MyCARE

With me, every step of the way

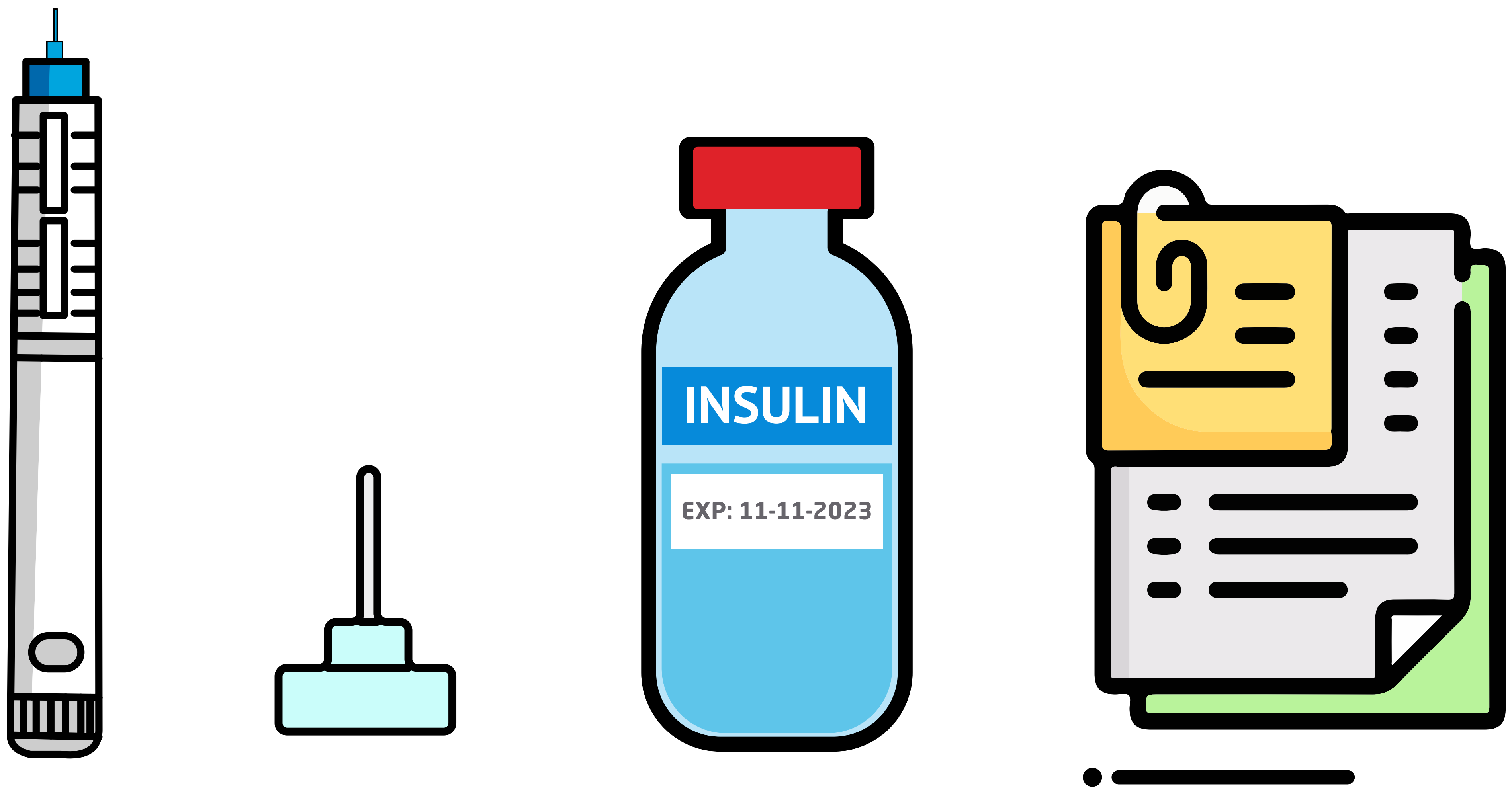
“इन्सुलिनसह आनंददायक आणि आरामशीर प्रवासाचा अनुभव घेण्यासाठी पूर्वतयारी करणे आणि सावधगिरी बाळगणे महत्त्वाचे असते”

USV

प्रवासापूर्वीची पूर्वतयारी

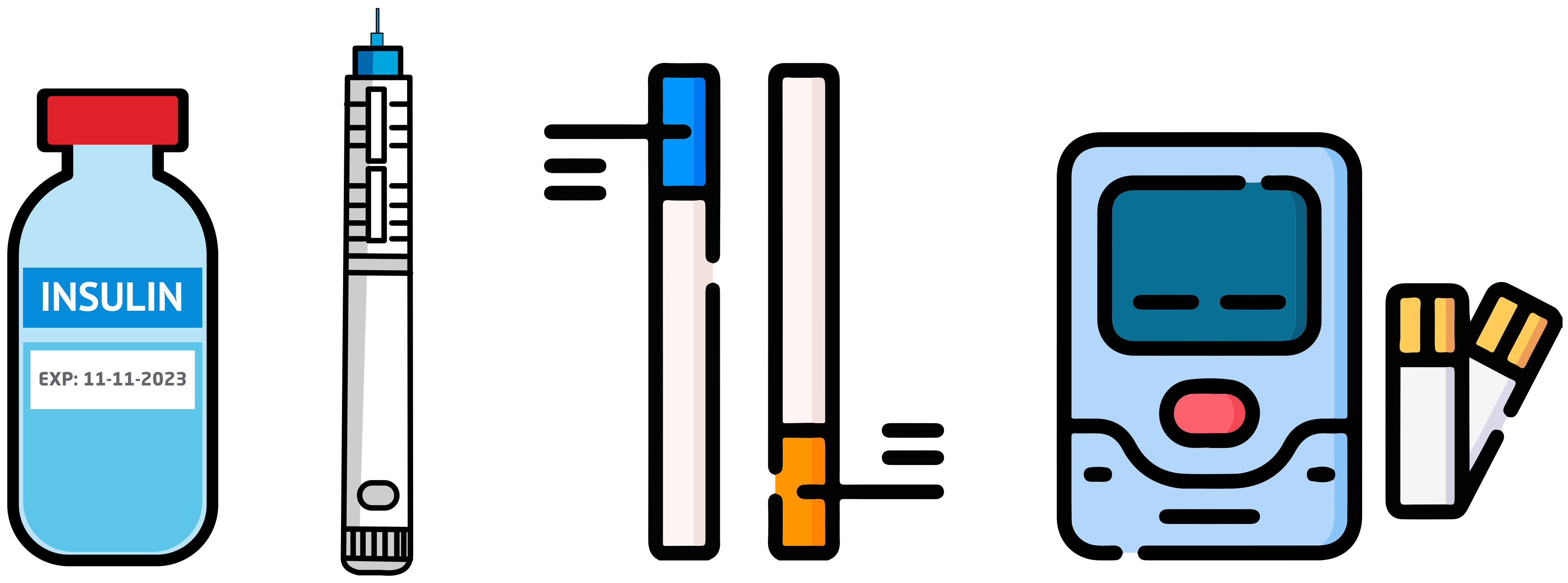
प्रवासापूर्वी 4-6 आठवडे आधी तुमच्या डॉक्टरांना भेटून खालील गोष्टींची माहिती घ्या

