

انتبه، تحضر، ابق على قيد الحياة في حالة طارئة.

خطتي للطوارئ لداء السكري

إمدادات طبية معينة للسكري

(اعتماداً على التحكم في داء السكري العادية الخاصة بك)

- تجهيزات تكفي لمدة ١٤ يوم من الأنسولين والحقن أو أقلام الأنسولين الخاصة بك
- مخزون من اشرطة اختبار الجلوكوز في الدم وجهاز مراقبة الجلوكوز في الدم وبطاريات اضافية واير وجهاز وخز الابر
- حاوية فارغة للمواد الحادة
- شرائط اختبار البول أو كيتون الدم
- عدّة نقص سكر الدم التي تحتوي على حلوى بشكل الفول و أقراص الجلوكوز وعلب من المشروبات الحلوة وعدّة الجلوكاجون وتجهيزات من المواد غير القابلة للتلف (مثل زبدة الفول السوداني والبسكويت وبدائل الوجبات الغذائية التي بشكل باودر سريع الذوبان او كلوح من الشكولاتة)
- كرات القطن ومناديل ورقية
- مسحات كحول قطنية
- قلم ودفتر لتسجيل مستويات الجلوكوز في الدم

مواد إضافية بالنسبة لأولئك الذين يتعالجون بمضخة الأنسولين

- اعدادات ضبط مضخة الأنسولين وكلمات السر
- انايبب مضخة الأنسولين (مواقع) وخزانات
- مخزون ١٤ يوم من الحقن أو أقلام الأنسولين- في حالة حدوث ضرر للمضخة
- بطاريات اضافية لمضخة الانسولين

يرجى الرجوع إلى وكالة خدمات الحريق والطوارئ في الولاية او المقاطعة للحصول على قائمة بالمواد الإضافية لكي تدرج في عدّة حالات الطوارئ الخاصة بك.

المواد المهمة الاخرى لعدّة الطوارئ العائدة لك

- ملابس واقية
- مصباح يدوي وبطاريات اضافية
- قفازات قوية التحمل
- قداحة وشموع
- واقية للعين
- راديو يُحمَل يدوياً
- أحذية واقية
- عدّة الإسعافات الأولية
- جوارب اضافية
- صافرة
- هاتف محمول و شاحنة إضافية

لمزيد من المعلومات حول كيفية استخدام هذه الخطة قم
بزيارة الموقع www.ndss.com.au

هذه الخطة تساعدك على التحكم بداء السكري العائد لك في الحالات الطارئة

الإجهاد في حالات الطوارئ أو الكوارث الطبيعية يمكن ان يرفع أو يخفض مستوى السكر في الدم إلى مستويات خطيرة. قد لا يكون هناك دواء أو طعام متوفر، ولا توجد وسيلة للحصول على المساعدة الطبية.

تساعدك خطة طوارئ لداء السكري على التحكم في داء السكري العائد لك بنفسك قبل وأثناء وبعد حالات الطوارئ. التخطيط للمستقبل يقلل من خطر العدوى ذات الصلة بالسكري والحالات التي تهدد الحياة.

تدرج هذه الخطة الأشياء الهامة التي يجب وضعها في عدّة الطوارئ للسكري لمساعدتك على البقاء على قيد الحياة.

احتفظ بهذه الخطة وعدّة الطوارئ الخاصة بك معا في مكان آمن وحديثها باستمرار.

قائمة بمحتويات عدّة الطوارئ

جهز عدّة طوارئ للسكري محمولة و معزولة لأخذها معك إذا كنت بحاجة إلى المغادرة خلال وقت قصير.

يجب أن تحتوي على ما يلي:

وثائق مهمة

- قائمة بتاريخك الطبي والجراحي
- رسالة من مقدم الرعاية الصحية لداء السكري الخاص بك بخصوص
- نظام اخذ دواء السكري
- نسخة من خططك اليومية للتحكم في المرض
- نسخة كاملة من هذه الخطة

تأكد من تاريخ انتهاء صلاحية تجهيزاتك
قم بتحديث هذه الخطة في بداية كل موسم.

تجهيزات طبية عامة

- كمية من الأدوية الموصوفة لك تكفي لمدة ١٤ يوما
- العقاقير التي لا تحتاج الى وصفة طبية مثل الاسبرين، البنادول، مضاد للحموضة، وفيتامينات، أو أية ادوية اخرى تشتريها وتستخدمها بدون وصفة طبية
- كميات من المياه المعبأة في زجاجات تكفي ٣ ايام للشخص الواحد
- حقيبة برودة مع ٤ حزم باردة يمكن اعادة تجميدها أو حزم FRIO



تم تطوير هذا الملصق من قبل مدربي الجمعية الأسترالية للسكري
Australian Diabetes Educators Association (جمعية المعلمين لمرض السكري الأسترالية) مع تمويل
تحت إطار مشروع National Diabetes Services Scheme.



.Diabetes Australia، National Diabetes Services Scheme (NDSS)، هو مبادرة من الحكومة الأسترالية تدار من قبل

تفاصيلك

الاسم	
العنوان	
هاتف	
الهاتف المحمول	
البريد الإلكتروني	
رقم Medicare	
رقم هوية NDSS	
نوع داء السكري	
وصنف الدم	

المعارف

الإسم	
القرابة	
هاتف	
الإسم	
القرابة	
هاتف	
الإسم	
القرابة	
هاتف	

النظام الغذائي والتغذية

ادرج أية متطلبات غذائية خاصة هنا.

ارقام تليفونات مفيدة

الطبيب العام الخاص بك	
هاتف	
الصيدلي	
هاتف	
المستشفى المحلي	
هاتف	
المعلم لمرض السكري	
هاتف	
خبير بالغدد الصماء	
هاتف	
فريق علاج داء السكري (إن لم يكن مذكورا أعلاه)	

الحساسية والأعراض

الأدوية والجدول الزمني

ادرج جميع الادوية الخاصة بك هنا، بما في ذلك تلك التي لا تتعلق بداء السكري مثل الفيتامينات والأعشاب.

اسم الدواء وقوته (مل / ملغ)	متى تأخذ هذا؟	كم تأخذ في كل مرة؟	تاريخ آخر تحديث

ارقام تليفونات مفيدة

13 14 44	Police Assistance Line	000	الطوارئ
1800 727 077	Red Cross	1800 333 000	Crimestoppers
1300 36 36 22	Salvation Army Care Line	1800 022 222	healthdirect Australia
132 500	SES	13 11 14	Lifeline
13 14 50	خدمة الترجمة	1300 136 588	NDSS