

HIỂU BIẾT. CHUẨN BỊ. SINH TỒN TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP.

BẢN KẾ HOẠCH CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP CỦA QUÝ VỊ



BẢN KẾ HOẠCH NÀY GIÚP QUÝ VỊ KIỂM CHẾ ĐƯỢC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Tình trạng căng thẳng trong trường hợp khẩn cấp hoặc thiên tai sẽ làm tăng hoặc giảm lượng đường trong máu. Lúc đó có thể không có thuốc men hoặc thực phẩm, và không có cách nào để được giúp đỡ về mặt y tế.

Bản kế hoạch cho người bệnh Tiểu đường trong trường hợp Khẩn cấp giúp quý vị tự chăm lo cho bệnh tiểu đường của mình trước khi, trong lúc và sau khi lâm vào trường hợp khẩn cấp. Có kế hoạch trước sẽ giảm thiểu nguy cơ bị nhiễm trùng do bệnh tiểu đường và những tình huống nguy hiểm đến tính mạng.

Bản kế hoạch này cũng liệt kê những món quan trọng cần cho vào **Túi Vật dụng cần thiết cho bệnh Tiểu đường khi Khẩn cấp** để giúp quý vị sinh tồn.

Cất bản kế hoạch này và túi vật dụng cần thiết khi khẩn cấp ở một nơi an toàn và luôn cập nhật.

DANH SÁCH TÚI VẬT DỤNG CẦN THIẾT KHI KHẨN CẤP

Chuẩn bị một túi xách tay, có lớp cách nhiệt, chứa những vật dụng cần thiết cho người bệnh tiểu đường khi khẩn cấp để có thể mang theo trong trường hợp quý vị cần phải di tản gấp. Trong túi nên có những món sau:

Những giấy tờ quan trọng

- Bản liệt kê tất cả các chứng bệnh và những lần bị giải phẫu
- Một lá thư nói về chế độ thuốc men của nơi cung ứng dịch vụ chăm sóc cho quý vị về bệnh tiểu đường
- Bản sao kế hoạch kiểm chế bệnh trong những ngày không được khỏe
- Bản sao tờ kế hoạch đã hoàn chỉnh này

KIỂM TRA lại NGÀY HẾT HẠN SỬ DỤNG của các sản phẩm dự trữ **CẬP NHẬT BẢN KẾ HOẠCH NÀY** vào đầu mỗi mùa.

Những món dự trữ cho sức khỏe tổng quát

- Thuốc bác sĩ cho đủ trong 14 ngày
- Những loại thuốc không cần toa của bác sĩ như aspirin, panadol, thuốc trung hòa acid trong dạ dày (antacid), thuốc bổ (vitamin), hoặc bất cứ loại thuốc nào mà quý vị mua để dùng mà không cần toa của bác sĩ
- Các bình nước lọc đủ cho một người trong 3 ngày
- Một túi (bao) giữ độ lạnh có chứa 4 bao chườm lạnh có thể cho đông đá lại hoặc những túi FRIIO

Những sản phẩm y khoa dự trữ đặc biệt cho bệnh tiểu đường (tùy theo việc chăm sóc thường ngày cho bệnh tiểu đường của quý vị)

- Dự trữ insulin và ống chích hoặc viết chích insulin đủ cho 14 ngày
- Những sản phẩm để đo lượng đường trong máu, máy kiểm tra lượng đường trong máu và pin dự phòng, lưỡi trích máu và thiết bị trích máu
- Hộp trống để chứa kim, lưỡi trích máu
- Các thanh (que) để đo lượng ketone trong nước tiểu hoặc trong máu
- Những món cần thiết khi lượng đường xuống thấp bao gồm kẹo dẻo, đường viên, những lon nước ngọt, thiết bị giúp tăng đường huyết, nhiều món thực phẩm để lâu không bị hư (ví dụ như bơ đậu phộng, các loại bánh quy giòn, các loại nước uống hoặc thời bánh thay thế thực phẩm)
- Bông gòn và khăn thấm
- Các miếng gạc có cồn
- Viết và sổ tay để ghi lại lượng đường trong máu