- आवश्यक लसीकरणे
- इन्सुलिनसंबंधीचे बदल (अॅडजस्टमेंटस)
- तुमच्या सध्याच्या आरोग्य स्थितीबद्दलची वैद्यकीय कागदपत्रे
- तीक्ष्ण उपकरणे (सुया, लॅन्सेटस् इ.) बरोबर बाळगण्याची गरज

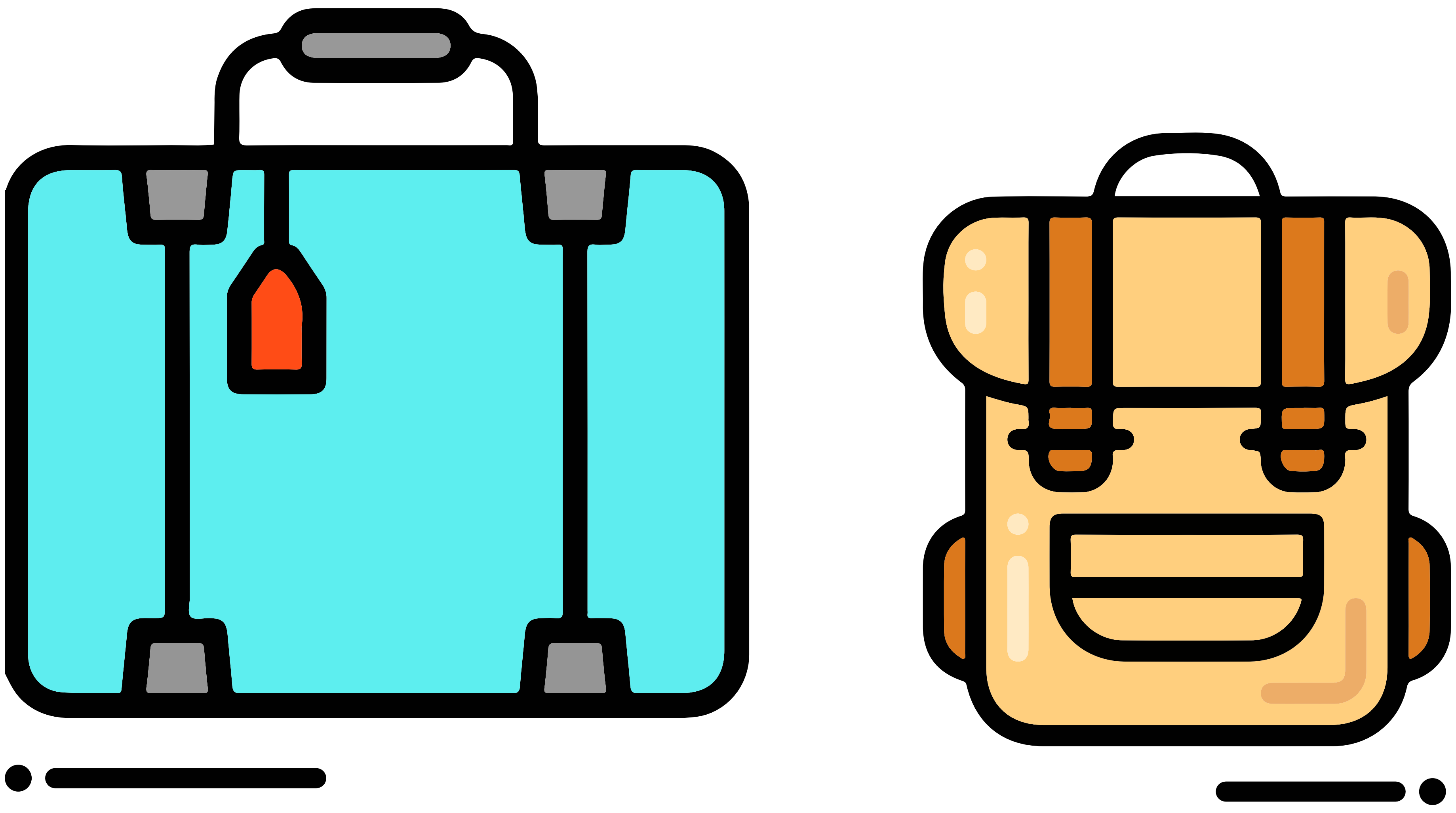


उड्डाणाला उशीर झाला तर किंवा तेथील निवास वाढला तर पुढील गोष्टी नेहमीपेक्षा जास्त प्रमाणात बरोबर नेणे योग्य ठरेल

- इन्सुलिन व्हायल (बाटली) / कार्टरिजेस
- सिरिंजेस /पेन्स
- हायपो–किट साहित्य
- ग्लूकोमीटर पट्ट्या
- लघवी/ रक्त केटोन तपासणी पट्ट्या



नेहमी इन्सुलिनचा पुरवठा दोन
वेगवेगळ्या बॅग्जमध्ये ठेवावा
म्हणजे सामान हरवल्यास
धोका कमी होईल

