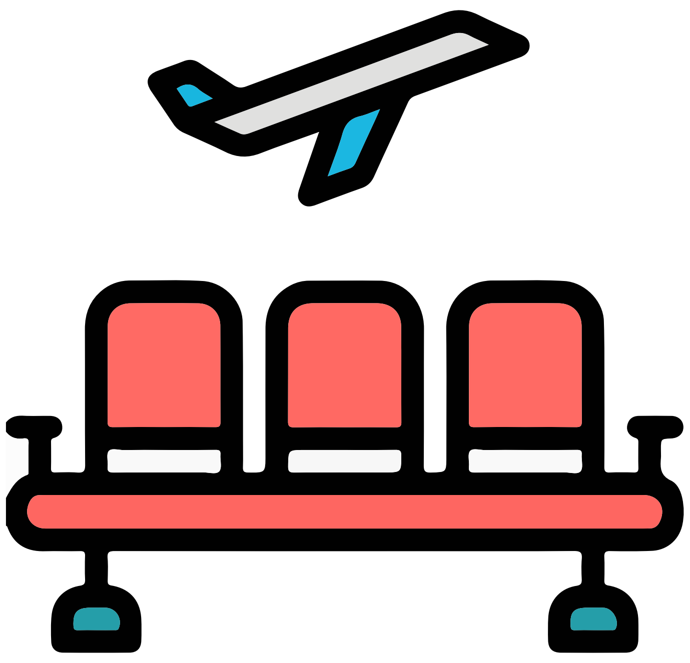
টাইম জোন পরিবর্তনের ঘন্টার সংখ্যা



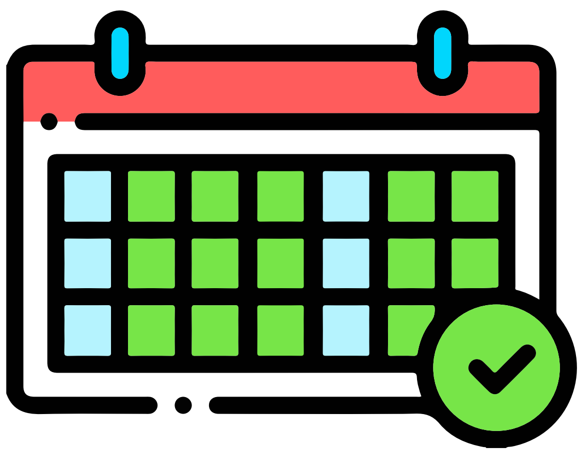
খাবার ও স্ন্যাক্স-এর সময়



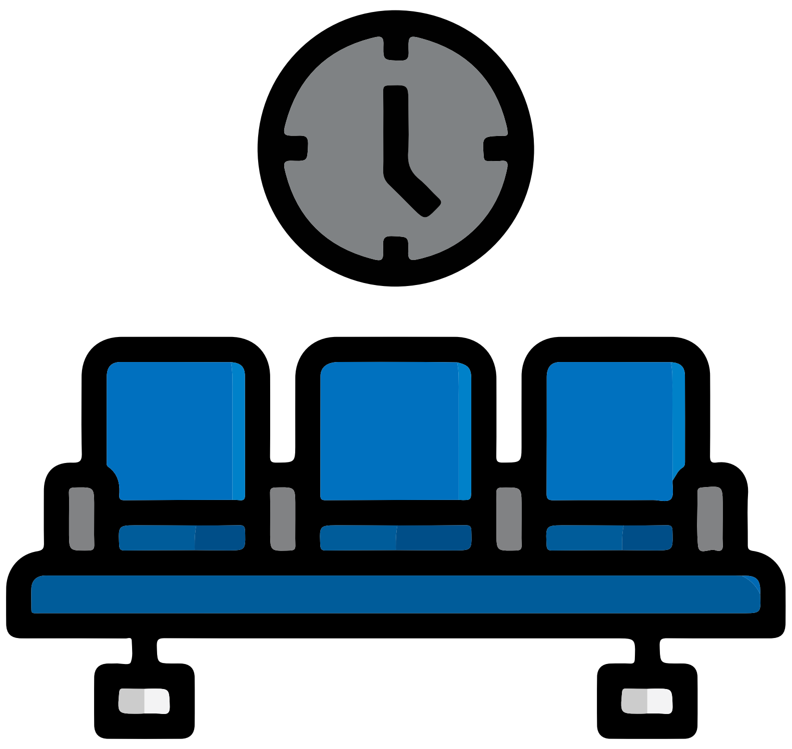
যাত্রাপথের বিরতি