Những món mà người đang sử dụng thiết bị bơm insulin cần trang bị thêm

- Dữ kiện cài đặt và mật mã của thiết bị bơm insulin
- Ống bơm (miếng dán kim) và ống chứa insulin
- Ống chích hoặc viết chích insulin dự trữ đủ cho 14 ngày - phòng khi bơm bị hỏng
- Pin dự phòng cho bơm insulin

Xin liên hệ với sở cứu hỏa và dịch vụ khẩn cấp của tiểu bang và lãnh thổ quý vị cư ngụ để có danh mục những món cần thêm vào túi vật dụng cần thiết khi khẩn cấp của quý vị.

NHỮNG MÓN QUAN TRỌNG KHÁC CẦN CÓ TRONG TÚI VẬT DỤNG CẦN THIẾT KHI KHẨN CẤP

- Đèn pin, pin dự phòng
- Áo quần bảo hộ lao động
- Bật lửa (hộp quẹt) và nến (đèn cầy)
- Bao tay loại tốt, bền
- Máy điện đàm cầm tay
- Thiết bị bảo vệ mắt
- Túi vật dụng cứu thương
- Giày bảo hộ lao động
- Còi
- Vớ dự phòng
- Điện thoại di động và đồ sạc dự phòng

Muốn biết thêm thông tin về cách áp dụng kế hoạch này, xin xem tại trang mạng www.ndss.com.au

NDSS
national diabetes services scheme

diabetes
australia

National Diabetes Services Scheme (NDSS), là sáng kiến của Chính phủ Úc, do Diabetes Australia phụ trách điều hành.

ADEA
Your trusted partner in diabetes care

Bản kế hoạch này do the Australian Diabetes Educators Association (Hiệp hội Chuyên viên Giáo dục về Bệnh Tiểu đường của Úc) soạn thảo, được tài trợ qua National Diabetes Services Scheme.

1300 136 588 **ndss.com.au**

Vietnamese | Tiếng Việt

CHI TIẾT CỦA QUÝ VỊ

Tên họ	
Địa chỉ	
Điện thoại	
Điện thoại di động	
Email	
Mã số Medicare	
Mã số NDSS (ID)	
Bệnh tiểu đường loại	
Nhóm máu	

NHỮNG NƠI LIÊN LẠC HỮU ÍCH

Bác sĩ Gia đình	
Số điện thoại	
Dược sĩ	
Số điện thoại	
Bệnh viên Địa phương	
Số điện thoại	
Chuyên viên Giáo dục về bệnh Tiểu đường	
Số điện thoại	
Bác sĩ Chuyên khoa Nội tiết	
Số điện thoại	
Toán điều trị bệnh tiểu đường (nếu không nằm trong danh sách ghi trên)	

CHI TIẾT LIÊN LẠC CÁ NHÂN

Tên họ	
Mối quan hệ	
Điện thoại	
Tên họ	
Mối quan hệ	
Điện thoại	
Tên họ	
Mối quan hệ	
Điện thoại	

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG

Liệt kê những thức ăn cần kiêng cử đặc biệt nơi đây.

DI ỨNG VÀ TRIỆU CHỨNG

THUỐC MEN VÀ THỜI GIAN, LIỀU LƯỢNG

Liệt kê tất cả thuốc men nơi đây, bao gồm cả những loại không liên quan đến bệnh tiểu đường như là thuốc bổ và thảo dược.

Tên thuốc và độ mạnh (mL/mg)	Giờ giấc uống loại thuốc này?	Liều lượng mỗi lần uống?	Cập nhật lần sau cùng

NHỮNG SỐ LIÊN LẠC HỮU DỤNG

Dịch vụ Khẩn cấp	000
Crimestoppers	1800 333 000
healthdirect Australia	1800 022 222
Lifeline	13 11 14
NDSS	1300 136 588

Police Assistance Line	13 14 44
Red Cross	1800 727 077
Salvation Army Care Line	1300 36 36 22
SES	132 500
Dịch vụ Phiên dịch	13 14 50