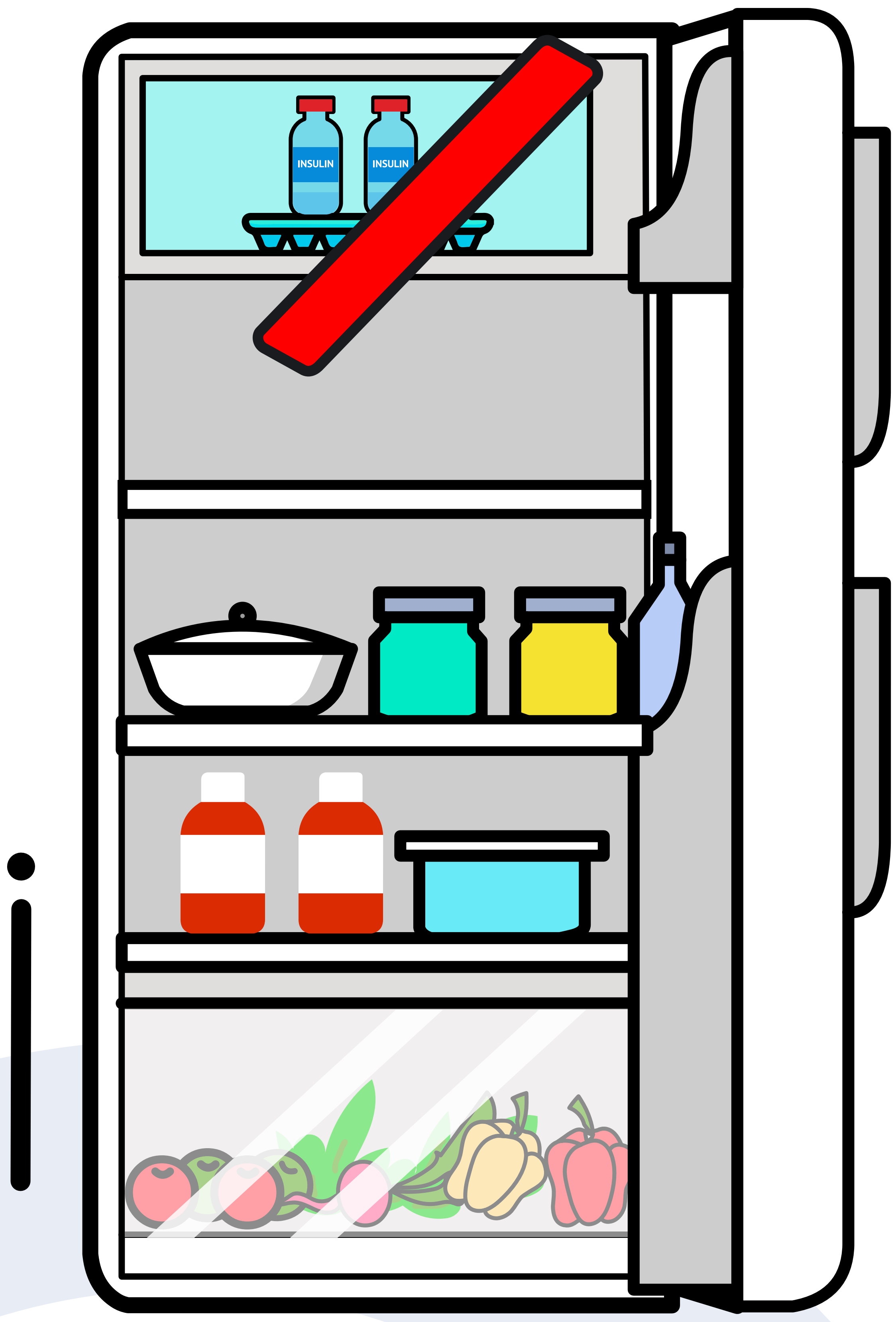


जिथे जाणार तेथील हवामानाच्या स्थितीनुसार **योग्य कपडे आणि पादत्राणे बरोबर न्या**

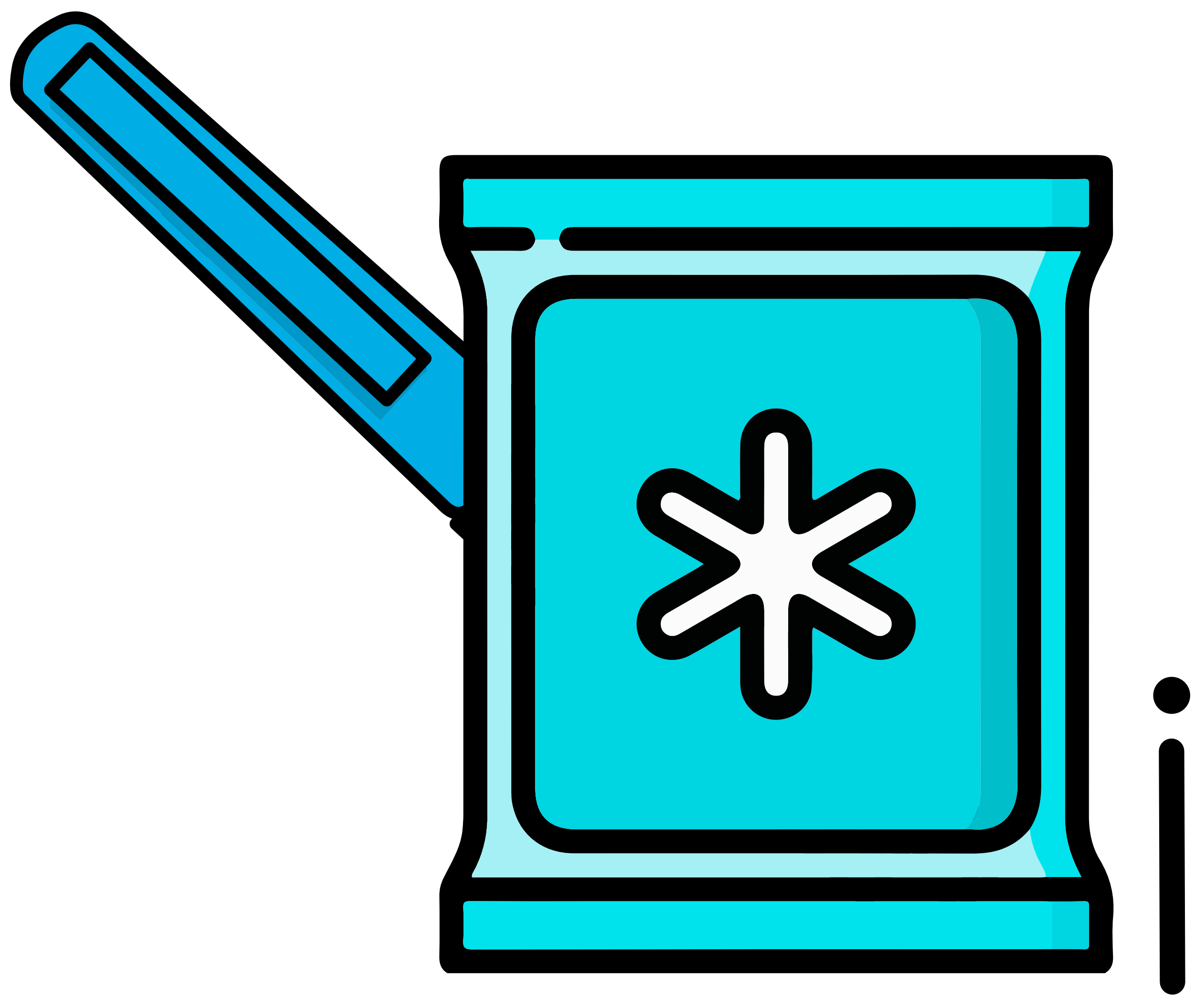
प्रवासादरम्यान इन्सुलिनची साठवणूक करणे

इन्सुलिन अतीतीव्र तापमानाबाबत संवेदनशील असल्यामुळे, ते पुढील ठिकाणी ठेवू नये

- फ्रीजर
- बर्फावर थेटपणे ठेवणे
- थेट उन्हात (सूर्यप्रकाशात)
- मोटारीच्या ग्लोव्ह कंपार्टमेंटमध्ये