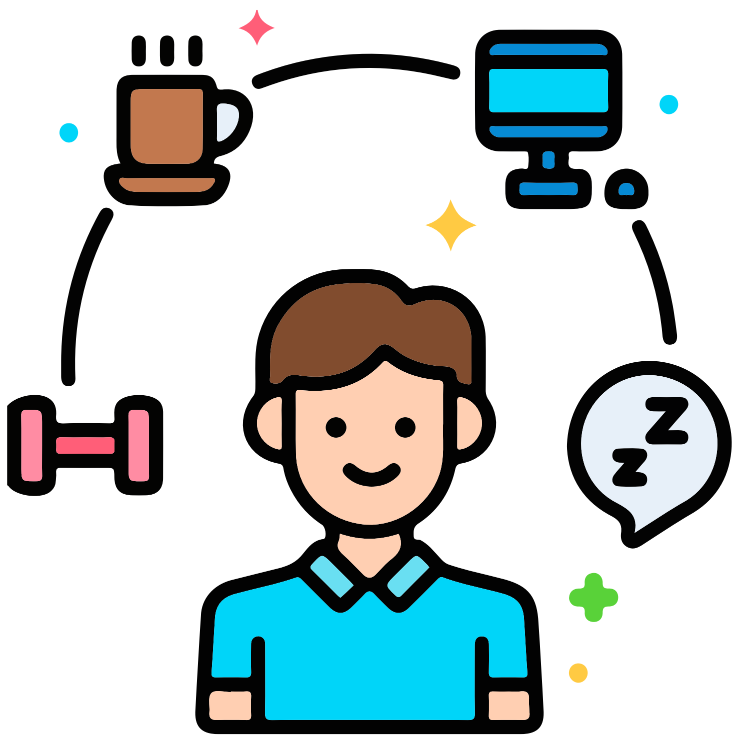
ইনসুলিন ডোজের
নিয়মিত প্যাটর্ন



গন্তব্যে পৌঁছানোর সময়



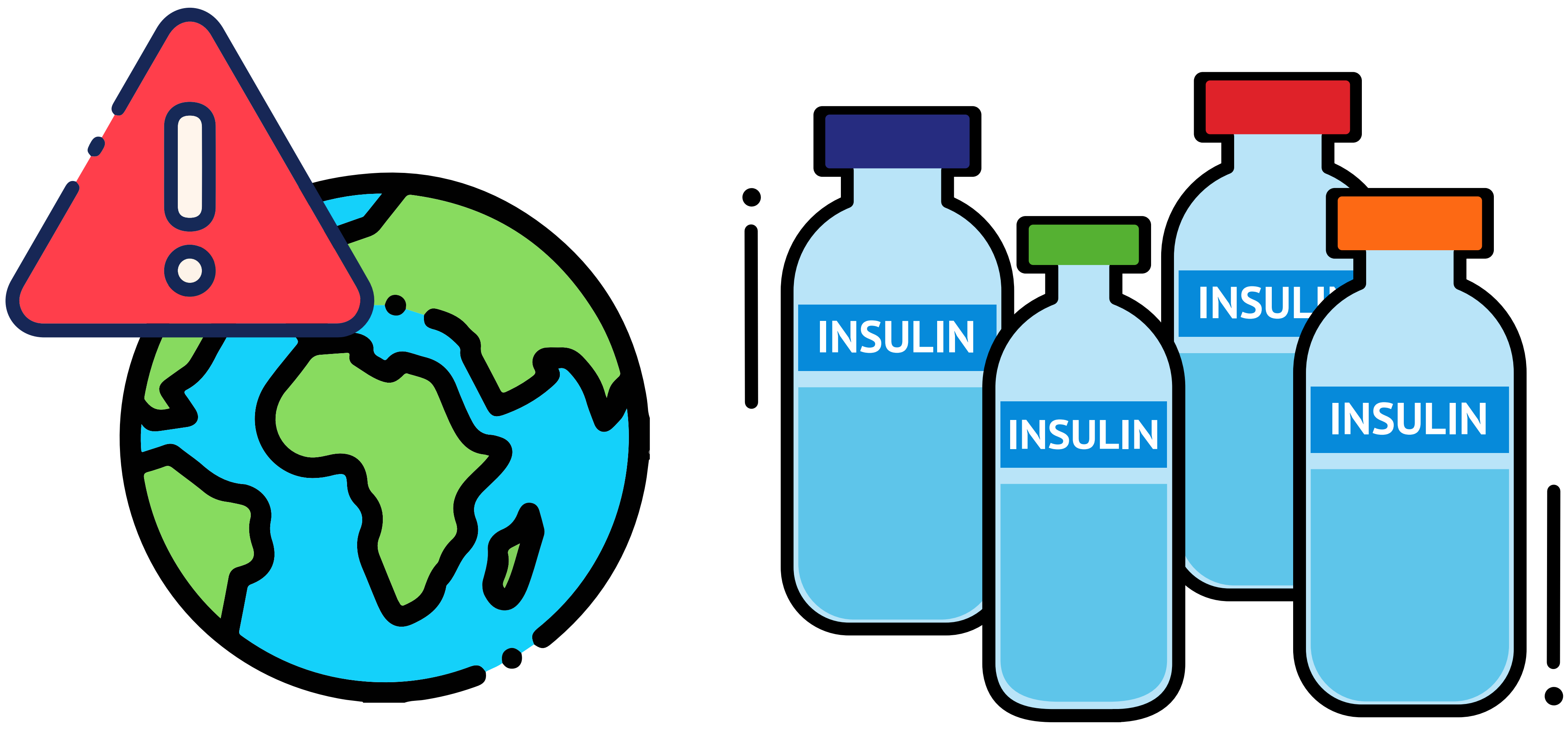
সারাদিনের অ্যাক্টিভিটি



আন্তর্জাতিক দেশগুলিতে ইনসুলিন ক্রয়

