

了解、准备、度过紧急情况。

我的糖尿病急救计划



此计划助您在紧急情况下，控制糖尿病

紧急情况或自然灾害所造成的压力可令血糖升高或降低。可能没有药物或食物，也无法获得医疗救助。

《糖尿病急救计划》助您在紧急情况发生之前、之中或之后，自行控制糖尿病。提前做好计划可降低糖尿病相关感染的风险，也可降低危及生命之情况的发生风险。

此计划也列出需放入**糖尿病急救包**的重要物品，助您度过难关。

将此计划和您的急救包一起放在安全的地方，并保持更新。

急救包核对表

准备好一套便携的、隔热的糖尿病急救包，以便当收到通知需在短时间内离开的时候，可以携带在身。急救包应装有以下物品：

重要文件

- 您的医疗和手术记录
- 您的糖尿病医疗保健提供者所开具的信件，列出有关治疗糖尿病的用药方案。
- 您的生病日管理计划
- 此份已填妥的计划副本

请检查所有物品的有效期
请于每季开始的时候，更新此《计划》

普通医疗用品

- 可供 14 日使用的处方药物
- 诸如阿司匹林、Panadol、抗酸药、维生素等的非处方药物，或从柜台购买使用的任何其它药物
- 可供每人饮用 3 日的瓶装水
- 装有 4 个可重复冷却的冰袋或 FRIO 的保冷包

糖尿病的医疗用品（取决于您的糖尿病常规控制情况）

- 可供 14 日使用的胰岛素以及注射器或胰岛素注射笔
- 血糖测试用品、血糖检测仪以及备用的电池、刺血针及其设备
- 针头收集空箱
- 尿液或血酮试纸
- 低血糖急救包，包括糖豆、葡萄糖片、数罐甜味软性饮品、胰高血糖素急救盒以及一份不易腐坏的食物（例如：花生酱、松脆饼干、代餐奶昔或棒条）
- 棉花球和纸巾
- 酒精棉签
- 笔和笔记本，用以记录血糖水平

用胰岛素泵治疗的患者需准备的额外用品

- 胰岛素泵设置信息和密码
- 胰岛素泵套管（贴片）以及储药器
- 可供 14 日使用的注射器或胰岛素注射笔 -- 以防胰岛素泵受损
- 胰岛素泵的备用电池

请与您所在州或领地的消防和急救服务机构联系，索取放入急救包的其它物品清单。

急救包内其它的重要物品

- 电筒、备用电池
- 打火机和蜡烛
- 手提收音机
- 急救箱
- 口哨
- 手机和备用充电器
- 防护衣
- 耐用手套
- 护目镜
- 防护鞋
- 备用袜子

若需进一步了解如何使用此《计划》，请浏览网站：www.ndss.com.au

您的详细信息

姓名	
地址	
电话	
手机	
电邮	
Medicare 号码	
NDSS ID 号码	
糖尿病类型	
血型	

有用的联系号码

您的家庭医生	
电话	
药剂师	
电话	
当地医院	
电话	
糖尿病教育工作者	
电话	
内分泌医师	
电话	
糖尿病治疗团队 (如未于上述列明)	

个人联系方式

姓名	
关系	
电话	
姓名	
关系	
电话	
姓名	
关系	
电话	

饮食和营养情况

请在此列出任何特别的饮食要求。

过敏与症状

药物和用药安排

请列出您所有的药物，包括与糖尿病无关的药物，例如：维生素和草药。

药物名称和剂量 (ml/mg)	什么时候服用 这种药？	每次服用多少？	上次更新

有用的联系号码

急救电话	000	Police Assistance Line	13 14 44
Crimestoppers	1800 333 000	Red Cross	1800 727 077
healthdirect Australia	1800 022 222	Salvation Army Care Line	1300 36 36 22
Lifeline	13 11 14	SES	132 500
NDSS	1300 136 588	翻译服务	13 14 50