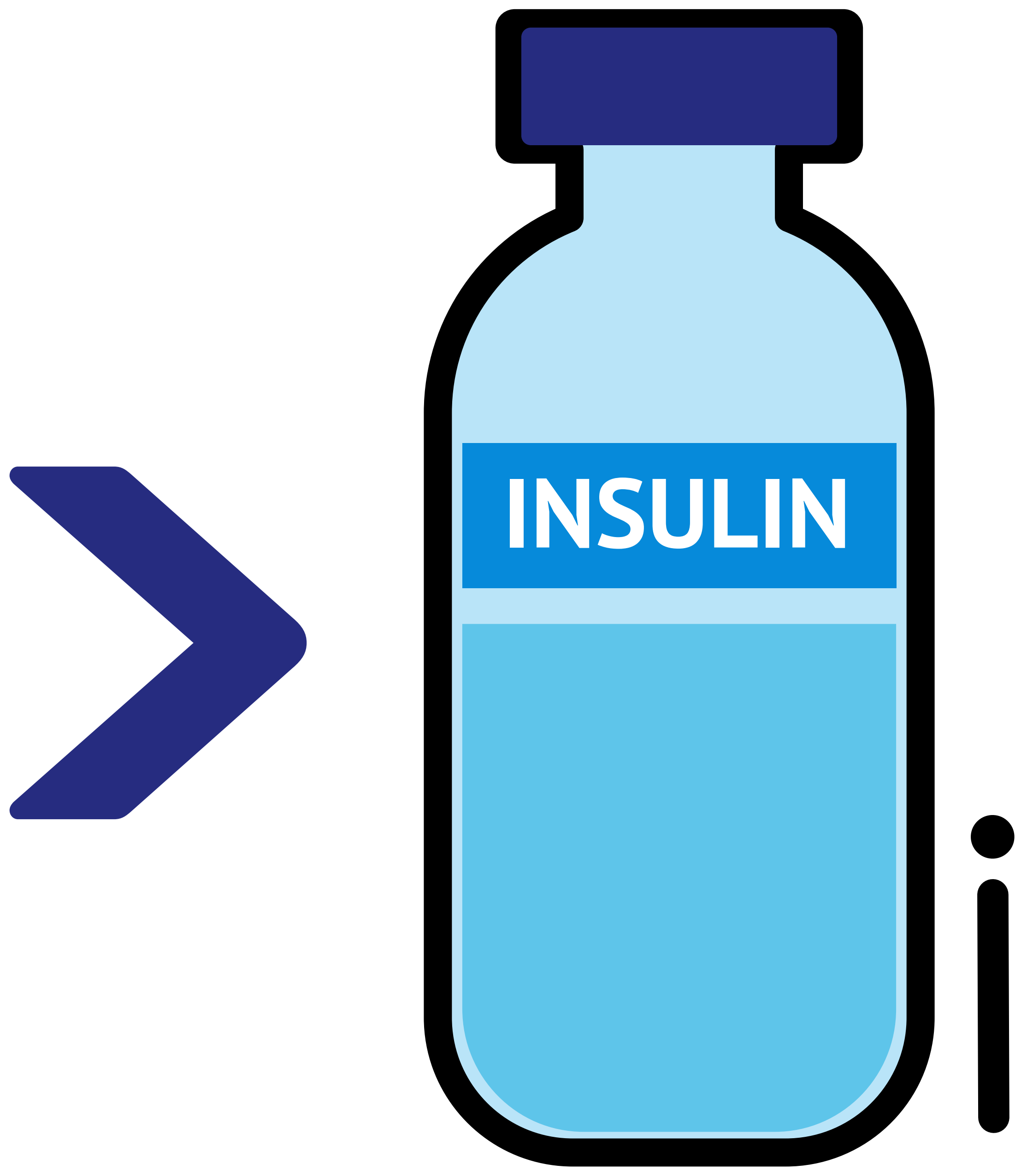
इन्सुलिन व्हायल/पेन **विशेष इन्सुलेटेड किंवा कूलिंग पाऊचेसमध्ये** ठेवावे,
जे सहजपणे उपलब्ध
असतात



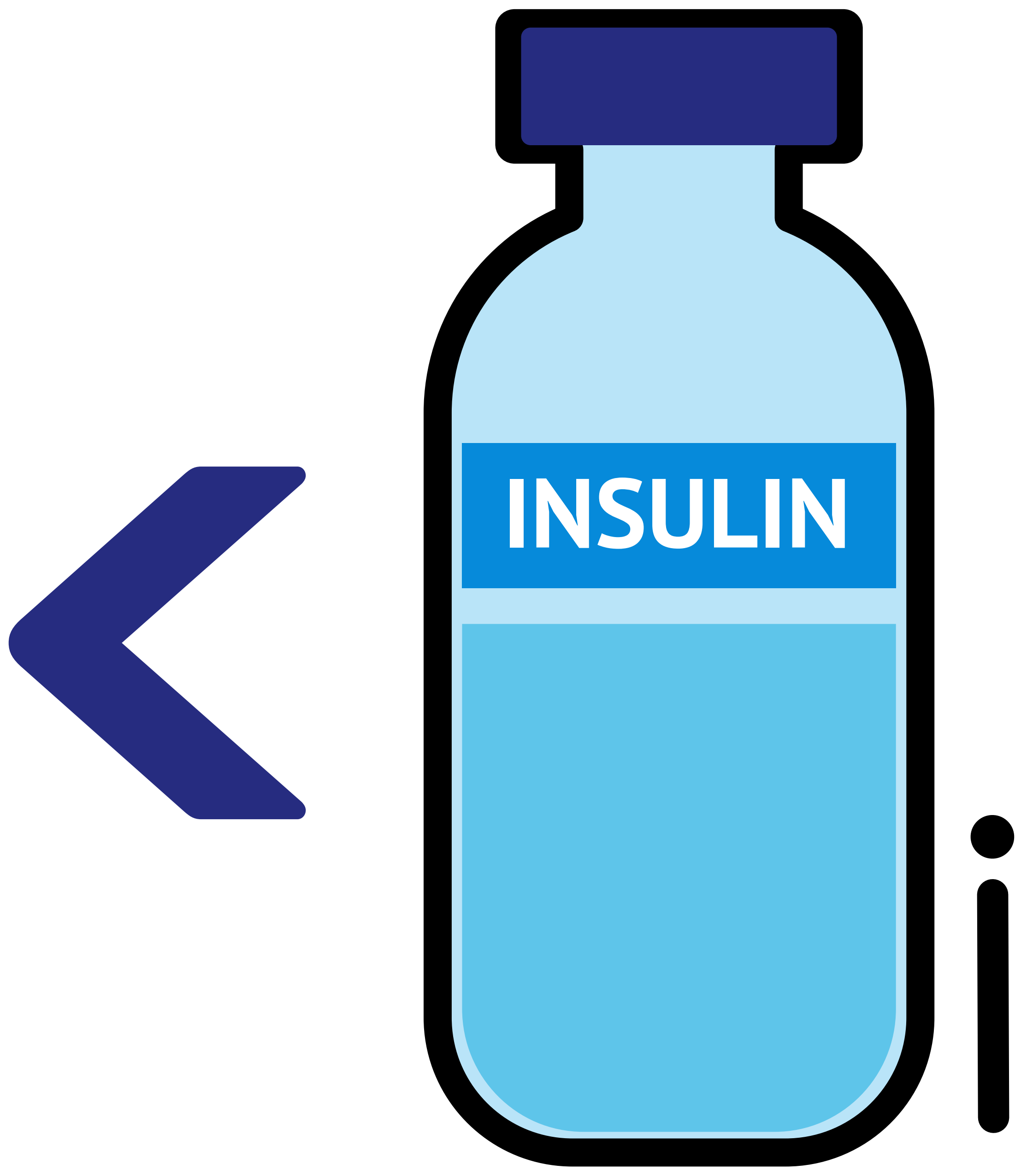
विमानाने प्रवास करताना हँड लगेजमध्ये ठेवावे, म्हणजे सामान ठेवण्याच्या जागेतील शून्यपेक्षा कमी तापमानामुळे होणारे नुकसान टाळता येईल