আপনি যে দেশে ভ্রমণ করছেন সেখানে উপলব্ধ ইনসুলিনের ঘনত্ব সম্পর্কে **আপনার সচেতন থাকা উচিত।**

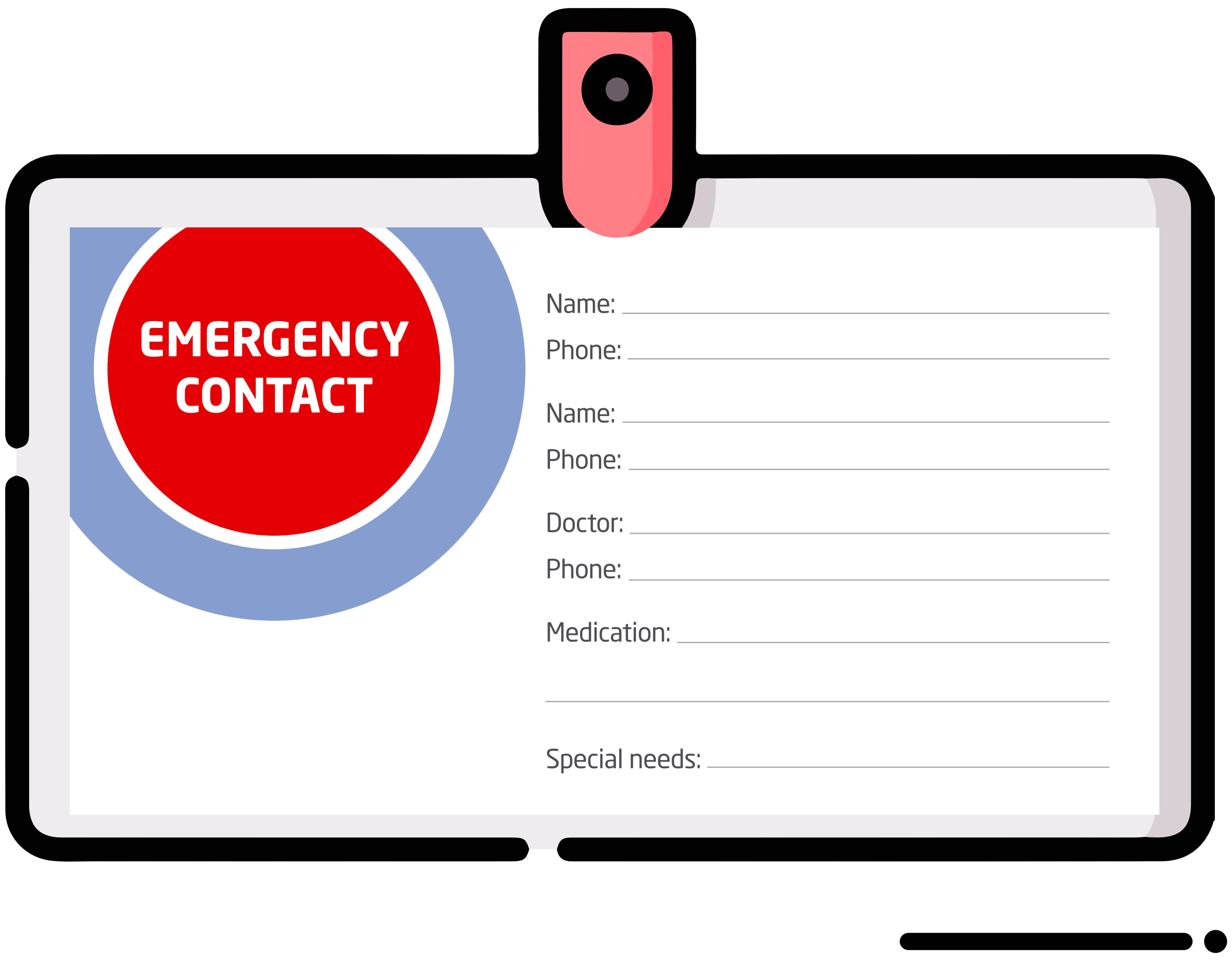
কয়েকটি দেশে **ইউ–40, ইউ–100** বা **ইউ–80** পাওয়া যেতে পারে



নোট: ইনসুলিনের মাত্রা প্রয়োজনের তুলনায় কম বা বেশি যাতে না হয়, তার জন্য ঘনত্ব অনুযায়ী সঠিক সিরিঞ্জ ব্যবহার করা উচিত।

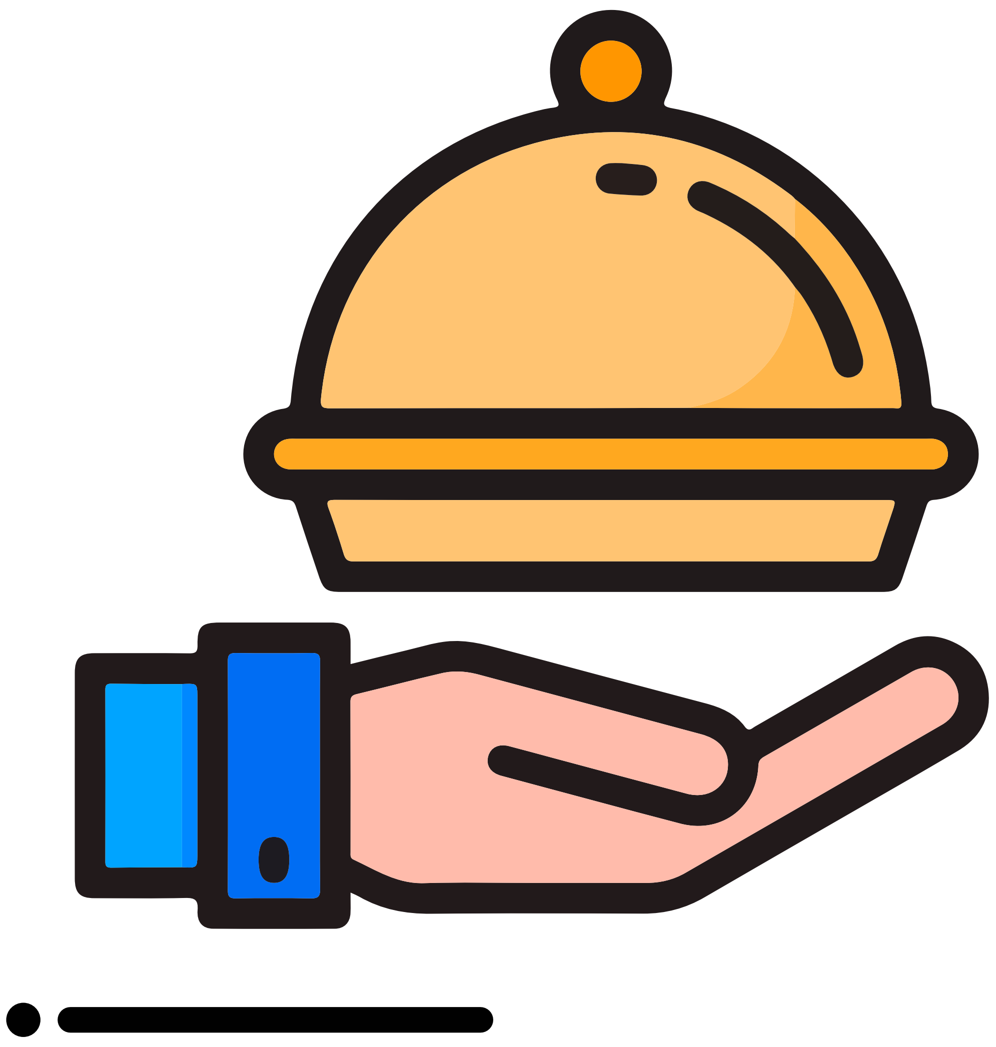
আত্ম-পরিচর্যার টিপস্

সবসময় আপনার সাথে আপনার ডায়াবেটিস পরিচয়পত্র এবং চিকিৎসকের সাম্প্রতিক প্রেসক্রিপশন সঙ্গে রাখুন



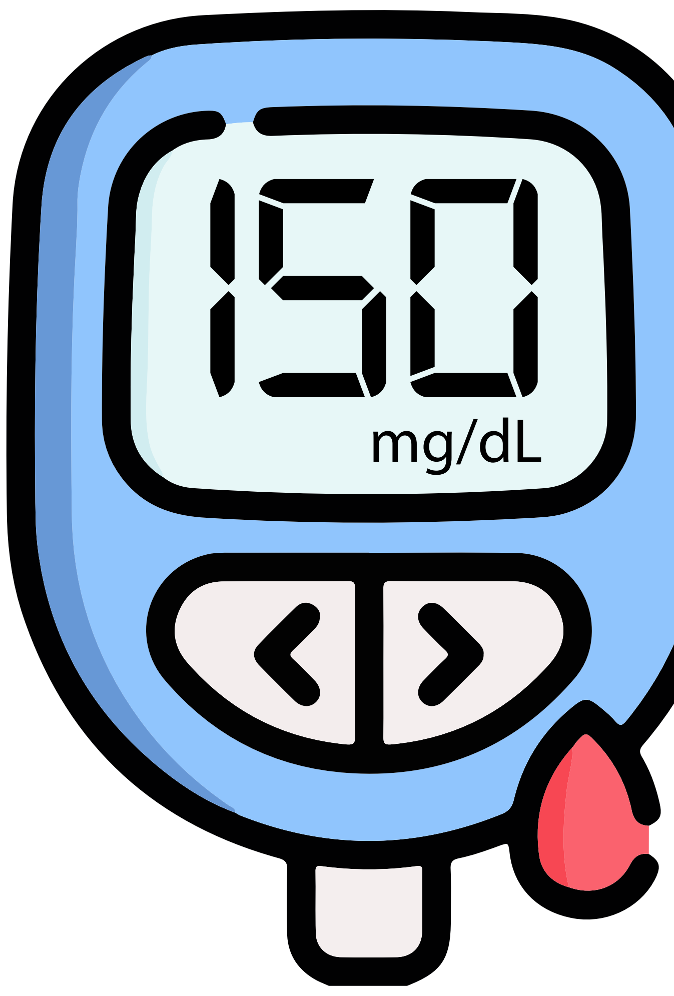
বিমানবন্দরে সিকিউরিটি চেক–এর সময় আপনার প্রয়োজনীয় নথিপত্রগুলি বহন করুন

ভ্রমণের সময় এবং গন্তব্যে **উপলব্ধ খাবারের বিকল্পগুলি সম্বন্ধে জানুন** যাতে আপনি সময়মত স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে পারেন।



নোট: স্বাস্থ্যকর কিছু স্ন্যাক্স আপনার সাথে রাখুন

ব্লাড সুগার–এর মাত্রা নিরীক্ষণ করুন, কারণ এটি রুটিন, সময়, খাবার খাওয়া এবং ভ্রমণের সময় আপনার কার্যকলাপের উপর ভিত্তি করে বেশি বা কম হতে পারে।



"আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য, যোগাযোগ করুন আপনার চিকিৎসকের বা আপনার MyCARE ডায়াবেটিস এডুকেটর– এর সাথে"

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.