वेगवेगळ्या टाइम-झोन्समधून प्रवास करताना इन्सुलिनबद्दलच्या ॲडजस्टमेंट्स

जर तुम्ही **पश्चिमेकडून पूर्वेकडे प्रवास करत असाल** तर इन्सुलिनची गरज कमी प्रमाणात भासू शकेल कारण दिवस लहान होत जातात



जर तुम्ही **पूर्वेकडून पश्चिमेकडे प्रवास करत असाल** तर तुम्हाला इन्सुलिनची जास्त गरज भासू शकेल कारण दिवस मोठे होत जातात

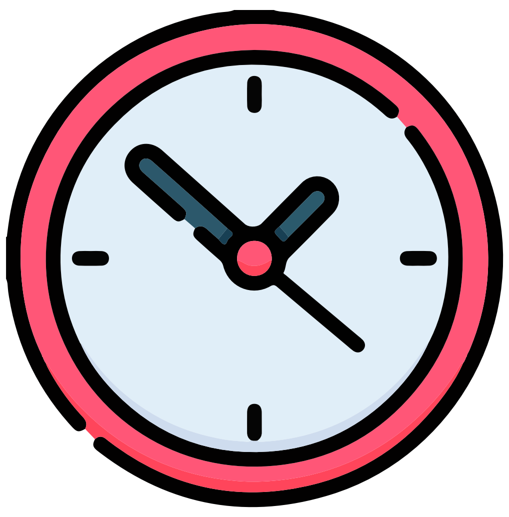


जर तुम्हाला वेगवेगळ्या टाइम झोन्समध्ये प्रवास करायचा असेल तर प्रवासापूर्वी खूप आधी तुम्हाला तुमच्या डॉक्टरांबरोबर इन्सुलिन घेण्याच्या वेळा व प्रमाण (डोस) यांबद्दल बोलावे लागेल.

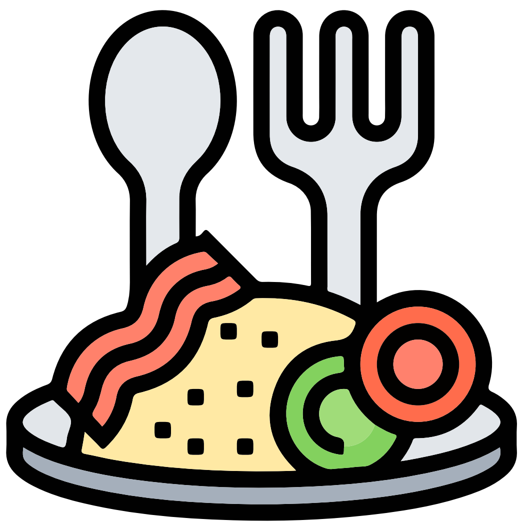
इन्सुलिनमधील बदल (ॲडजस्टमेंटस) पुढील गोष्टींवर अवलंबून असतील

विमानप्रवासाचा कालावधी

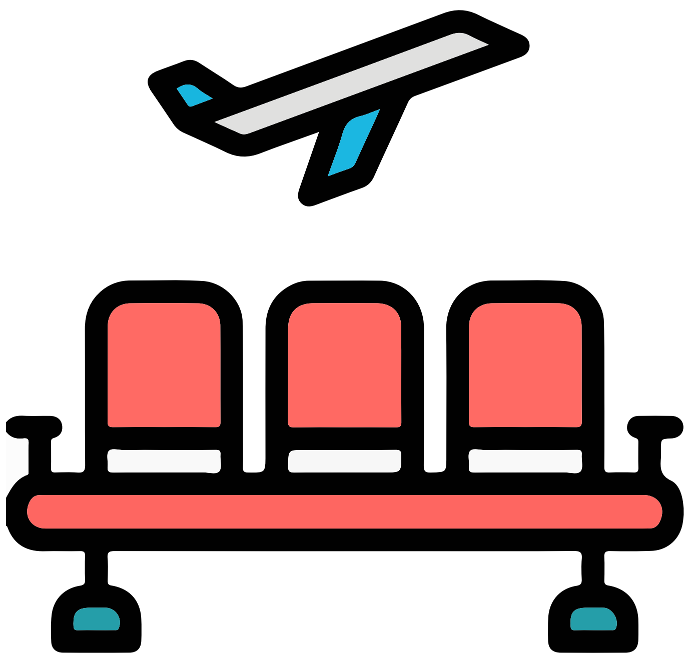
टाइम झोन बदलताना किती तासांचा बदल होणार आहे



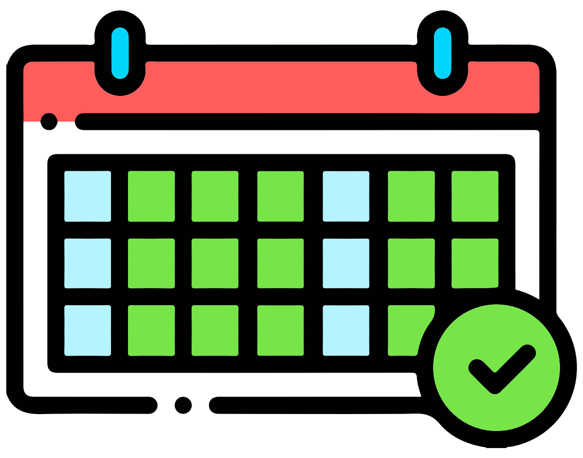
जेवण व स्नॅक्सच्या वेळा



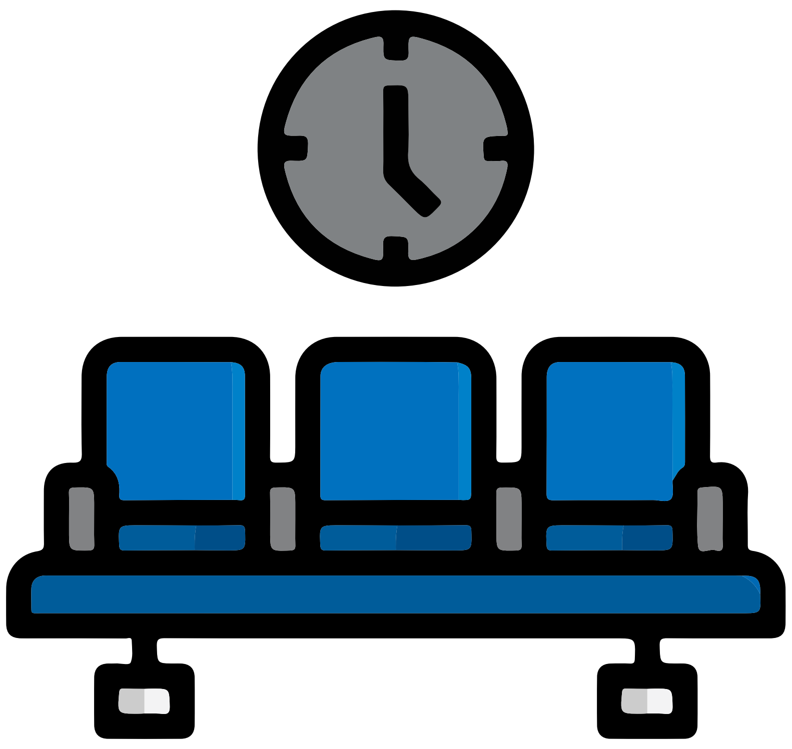
लेओव्हर्स
(दोन विमानप्रवासांच्या मध्ये थांबण्याचा वेळ)



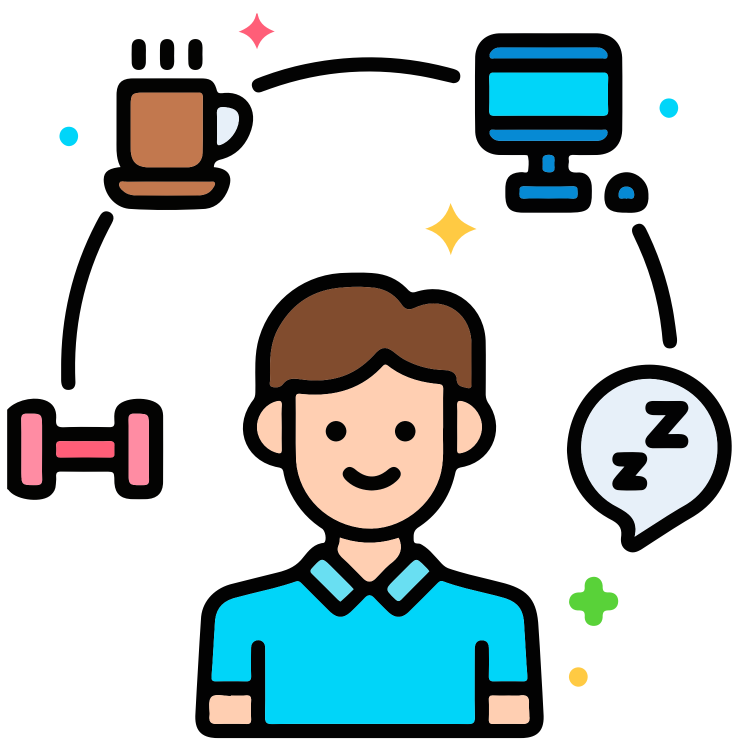
इन्सुलिन डोस (मात्रा) ची नेहमीची पद्धत



प्रवास संपण्याच्या ठिकाणी कोणत्या वेळी पोचणार



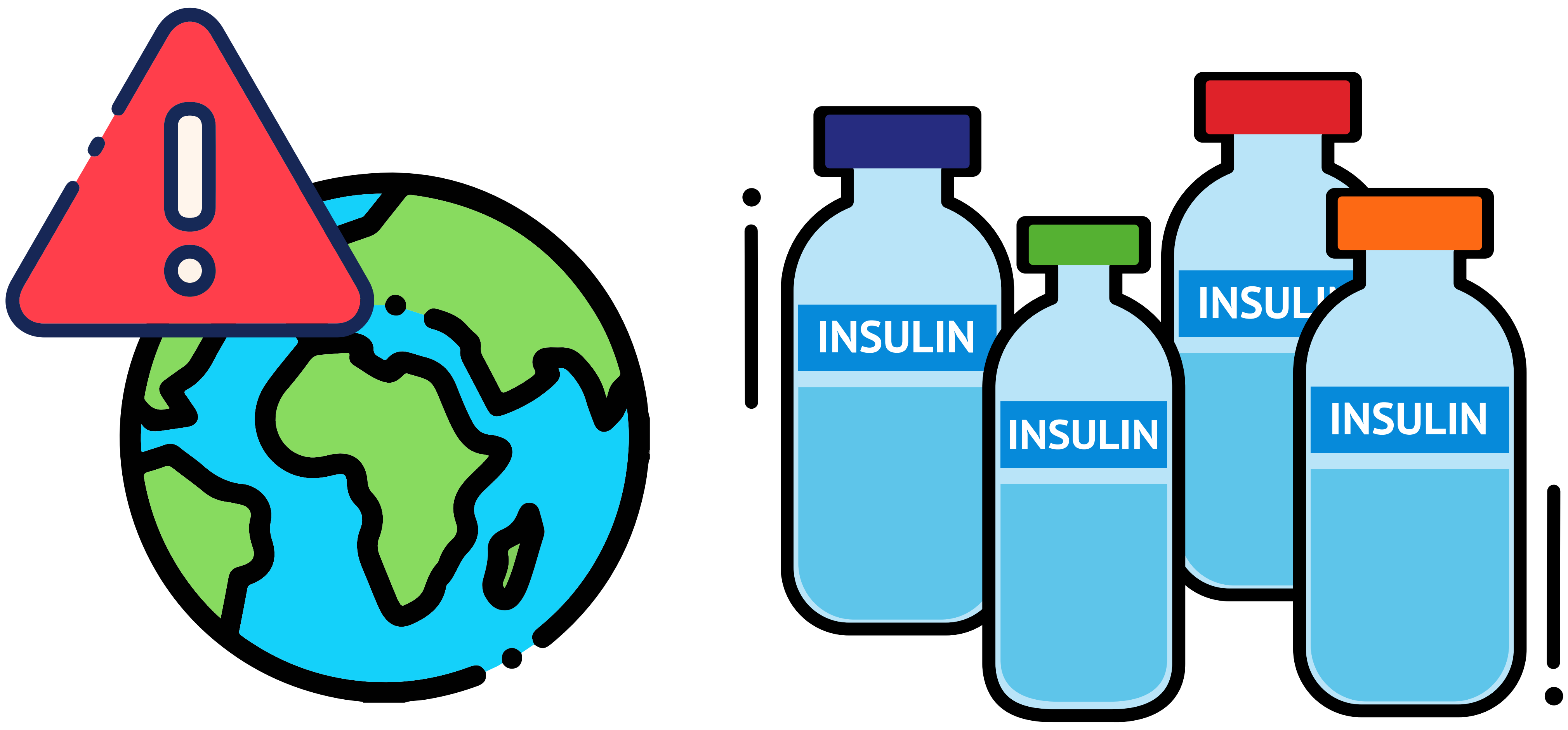
दिवसभरातील कार्यक्रम



आंतरराष्ट्रीय देशांमध्ये इन्सुलिन खरेदी करणे

तुम्ही ज्या देशांमध्ये प्रवास करणार आहात तेथे उपलब्ध असणाऱ्या विविध इन्सुलिन कॉँसंट्रेशन्सबद्दल **तुम्हाला माहिती असली पाहिजे.**

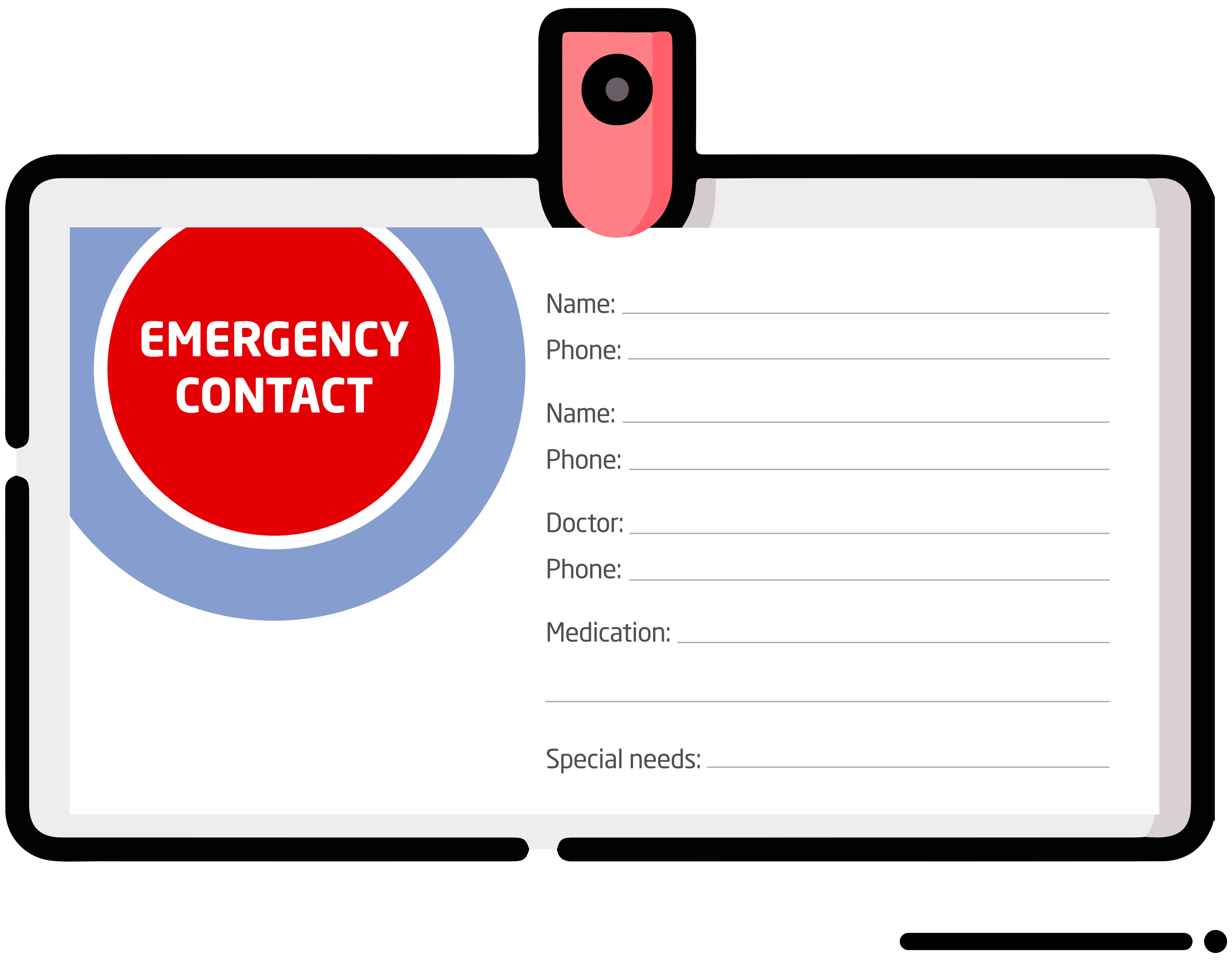
यू-40, यू-100 किंवा **यू-80** काही देशांमध्ये उपलब्ध असू शकते



टीप: गरजेपेक्षा जास्त किंवा कमी इन्शुलिन दिले जाण्याचा धोका टाळण्यासाठी योग्य सिरींजचा उपयोग कॉँसंट्रेशननुसार केला पाहिजे.

स्वयं-देखभालीसाठी सूचना

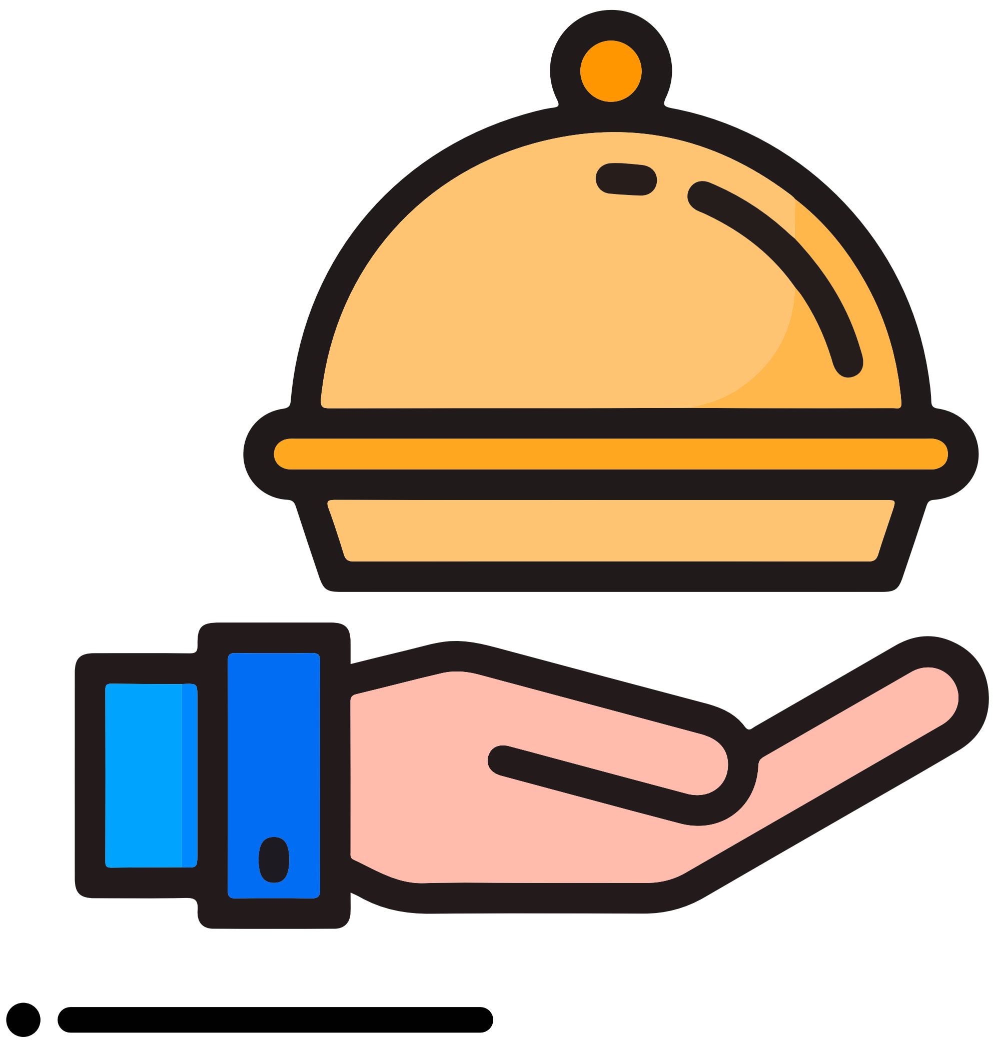
नेहमी तुमचे डायबेटिस आयडेंटिटी कार्ड (मधुमेह ओळखपत्र) आणि डॉक्टरांनी अलिकडेच दिलेले प्रिस्क्रिप्शन तुमच्याबरोबर ठेवा



तुम्हाला विमानतळावर सेक्युरिटी चेकच्या वेळी लागू शकतील

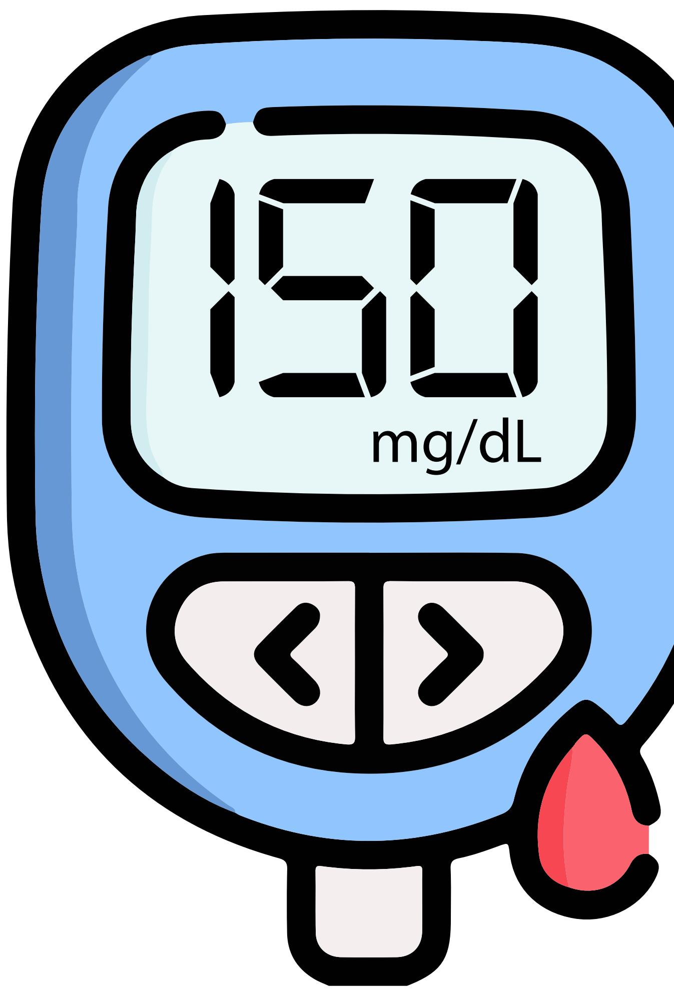
अशी संबंधित कागदपत्रे तुमच्याबरोबर बाळगा

प्रवासादरम्यान आणि तुम्हाला जिथे जायचे आहे त्या ठिकाणी **खाण्याचे कोणते पर्याय उपलब्ध आहेत ते जाणून घ्या** म्हणजे तुम्हाला आरोग्यदायी आणि वेळेवर आहार करण्याचे नियोजन करता येईल



टीप: तुमच्याबरोबर काही आरोग्यदायी स्नॅक्स (खाद्यपदार्थ) बाळगा

रक्त शर्करेवर लक्ष ठेवा कारण तुमच्या नेहमीच्या रूटीनमध्ये, वेळांमध्ये, आहारामध्ये आणि प्रवासात हालचाली वाढल्यामुळे किंवा कमी झाल्यामुळे रक्त शर्करा वाढू शकते किंवा कमी होऊ शकते



“अधिक माहितीसाठी तुमच्या
डॉक्टरांशी किंवा तुमच्या
MyCARE डायबेटिस एज्युकेटरशी
संपर्क साधा.”

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.

USV